marin country day school

# 新冠疫情家庭手冊

修訂日期: 2020 年 8 月 13 日

請注意: 本手冊中的信息隨時可能更改。

# 什麼時候待在家裡

如果您的孩子出現以下情況，則**不應該**去上學:

- 發燒到 100.4°F 或以上
- 出現以下任何症狀:
  - 發燒或發冷
  - 咳嗽
  - 呼吸急促或呼吸困難
  - 疲勞
  - 肌肉或身體疼痛
  - 頭痛
  - 喉嚨痛
  - 突然失去味覺或嗅覺
  - 噁心或嘔吐
  - 腹瀉
  - 鼻塞或流鼻涕
- 孩子或其他家人:
  - 接觸過新冠病毒（COVID-19）
  - 正在接受新冠病毒檢測
  - 新冠病毒檢測陽性

# 什麼時候返校上學

## 如果學生因新冠病毒或其他疾病不能上學

感染上新冠病毒的學生不允許到學校上課，直到醫生書面允許該學生可以返校上學為止。如果您的孩子因確診感染或疑似感染新冠病毒而需要待在家裡隔離，請盡快通知學校。

該學生重返學校的條件是，必須符合馬林縣公共衛生部門（Marin County Public Health Department）停止在家隔離的標準，**並且**必須獲得醫生的書面允許證明。

如果您的孩子因與新冠病毒無關的疾病不能上學，那麼，**在您的孩子沒有使用退燒藥而 24 小時內沒有發燒，並且所有其他症狀都消失的情況下，**才可以返校上學。根據不同的疾病，可能要求該學生提供醫生的書面允許證明。

## 如果學生可能接觸過新冠病毒

如果學生或其家人可能接觸過新冠病毒，或者家庭成員有確診或疑似新冠病例，請盡快通知學校。自最後接觸之日起，所有家庭成員應在家自行隔離 14 天。如果他們持續 14 天沒有任何症狀，則可以返校上學。請參考馬林縣隔離防疫說明（Marin County Isolation & Quarantine

Instructions）。如果在隔離期間您的孩子出現症狀，請聯繫您孩子的醫生，以獲得有關測試和/或就診的進一步指示，並參考上述疾病措施。

**接觸**是指個人與新冠病毒陽性或疑似病例在 6 英尺以內密切接觸 15 分鐘或更長時間，這包括以下情況：

- 如果一個家庭成員新冠檢測陽性或者醫生懷疑其感染了新冠病毒
- 您或家庭成員曾去過 CDC 3 級或更高風險等級的國家（您在去該國之前或在該國期間發生疫情）
- 公共衛生部門已聯繫您，認為您是新冠病毒的密切接觸者，並已指示您自行隔離

## 出勤政策

如果孩子或家庭成員新冠檢測陽性、醫生懷疑或可能接觸過新冠病毒，則家長/監護人必須通知學校。

感染新冠病毒的學生不允許到校上課，直到他們完成自行隔離並且醫生書面允許該學生可以返校上課。

與疾病或隔離有關的缺勤被視為請假。

## 健康與衛生措施

### 口罩/面罩

除非有健康或行為上的禁忌，否則所有人員在校園內都需要戴口罩。我們將為教職員工和學生提供正確使用口罩的培訓。家庭應為孩子準備多個口罩，口罩應每天清洗。

請注意，脖套和方巾**不能**用作口罩。

將為所有學生提供面部防護罩

我們建議家人為孩子準備至少 5 個口罩。請記住，在孩子的書包裡多放幾個口罩，以防白天需要更換。購買兒童口罩時可以考慮以下原則：

- **尺寸和適合度:** 合適的口罩最舒適有效，一定要了解建議的年齡範圍或尺寸規格。
- **面料:** 最好的面料是編織緊密的 100%純棉。有些混合了一層棉和一層聚酯纖維，有些則完全由聚酯纖維製成，這些也可以。
- **清洗說明:**我們建議購買可用洗衣機洗的而不是只能手洗的口罩。
- **購買地點:** 可以考慮的一些供應商有 Disney Store, Gap, Old Navy, 和 Vista Print. 您也可以按照上述原則試試 Etsy。

### 手部衛生

我們將制定程序和時間表，讓學生和教職員工能够每隔一段時間輪流洗手和/或消毒，學校周圍也增設了洗手消毒站。

### 咳嗽及其他重要習慣:

為了減少新冠病毒和其他疾病的傳播，請幫助我們教您的孩子以下重要的預防措施。

- 咳嗽和打噴嚏時用紙巾或肘部遮擋，然後立即將紙巾扔進垃圾桶並洗手。
- 避免用未洗的手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 避免與任何生病的人密切接觸。
- 與外人保持 6 英尺的距離，與其他人保持距離對患重病風險較高的人尤其重要。
- 討論在校外保持社交距離的重要性，包括勸阻學生在其他地方聚集。
- 鼓勵孩子提出問題並向您和老師表達他們的感受。請記住，您的孩子對壓力可能有不同的反應，要給予耐心和理解。

## 校園預防措施

### 健康篩查

教職員工和學生將用電郵提交每日健康問卷，要求在來學校之前檢查體溫。還將在校園內進行隨機體溫抽查。

### 指路

為了最大限度地保持社交距離，學校新增了指路功能，引導校園內的人流。

### 校內集會

根據現在的規定，校園內不會舉行大型集會（如學校集會、活動等）。如果可能的話，聚會和活動將在網上進行。

根據現在馬林縣公共衛生指令，在現階段，所有家長會議（如家長/監護人-老師、家庭協會、董事會等）和大型集會都將通過 Zoom 進行。

### 校外集會與社交圈:

遵守公共衛生規定及保持社交距離：避免大型活動和集會、保持社交距離、在公共場所戴口罩、盡可能待在家裡，以及遵守 “社交圈” 戶外集會的規定 (observe the rules for outdoor gatherings of “social bubbles.”)

### 來訪者

進入校園將受到限制。非必要訪客不允許進入學校，包括家長志願者、非學生和校友。供應商和送貨人員必須遵守安全規定。

### 實地考察旅行

秋季暫停所有的實地考察旅行（field trip），如有可能的話，春季將重新安排過夜活動。

### 共享用品

物品、教具、玩具、運動器材和其他學習和娛樂材料的共享將受限制。K-5 年級的每個學生將有單獨標記的盒子或小隔間，6-8 年級的每個學生將有一個單獨標記的文件袋。

### 餐飲服務

午餐和零食將每天在廚房準備，單獨包裝並分發到教室。學生將在他們的教室內或在為其班級指定的室外地點用餐。

### 喝水

為了大家的安全，飲水機已被禁用，用水杯裝水的地方除外。學生應攜帶標記清晰已裝滿水的瓶子。

### 家裡的零食 (只限高年級學生)

只有過敏的學生才可以從家裡帶零食，但不能和其他學生分享。

### 生日禮物

目前不允許送生日禮物。

## 醫療室及規定

### 位置

護士室已搬到更大的地方，設有兩個專用房間，以備學生或教職員工出現症狀時使用。

### 生病或受傷學生的規定

身體不適或受傷的學生應被送到護士室進行檢查。老師/員工必須撥打 x5981 通知護士學生正在去護士室的途中。

## 隔離規定

如果學生在學校時發燒到或超過 100.4°F 和/或出現與新冠病毒一致的症狀，我們將在隔離室對他們進行觀察，直到他們被接走。

- 當父母/監護人到達接孩子時，請留在車裡，並打電話給前台（927-5900），等待孩子被護送到外面。
- 請聯系您孩子的醫生，獲得有關需要測試和/或就診的進一步指示。
- 學生只有在得到醫生書面許可後才能返校上課。在學生返校之前，需要將醫生的證明發送給 Karen 護士。
- 按照當前的衛生法規通知公共衛生部門。

## 旅行

為了謹慎起見，如果出去旅行，我們要求所有家庭在返校前的至少 14 天返回灣區。有關在美國或國外（US or abroad）旅行的更多資訊，請查閱 CDC 網站。

## 接觸情景和溝通

MCDS 將遵守馬林縣公共衛生局（Marin County Public Health）制定的關於出現症狀、在學校教室/班級中可能接觸和/或密切接觸新冠病毒陽性病例的規定（見下表）。

根據病例數量、教職員工和學生中新冠陽性的比例及諮詢馬林縣公共衛生局後，建議關閉學校。如果多個班級有多個病例，或者在 14 天內至少有 5％的學校人數新冠檢測陽性，則應當關閉學校。

馬林縣公共衛生局也可能出於其他原因決定關閉學校，包括公共衛生調查結果，或者其他當地流行病的數據或狀況。

如果您有任何問題或疑問，請聯繫我們學校的安全總監 Spencer Robert 或護士 Karen BondThey，可以電郵至 safety@mcds.org 或致電 415-927-5981。

| 情景 1 | 措施 | 溝通 |
| --- | --- | --- |
| 一個學生或教職員工出現新冠症狀或體溫為 100.4 或以上。 | • 向管理者匯報情況，讓其回家<br>• 聯繫醫生/公共部門檢測 (建議進行檢測)<br>• 如果是陽性，請參閱情景 3；如果是陰性，請參閱情景 4<br>• **學校/教室開放** | 不需要 |
| **情景 2** | **措施** | **溝通** |
| 與新冠檢測陽性的學生或教職員工密切接觸 （close contact）的家人或某人。 | • 向管理者匯報情況，讓其回家，自行隔離 14 天<br>• 聯繫醫生/公共部門檢測 (建議進行檢測)<br>• **學校/教室開放** | 電郵給家庭和教職員工 |
| **情景 3** | **措施** | **溝通** |
| 一個學生或教職員工新冠檢測陽性。 | • 向管理者匯報情況，讓其回家，按照公共衛生規定隔離<br>• 學生的家人和教職員工: 隔離並聯繫醫生/公共衛生部門進行檢測<br>• **自最後一次接觸起教室關閉 14 天**<br>• **學校繼續開放** | 電郵或致電給家庭和教職員工 |
| **情景 4** | **措施** | **溝通** |
| 一個學生或教職員工出現症狀後或確定密切接觸後，新冠檢測陰性。 | • 症狀消失 24 小時後可以返校上課，與新冠陽性病例密切接觸者需要隔離 14 天<br>• **學校/教室開放** | 電郵給家庭和教職員工 |

# 到達和離開

### 到達

父母/監護人在到達和離開學校時必須留在車內，並戴上口罩。為了最大限度地保持社交距離，學生每隔一輛車下車。另外，每班級學生都有一條去教室的指定路線。校車將一次下一個人。學生必須每天在進入校園或上校車前進行健康檢查。

### 離開

學生將留在教室裡，我們會使用 PA 系統叫他們的名字，這樣可以避免聚集在一起或和其他班級混合。校車一次只能上一個人，並按路線離開。

# 資源

馬林縣衛生與公共服務（Marin County Health & Human Services）: COVID-19

馬林縣衛生與公共服務: Home Isolation & Quarantine Guidelines

疾病預防控制中心（CDC）: COVID-19 Children & Teen Health

疾病預防控制中心: COVID At Home Resources

兒童心理研究所（Child Mind Institute）: https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents/

教育研究中心（Greater Good Science Center）: https://greatergood.berkeley.edu