

# 《家庭，朋友和鄰居健康與安全指南》



許可證豁免條款允許列出經批准的 **ODHS** 兒童保育服務提供者在 **COVID-19** 期間提供保育服務

本指南系俄勒岡州公共服務部 (ODHS) 和俄勒岡州教育部早教學分部 (ELD) 共同撰寫



## 介紹

《家庭，朋友和鄰居健康與安全指南》(FFN) 主要針對在 COVID-19 特殊時期，為家庭提供兒童保育服務的服務提供者，可以獲得許可證豁免。本指南的目的是提供相關資訊，提出最佳做法，以說明降低 COVID-19 病毒在保育機構傳播的風險。下列內容除非特別指出，否則僅供參考，不做強制要求。

提供安全的兒童保育服務對於說明家庭戰勝疫情至關重要。您可以訪問下列網址，瞭解更多與俄勒岡州 COVID-19 疫情有關的資訊：

<https://govstatus.egov.com/or-covid-19>  
<https://public.tableau.com/profile/oregon.health.authority.covid.19#!/vizhome/OregonCOVID-19CaseDemographicsandDiseaseSeverityStatewide/DemographicData>

## COVID-19 的傳播

根據世衛組織提供的資訊，COVID-19 主要通過以下幾種方式傳播：

- 在人與人之間傳播，主要通過飛沫傳播和接觸傳播。
- 感染者說話、咳嗽、唱歌或打噴嚏時，口或鼻噴出的飛沫會攜帶病毒。
- 如果一個人接觸到帶有病毒的物體表面，然後並未對手部進行清潔直接接觸眼睛、鼻子或嘴巴，則也會感染病毒。

同樣，感染者可以在症狀出現前兩天和疾病感染前期將病毒傳播給他人。

瞭解更多關於 COVID-19 的相關資訊：

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-how-is-covid-19-transmitted>  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#Children>

## 應對 COVID-19 的疑似病例和确诊病例

1. 制定計劃，以應對出現 COVID-19 病例、且您的兒童保育機構可能需要關閉的情況。您需要根據當地公共衛生局的指示行動。
2. 如果兒童或成人出現 COVID-19 症狀，則不應讓他們繼續呆在您家裡。以下是 COVID-19 的常見症狀：

在過去的 10 天內，個體喪失味覺或嗅覺，出現發燒、異常咳嗽或呼吸急促症狀。

- “不尋常的咳嗽”是指該個體正常情況下不咳嗽—(例如，並非因哮喘或過敏導致的咳嗽)。
- 發燒是指在不使用退燒藥物(如泰諾)的前提下，體溫達到 100.4 華氏度或更高。

不使用退燒藥的前提下，症狀發作後 10 天內以及發燒和咳嗽消退後的 24 小時內，個體不得待在家中。

如果有人您在您家中出現這些症狀，請儘快將其送回家。想辦法將其與他人隔離，同時監控其症狀，直到出現症狀的人員離開。

- 如果患者的 COVID-19 檢測結果呈陰性，可以在咳嗽和發燒症狀消失後 24 小時返回(不使用退燒藥)。
- 如果患者僅出現發燒症狀(無咳嗽，無呼吸困難)，只要患者的檢測結果非陽性，如果有醫生或專業人員做出診斷，建議其返回保育機構，他們就可以返回家中接受照顧。您需要獲得醫生的診斷證明。

3. 如果兒童或成人曾與 COVID-19 患者有過密切接觸，則不應讓他們繼續呆在您家裡。

密切接觸是指該成人或兒童接觸過 COVID-19 疑似病例或确诊病例。

- “接觸”是指在 24 小時內與新冠病毒病例近距離接觸(少於 6 英尺)超過 15 分鐘。
- “疑似病例”是指某位個體接觸到新冠病毒确诊病例，並出現相關症狀，但尚未進行病毒檢測。

聯繫當地公共衛生局，遵守其指示。請訪問下列網址，獲得當地公共衛生局聯繫方式：

<https://www.oregon.gov/oha/PH/ProviderPartnerResources/LocalHealthDepartmentResources/Pages/lhd.aspx>

密切接觸者應從最後一次接觸 COVID-19 病例當日算起，隔離 14 天。

如果個體在您家中的時候瞭解到自己已經是 COVID-19 病毒密切接觸者，請儘快將其送回家中。想辦法將其與他人隔離，同時監控其症狀，直到出現症狀的人員離開。

4. 要求：如果提供者接觸、感染了 COVID-19 病毒、出現症狀，或因 COVID-19 病毒而處於自我隔離或檢疫狀態，則必須立即通知當地公共衛生局。

注意：提供者不會因出現 COVID-19 病例或因 COVID-19 疫情關閉而喪失補貼。已進行臨時更改，幫助提供者和家庭，您可以在下列網址查看變更內容：

<https://www.oregon.gov/dhs/ASSISTANCE/CHILD-CARE/Pages/ERDC-COVID19-Emergency.aspx>

ODHS 可以說明您和您的家人獲得服務和福利。

5. 與當地公共衛生部門合作，與過去 14 天在您家中接受服務的所有家庭和其他個人就確診病例進行溝通。這樣有助於追蹤接觸情況，說明控制 COVID-19 在社區中的傳播。
6. 註冊獲得 OHA COVID-19 新聞 <https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>。

## 指南/建議

### 1. 接送

- 允許在入口處或直接在家中接送孩子。
- 讓家長佩戴口罩。
- 除非需要親自將孩子交與您/從您這裡接走，請讓家長相互之間至少間隔六（6）英尺。
- 讓孩子進入家中時立刻洗手或使用消毒洗手液。

如果使用洗手液，酒精含量應為 60%-95%。在孩子使用洗手液時從旁注意，使用完畢後將洗手液放至孩子夠不到的位置。

您需要自行完成兒童的出入登記。這樣，家長不需要接觸筆或紙，減少病毒傳播的隱患。

與家長交流，建議有較高 COVID-19 接觸風險的人不要負責接送兒童。患有嚴重潛在疾病的個體更容易罹患 COVID-19，並出現嚴重症狀：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>

## 2. 日常健康檢查

檢查任何個體（兒童、父母、監護人等）的健康狀況。需要詢問的問題：

- 體溫是否異常（100.4 華攝度或更高）？或直接測量記錄體溫。如果出現發燒症狀，立刻將其送回家中。
- 在過去的 14 天裡，他們是否接觸過 COVID-19 確診病例或疑似病例？如果是，則從最後一次接觸 COVID-19 病例之日起 14 天內，他們不應該進入您的家中，且需要被隔離。
- 個體最近是否出現嗅覺或味覺失靈、有不尋常的咳嗽、氣短或發燒情況？如果是，該個體不應進入您家中。他們需要離開 10 天，且在 24 小時沒有症狀後才可返回。如果症狀僅為發燒（無咳嗽或呼吸困難），則如果醫生或專業人員診斷稱其並未感染 COVID-19 病毒，可以返回。您需要獲得醫生的診斷證明。

\*切記：\*您在正常（非 COVID）時期可能會罹患的疾病仍具傳染風險。您需要和往常一樣，瞭解哪些情況孩子需要回家。比如出現腹瀉、嘔吐、頭疼且脖子僵硬、“結膜炎”、皮疹等症狀。孩子在症狀緩解 24 小時後，或經專業醫務人員批准後，可以返回保育機構。

## 3. 家庭溝通

告知親屬在 COVID-19 期間的建議，以及您的兒童保育服務在此期間的操作方式。

告知家長您的要求，包括接送程式。

我們鼓勵您限制進入您家中的人數——家長除外。

- 保持距離是阻止 COVID-19 傳播的最有效手段之一。在提供兒童保育服務的時候，不可能隨時注意保持距離。建議在可能的情況下限制身體接觸，配到口罩，保持穩定的成年人和兒童群體，經常洗手，保持物內清潔和衛生。
- 如果擔心孩子的健康或安全，允許家庭成員進入您家中。

- 允許正在提供母乳餵養或需要特殊餵養其子女的父母進入屋內餵養子女。如果家長有要求，為他們提供合適的空間，保證其他孩子不在場。在人員來往間隙對區域進行清潔消毒。

#### 4. 口罩建議

口罩是一種重要的保護措施，是防止 COVID-19 感染者將病毒傳播給他人的最好方法。口罩有三種形式：布質口罩，塑膠口罩和醫用級口罩。布質口罩的優點是能夠幾乎完全覆蓋臉部側面。最近，俄勒岡州衛生局建議不要使用塑膠面罩，除非出現特殊情況，例如個體有聽力問題/耳聾，需要與其溝通。

注意：面罩和口罩對兩歲以下的兒童或不能自己佩戴的兒童而言不安全。對於學齡前兒童或某些發育遲緩、殘疾的兒童可能無法實際使用。

- 建議您和所有來訪者在需要照顧兒童的地方戴上口罩。佩戴口罩是減少病毒傳播的關鍵手段之一。以下是美國疾病控制與預防中心關於口罩的指南：  
<https://www.cdc.gov/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>.
- 考慮讓兩歲以上的孩子戴上口罩。如果出現下列情況，兒童不可佩戴口罩：
  - 兩歲以下，或
  - 正在睡覺/準備睡覺，或
  - 無法自行移除面部覆蓋物。

#### 5. 洗手

勤洗手是阻止 COVID-19 以及其他各類細菌和疾病傳播的重要途徑。

您和所照顧的兒童都應當勤洗手。用肥皂和水清洗至少 20 秒鐘。

洗手液可以代替使用，但在處理食物（準備食材、給孩子餵食、自行進食）、更換尿布或上廁所後無法用洗手液代替肥皂進行手部清潔。如果要使用洗手液：

- 酒精含量應為 60-95%。
- 兒童使用洗手液時必須有人監護，不使用時必須將其存放在兒童接觸不到的地方。
- 兩歲以下的兒童不得使用洗手液。

#### 6. 食物和營養

進食前、進食後、說明兒童進食時需要洗手。

如果準備的是整桌飯菜，則需要幫助每位兒童進食，不要讓兒童自己進食。

如果空間允許，可以考慮在用餐時保持 6 英尺的身體距離。

## 7. 清潔，清洗和消毒

請記住：您必須遵守 ODHS 兒童保育服務提供者健康與安全要求中的所有要求。清潔、清洗和消毒是減少 COVID-19 傳播的重要途徑。雖然人傳人是 COVID-19 傳播的主要方式，但病毒也可以通過受污染的表面傳播。如果健康的人觸摸被 COVID-19 污染的表面，然後觸摸其臉部，眼睛或嘴巴，就有被感染的危險。進行更加頻繁/徹底的清潔將有助於減少 COVID-19 的傳播。

瞭解“清洗”、“清潔”與“消毒”的區別

- 清洗能夠除去灰塵、污垢和細菌。清洗主要使用肥皂/清潔劑和水，從表面物理去除髒東西。此過程不會殺死細菌，但是可以去除細菌，減少細菌的數量，因此降低傳播風險。清洗同樣能夠讓清潔和消毒過程更有效率。
- 清潔能夠將細菌的數量降低到一個安全的範圍，安全範圍是由公共衛生標準制定的。
- 消毒直接將物體或表面的細菌殺滅。

要瞭解更多資訊和最新變更內容，請訪問

<https://oregonearlylearning.com/COVID-19-Resources>

<https://www.oregon.gov/DHS/assistance/child-care/pages/index.aspx>

問題？

請向 ELD 發送郵件詢問：[ProviderContact@state.or.us](mailto:ProviderContact@state.or.us)，或向 ODHS 發送郵件詢問：

[customerservice.dpu@dhsosha.state.or.us](mailto:customerservice.dpu@dhsosha.state.or.us)

如果您對任何部分有疑問，請發送電子郵件至 [ProviderContact@state.or.us](mailto:ProviderContact@state.or.us)，或撥打電話 1-800-556-6616。