

2021 年 9 月 17 日

回复：新冠病毒-19 预防提醒

亲爱的学生、家人和工作人员：，

看到学生、老师和教职员工回到教室，真是令人振奋。你们的学校和领导在准备设施迎接人们回到校园方面做得很好。斯诺霍米什县目前的新冠病毒传播率很高。因此，我们想分享一些重要的提醒。

### **遵守隔离和检疫指示**

我们知道，如果发现你或你的学生患有新冠病毒 19 型，或者是一个病例的密切接触者，可能会感到恐惧和压力。如果你听到的是不同的或相互冲突的信息，这也会让人困惑。以下是斯诺霍米什县所有学校和儿童保育机构在隔离和检疫方面的指导方针。

#### · 确诊的新冠病毒-19 病例的隔离

新冠病毒-19 检测呈阳性的个人必须在家中隔离至少 10 天，远离家中的其他人。学生和教职员可在以下情况下结束隔离：

- 症状开始后已过去 10 天，如果无症状，则以测试阳性的日期为准，以及
- 症状有所改善，以及
- 在没有药物治疗的情况下，发烧症状已经消失至少 24 小时了。

#### · 对完全接种疫苗的密切接触者不进行隔离

如果一名完全接种疫苗的学生或工作人员被告知他们是密切接触者，只要他们身体健康，没有症状，就不需要隔离。他们应在最后一次接触后 3-5 天内寻求检测。如果他们出现新冠病毒症状，他们应该向学校报告，留在家中，并尽快寻求检测。

#### · 未完全接种疫苗的学生/员工的隔离

未完全接种疫苗的密切接触者必须隔离 14 天，除非你的学校提供修改过的隔离规定。理想情况下，应立即对其进行检测，并在最后一次接触后 5-7 天再次进行检测。如果进行两次测试不可行，则在暴露后 5-7 天进行一次测试。即便结果为阴性或学校提供修改过的隔离规定，未接种疫苗的学生和教职员工必须在家呆满 14 天。请注意，如果确诊病例是家庭成员，隔离期可能更长。

我们还收到学生和家长的请求，对他们的隔离或疑惑提出申诉，因为诊所或医疗机构告诉他们隔离已经解除。但是，医疗保健提供者无权更改学校或公共卫生部门规定的隔离期。如果您对学校或公共卫生部门提供的信息与从临床医生那里得到的信息之间存在差异有疑问或担忧，请保持隔离，并联系学校寻求进一步指导。

### 生病时呆在家里

斯诺霍米什健康区的接触追踪人员发现了一些在症状出现时参加学校、体育活动、工作或聚会的病例。一些人发烧或咳嗽，而另一些人认为他们只是在对抗过敏。如果你或你的学生身体不好，请呆在家里直到症状消失。

### 接受测试

不幸的是，我们也听到父母或朋友的报告，他们敦促人们不要接受检测，以避免隔离或隔离期。测试、病例隔离和接触者隔离对抗击该病毒的重要性，我们再怎么强调也不为过。没有他们，我们无法中断传播或阻止他人生病。

新冠病毒症状可包括以下一种或多种：

- 发烧
- 寒冷
- 咳嗽
- 呼吸困难
- 疲劳
- 肌肉疼痛或身体疼痛
- 头痛
- 喉咙痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 新的味觉或嗅觉丧失

如果出现症状，无论是否接种疫苗，请通过您的医疗保健提供者、诊所或药房寻求检测，或访问我们的网站 [www.snohd.org/testing](http://www.snohd.org/testing)。没有互联网或需要语言帮助的患者可以拨打 425.339.5278 联系健康区呼叫中心，安排测试预约。呼叫中心周一至周五上午 8:30 至下午 4:30 开放。下班后或周末的来电者可以留言，在下一个工作日回复。

在结果出来之前，人们应该呆在家里，远离他人。如有需要，完全允许就医；记住提前打电话，让他们知道你要来，并采取适当的预防措施。

## 接种疫苗

作为提醒，有许多方法可以寻找可能的疫苗预约。联系您的初级保健提供者、当地药店或访问 [www.snohd.org/covidvaccine](http://www.snohd.org/covidvaccine) 以获取更多信息。

为未成年人接种疫苗时，有几个重要提示：

- 辉瑞生物技术公司是目前唯一授权用于 12 岁及以上人群的新冠病毒-19 疫苗。摩德纳和强生目前仅授权 18 岁及以上人士使用。在预约之前，请确认某个地点有什么品牌的服务。
- 12-17 岁的儿童需要父母或监护人的同意才能接种疫苗。提供者可能对填写同意书有不同的要求，因此请查看网站或提前致电了解家长同意书所需的内容。
- **请不要为不合格的未成年人寻求或安排预约。**

针对幼儿的疫苗试验正在进行中。在 FDA 批准 11 岁及以下儿童接种疫苗之前，年轻人、家庭和工作人员必须确保始终遵守所有公共卫生预防措施。这意味着，出门时要遮掩自己，推迟不必要的社交聚会，与不住在一起的人保持距离，在室内保持良好的通风，经常洗手或使用消毒液。

感谢您和您的学生在这些充满挑战的时刻所表现出的耐心和毅力。

真诚地



克里斯托弗·斯皮特斯，医学博士，公共卫生硕士

□ □ □ □