

# 關於學校重新開放和新冠病毒 COVID 的常見問題與答案

如何返校是每個家庭都要面對的問題。這些常見問題與答案為兒科醫生從父母那裡聽到的一些最常見的問題提供了解答。如果您還有其他問題，請不要猶豫，立刻聯繫您的學校或兒科醫生。

**問題：學校為保護兒童不受新冠病毒 COVID-19 感染而採取了哪些措施？**

**答案：**麻塞諸塞州的所有學校都被要求制定保證孩子們返校安全的計畫。對於一些學校系統，這意味著讓孩子在家裡遠端學習。對於一些學校系統，則意味著讓孩子在學校接受面授教學，或者採取遠端和面授混合的模式。對於任何面授教學：

- 二年級及以上的兒童將被要求戴口罩。在部分學區，低年齡的孩子也可能被要求戴口罩。
- 所有的孩子都需要保持社交距離，即與他人保持至少三到六英尺的距離。
- 要求所有學校系統都必須說明孩子們練習經常保持手部衛生（洗手或者使用洗手液）。
- 許多學校將在學習、玩耍和吃飯時將孩子們分成小組，稱為小團體。

所有這些步驟都將有助於確保兒童的安全，並降低在學校感染新冠病毒 COVID-19 的風險。家長也可以幫助孩子在家裡練習戴口罩和洗手。

**問題：如果我的孩子接觸到新冠病毒 COVID 呈陽性的人怎麼辦？**

**答案：**如果您的孩子與新冠病毒 COVID 檢測呈陽性的人有過密切接觸，學校會聯繫您，讓您知道這個情況。“密切接觸”意味著您的孩子和此人的距離在六英尺之內，並且接觸時間至少為 10-15 分鐘，即使雙方都戴著口罩。您的孩子需要在家裡自我隔離 14 天，您也需要聯繫兒科醫生辦公室以便孩子得到檢測，阻止病毒的傳播。

**問題：特定兒童群體會有更高的風險嗎？**

**答案：**我們仍在研究患有某些病患的兒童演變成嚴重疾病的風險更高。必須嚴密監控患有基因、神經系統和代謝疾病的兒童。患有肥胖症、糖尿病、無法控制的哮喘、鐮狀細胞病或免疫抑制的兒童可能面臨更高的風險。大多數患有癌症等現有疾病的嬰兒、兒童和青少年如果感染 SARS-CoV-2 通常不會發展成嚴重疾病。西班牙裔/拉丁裔、美國原住民和黑人兒童住院率相對更高一些。

**問題：我應該怎樣說明孩子對新冠病毒 COVID 帶來的危險而感受的焦慮？**

- 答案：**
- 給孩子講道理，當人們在社區戴口罩、保持社交距離時會保證所有人的安全。給孩子解釋這樣做是有效的！麻塞諸塞州的社區感染率很低。
  - 知識就是力量：家長和孩子可以在可靠的網站例如 [mass.gov](http://mass.gov) 和 [healthychildren.org](http://healthychildren.org) 等兒童健康網站做研究。
  - 幫助兒童專注於他們可以做到的事情來控制病毒的傳播：戴口罩、保持身體的距離以及保持良好的手部衛生。
  - 想辦法在保證安全的前提下，讓您的孩子和朋友面對面或採取虛擬的方式交流。
  - 如果您發現孩子的情緒或行為發生了變化，請向學校的專業人員、心理健康專家或兒科醫生尋求幫助。

**問題：我如何才能知道我住的地方或我的孩子上學的學校新冠病毒 COVID 的傳播率？**

**答案：**麻塞諸塞州的傳染率一直相對較低，但當地的新冠病毒 COVID 資料才是最說明情況的資訊。您可以在網站 [www.mass.gov](http://www.mass.gov) 查看不斷更新的按顏色編碼的“新冠病毒 COVID-19 社區級別數據”。根據每 10 萬居民每天的平均病例數量，每個城市或城鎮被指定為風險較高（紅色）、風險中等（黃色）或風險較低（綠色）的社區。少於 5 例的社區不分配顏色。

COVID



KIDS

September 2020

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

The Massachusetts Chapter



# 關於在學校戴口罩的問題與答案

**問題：**為什麼我的孩子必須在上學的路上和校期間戴口罩？

**答案：**口罩可以阻止呼吸道飛沫進入空氣並傳播給他人，從而說明阻止新冠病毒 COVID-19 的傳播。呼吸道飛沫是指當我們呼吸、說話、唱歌、咳嗽和打噴嚏時從我們的嘴巴和鼻子裡噴出來的微小顆粒。這些微小顆粒可能含有病毒，是新冠病毒 COVID-19 傳播的方式之一。學校裡的孩子和成年人戴口罩能夠保護彼此，防止病毒的傳播。如果您擔心孩子是否能戴口罩，請與學校聯繫。他們可能提供幫助。



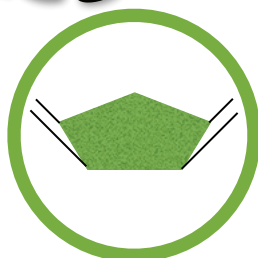
## 2

**問題：**是否有人不應該戴口罩？

**答案：**包括患有哮喘兒童在內的絕大多數 2 歲以上兒童都可以戴口罩，不會有任何問題。一些患有自閉症或焦慮症的兒童可能需要額外的說明來適應戴口罩。嬰兒、2 歲以下兒童或無法自行摘下口罩而有窒息危險的兒童不應戴口罩。如果您對您的孩子的特殊情況有任何問題或疑問，請諮詢您孩子的兒童醫生。如果孩子在校出現呼吸困難的狀況，孩子應該向成年人尋求幫助。

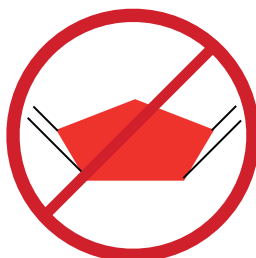
**戴口罩安全的情形：**

- ✓ 哮喘
- ✓ 智障
- ✓ 心理健康障礙
- ✓ 溝通障礙
- ✓ 自閉症/感官處理障礙



**戴口罩不安全的情形：**

- X 睡眠時
- X 戴口罩有被勒死或窒息的危險
- X 兒童無法自己摘下口罩



**問題：**我的孩子整天戴口罩安全嗎？

**答案：**戴乾淨的口罩是很安全的。醫護人員多年來一直戴著口罩，並沒有任何有害的影響。



**問題：**我怎樣才能幫助我的孩子戴口罩？

**答案：**

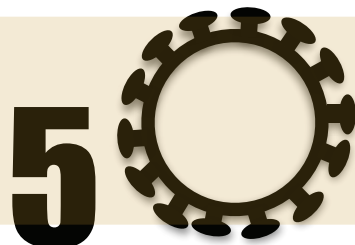
- 做個好榜樣：您和孩子出門時自己要戴口罩！
- 幫助孩子們明白這個道理，即我們戴上口罩是在保護別人，比如爺爺、奶奶。
- 與孩子一起製作或裝飾口罩。
- 為孩子準備印有孩子最喜歡的書或電視人物的口罩。
- 練習！從在家短時間戴口罩開始練習。如果您的孩子戴口罩，就給予獎勵。然後逐漸延長戴口罩的時間。

為您的孩子多準備幾個口罩是很重要的，這樣您就可以每天輪換清洗口罩。



**問題：**什麼類型的口罩最有效？

**答案：**口罩應該緊貼面部。口罩必須罩住口鼻，最理想的口罩面料應該是緊密紡織的布料。多層口罩可提供最有效的保護。圍巾和大手帕可能沒有那麼有效，一些學校不允許使用。對於和有聽力或溝通障礙青少年打交道的成年人，透明口罩可能有所幫助。



**問題：**學校會允許孩子摘下口罩嗎？

**答案：**學校在一天內會有時間讓孩子們在室外並且保持一定距離的情況下摘下口罩。



COVID



KIDS

September 2020

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

The Massachusetts Chapter

