



## 正體中文 Traditional Chinese

親愛的 IUSD 家長，

您可能已經聽過有關[新型冠狀病毒的新聞報導](#)，這種新的冠狀病毒已經引起呼吸系統疾病的爆發流行，而且我們橙縣也已經有一個確診病例。我們了解這可能會引起我們爾灣社區廣大民眾的關切，所以請您閱讀以下重要訊息。

### **概述**

2019 年 12 月時，中國武漢市報導了首例已知的“2019 年新型冠狀病毒”病例，也稱為 2019-nCoV。冠狀病毒是引起呼吸系統疾病的一大類病毒，其引起的症狀從普通感冒到更嚴重的疾病都有，像是[中東呼吸綜合症 \(MERS\)](#)。這是一種新的冠狀病毒，名稱通常顯示為“nCoV”，它是一種在人類疾病史中從未出現過的新菌株。

[橙縣衛生保健局 \(Orange County Health Care Agency, 簡稱 OCHCA\)](#) 指出，橙縣中小學生的患病風險很小。在國際上，這種疾病主要影響成年人，尤其是本來就已經有其他疾病的老年患者。

根據 OCHCA 的報告，冠狀病毒是透過已感染者的咳嗽或打噴嚏傳播的，與其他疾病如流感和普通感冒的傳染途徑類似。症狀可能包括發燒、咳嗽和呼吸困難。

### **美國疾病控制與預防中心 (CDC) 和橙縣衛生保健局 (OCHCA) 的指示：**

[美國疾病控制與預防中心 \(Centers for Disease Control and Prevention, 簡稱 CDC\)](#) 和 [橙縣衛生保健局 \(OCHCA\)](#) 建議針對此類或其他任何疾病採取以下的日常預防措施：

#### **旅行後患病的民眾應待在家中並打電話通知醫生**

如果您最近去過中國武漢，並且在旅行後 14 天內就出現了發燒且伴隨咳嗽或呼吸急促，或者與疑似患有新型冠狀病毒的人接觸過，**請待在家裡**並且立即打電話給您的醫生。如果您沒有固定的家庭醫生而必須前往醫院看病時，您不可以直接去醫院，請您先打電話給醫院急診室詢問就診的特別指示後再前往。

#### **生病時請待在家裡**

生病時請不要上班或上學，並請盡量避免出差。這將有助於防止疾病傳播給他人。

在橙縣教育局 (Orange County Department of Education) 擔任健康與保健協調員的 Pamela Kahn 指出：“患有流感症狀包括發燒、咳嗽或喉嚨痛的學生和員工應該待在家裡，並且在沒有服用任何退燒藥的情況下，連續 24 小時都沒有再發燒才可以回來上學、上班或參加其他團體活動。”

#### **避免近距離接觸**

避免與生病的人近距離接觸。當您生病時，也請與他人保持距離，避免傳染給他人。

## 咳嗽或打噴嚏時請遮住您的口鼻

當您咳嗽或打噴嚏時，請用衛生紙或面紙遮住口鼻。這樣做可能可以避免您周圍的人被感染。流感和其他嚴重的呼吸道疾病如呼吸道合胞病毒（RSV）、百日咳（whooping cough）和嚴重急性呼吸道症候群（SARS），都是通過咳嗽、打噴嚏或不乾淨的手傳播的。

## 經常洗手

經常洗手將有助於保護您免受細菌侵害。在沒有肥皂和水的情況下，可以使用含酒精的手部消毒液。以下是由 CDC 提供的如何正確洗手的三分鐘影片：<https://youtu.be/eZw4Ga3jg3E>

## 養成其他良好的健康習慣

常常清潔和消毒家裡、工作場所或學校裡經常接觸的物體表面，尤其是在有人生病的時候。保持充足的睡眠、多運動、做好日常壓力管理、多喝水和多吃有營養的食物。

請到橙縣衛生保健局的網站閱讀更多相關訊息：

[www.ocalthinfo.com/phs/about/epidasmt/epi/dip/prevention/novel\\_coronavirus](http://www.ocalthinfo.com/phs/about/epidasmt/epi/dip/prevention/novel_coronavirus)

## IUSD 準則：

如果您的孩子生病了，請根據以下準則來判斷將孩子留在家中不上學：

- 體溫達到華氏 100 度或更高
- 在**沒有使用**任何退燒藥物（例如 Tylenol 或是 Motrin）的狀況下，保持連續 24 小時不再發燒，學生才可以返校上課
- 在 24 小時之內不再嘔吐和/或腹瀉時，學生才可以返校上課
- 無法控制的不斷咳嗽或是發出氣喘聲或是呼吸急促
- 疑似傳染病症狀（例如水痘）
- 疑似感染
- 不明原因的皮疹 - 必須獲得醫生的書面證明其不具傳染力後，才可以返校上課
- 如果醫生給予抗生素治療，在開始服藥後的頭 24 小時，學生必須留在家中

## 下一步行動

IUSD 工作人員將繼續與適當的機構合作，密切監控新冠狀病毒的情況。我們將視情況即時提供更新訊息。

請家長們了解，確保學生和教職員工的安全是我們的首要任務。如果我們都能遵循這些重要準則，就可以協助保持社區的健康。請與您的家人、保姆和相關護理人員分享此訊息。

感謝您的合作！

誠摯敬意地，



Terry L. Walker  
爾灣聯合學區學監  
Superintendent of Schools  
Irvine Unified School District