

2023 年 10 月

尊敬的家長或監護人：

您好！隨著 2023-2024 學年已經開始，我們想提醒您，現在正值呼吸道病毒流行季節。我們來信是為了鼓勵您採取措施，保護自己、您的孩子以及家人免受 COVID-19、流感和呼吸道合胞病毒 (respiratory syncytial virus, RSV) 等呼吸道病毒的侵害。如需關於這些呼吸道病毒的詳細資訊，請造訪 on.nyc.gov/covid-flu-rsv-faq（多語言版本可通過造訪 nyc.gov/health/coronavirus，在“Additional Resources”（更多資源）下找到）。

為了在這段時間保持身體健康，以下是一些您、您的孩子和家人可以遵循的建議：


- **按時接種全部疫苗。**
 - 疫苗是保護您、您的孩子和家人不生病以及避免傳播疾病的最佳方式。
 - 很多疫苗是上學前必須接種的。如需瞭解您的孩子需要哪些疫苗，請聯繫您孩子的健康照護提供者。如果您的孩子沒有接種所需的疫苗，可能會被學校遣送回家。如需關於上學所需接種的疫苗的詳細資訊，請造訪 schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/immunizations。
 - 紐約市 (New York City, NYC) 現已推出新版的 COVID-19 和流感疫苗。COVID-19 疫苗已針對 2023 - 2024 年秋冬季進行了升級，以防禦當前的 COVID-19 變種。美國疾病控制與預防中心建議，無論之前是否已接種過疫苗或感染過這些病毒，所有年滿及超過 6 個月者都應同時接種最新的 COVID-19 疫苗和流感疫苗。
 - 請諮詢您的健康照護提供者，看看他們是否可以提供疫苗。如需查找提供 COVID-19 或流感疫苗的站點，請造訪 vaccinefinder.nyc.gov。如需疫苗接種幫助，請致電 212-268-4319。
 - 如果您家中有幼兒、孕婦或年滿或超過 60 歲的老人，請向您的健康照護提供者諮詢新的 RSV 疫苗和預防藥物。
- **身體不適時請待在家中。**
 - 休息有助於您和您的孩子更快康復，同時也可以防止病菌傳播。
 - 如果孩子發燒，應該待在家裡，直到他們沒有發燒至少 24 小時，或者健康照護提供者說可以返校為止。
 - 如果您或您的孩子出現發燒或其他 COVID-19 或流感症狀，應接受檢測，並按照健康照護提供者的建議，待在家中，避免與他人接觸。學校為有需要的人提供 COVID-19 居家檢測套件。
 - 如果您或您的孩子 COVID-19 檢測呈陽性，請致電您的健康照護提供者諮詢治療方法。
 - COVID-19 患者應居家並避免與他人接觸（隔離）至少五天內（第 1 天是指症狀出現後的第一天，如果患者沒有症狀，則指檢測呈陽性的第二天）。
 - 如果症狀有所改善並且沒有發燒，大多數孩子可以在五天後返回學校，但應佩戴口罩，直到症狀出現後的第 10 天（如果沒有症狀，則為檢測日

期)。如果您的兩次陰性檢測之間間隔了 48 小時，則可提前摘下口罩。如需詳細資訊，請造訪 cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html。

- 佩戴面罩。
 - COVID-19 隔离解除后，请继续戴口罩（参见第一页的“身体不适时请待在家中”）。
 - 与 COVID-19 患者接触后需连续佩戴口罩 10 天。
 - 在擁擠的室內場所，尤其是您或您的孩子患有可能增加 COVID-19 重症感染風險的醫療狀況，或者周圍有高風險人群時，請考慮戴上高質量口罩。如需關於口罩的詳細諮詢，請造訪 cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html。
- 咳嗽和打噴嚏時捂住口鼻。
 - 鼓勵孩子咳嗽和打噴嚏時用紙巾捂住口鼻或用袖子（不是手）擋住。
- 勤洗手。
 - 經常用肥皂和水洗手可以減少細菌傳播。
 - 如果沒有肥皂和水，可使用洗手液。
 - 每次接觸幼兒、接觸食物和進餐前，以及與幼兒接觸、使用廁所、幫助孩子上廁所、擦拭自己或孩子的鼻子、咳嗽、打噴嚏以及更換尿布之後，都要洗手。

我們非常重視學生的健康和 safety，將持續向家庭更新有關 NYC 健康與心理衛生局所制定的任何指南。祝願所有家庭在秋冬季過得愉快且身體健康。

此致，



David C. Banks
校長
紐約市公立學校



Ashwin Vasan, MD, PhD
局長
紐約市
健康與心理衛生局