



阿拉米達縣公共衛生局針對育兒計畫的新型冠狀病毒 (COVID-19) 常見問題解答 : 2020 年 6 月 24 日

此常見問題解答提供有關育兒指導及命令，包括家庭育兒計畫、日托、學前班及上學前與放學後的照護。此類常見問題解答僅適用於阿拉米達縣，但未納入 COVID-19 疫情大流行期間育兒計畫的所有內容。本文件底部的連結將提供更多指導的詳細資料。

本文件回答該類問題如下：

- 1) 什麼是 COVID-19？
- 2) 什麼是阿拉米達縣官方醫療庇護所？
- 3) 身體距離是什麼意思？
- 4) 什麼是面罩，誰需要配戴？
- 5) 需要何種清潔及消毒？
- 6) 對於健康篩檢，我們需要了解什麼？
- 7) 當育兒計畫中出現確診 COVID-19 陽性病例時，我們該怎麼辦？

1. 什麼是 COVID-19？

COVID-19 是一種新型病毒引起的呼吸道疾病，我們每天都在了解更多關於此的資訊。目前為止尚未有疫苗可以預防 COVID-19。盡量減少接觸病毒是防止生病的最佳方法。透過日常生活規劃降低病毒傳播是保持健康的最好方法。了解更多 COVID-19 的資訊，請造訪

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov

COVID-19 的症狀如下：

- 發燒或發冷
- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困難
- 感覺疲倦
- 肌肉或身體痠痛
- 頭痛
- 出現味覺或嗅覺喪失
- 喉嚨痛
- 鼻塞或流鼻水
- 感到噁心或嘔吐
- 腹瀉

了解更多關於症狀的資訊，請造訪：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>



2. 什麼是阿拉米達縣官方醫療庇護所？

阿拉米達縣醫療保健官方於 2020 年 6 月 5 日發佈兩項醫療官方命令並分享 [縣重新開放計畫](#)，表示未來數週及數月已可以開始舉辦活動。

庇護所將如何影響我的育兒（托兒中心、學前班、家庭托兒所）設施？

- 穩定群組必須維持 12 人或更少的孩童，且需要有適當人數的成人監督（「穩定」表示同一群組中維持每天 12 人或更少的孩童）。
- 不應該將孩童從一個群組調動到另一個群組。如果可能，群組／朋友圈應保留三週。換言之，孩童不應該每週變換群組。
- 如果同一設施中有超過一個以上的孩童群組，則每個群組必須分開在不同的房間。群組不可以互相混合。
- 醫療服務提供者或教育工作者應僅與一個孩童群組相處。
- 所有業務機構（例如為公眾提供服務的育兒計畫）需填寫 [COVID-19 特定站點保護計畫指南與自訂計畫範本](#)

如果我的家人中有人讓其孩子的部分時間參加我的育兒計畫，部分時間參加其他育兒計畫，該怎麼辦？

民眾／家人僅可以同時參加一個社交圈及一個育兒中心或課外活動。也就是說，他們應該只參加您的育兒計畫，而不是參加其他如舞蹈班或運動團隊或參加其他育兒計畫。

為什麼朋友圈及／或穩定的群組對育兒很重要？

隨著本縣的 SIP 寬鬆及孩童離家，這個想法是要讓孩童進入育兒中心，盡可能的使其與較少的人接觸。公共衛生局建議 12 名孩童與同一名工作人員保持穩定的照護關係，以限制孩童在育兒環境中感染。如果護理者與孩童從一個小組調動到另一個小組，將提高傳播的風險。此外，如果育兒計畫中出現確診 COVID-19 陽性病例，在較多工作人員和孩童摻和在一起的情況下，要追蹤接觸者會變得困難。

育兒中心主任、代理老師、或輔助人員（如守衛）可以進入教室嗎？換句話說，是否允許代課老師和代理老師進入教室？

是的，如果您盡量用相同的工作人員／代課老師，並確保他們在進入教室和計畫前進行健康篩檢。同時確保這些人員有配戴面罩，並盡可能的與教室內其他人保持身體距離。

3. 身體距離是什麼意思？

身體距離是指透過增加人與人之間的距離來避免疾病傳播。人與人之間至少要保持六英尺的距離以防止 COVID-19 的傳播。此處可找到更多來自加州有關身體距離的建議：

- 加州公共衛生與社會服務部社區關懷執照署及加州勞資關係部：[COVID-19 指南更新](#)：



育兒計畫與醫療服務提供者

我們可以使用隔板區分教室的空間嗎？

室內較大的設施可以針對群組規劃活動空間的適當距離。包括使用分隔線、書架與交錯活動及使用室外教室。大空間內嘗試在群組之保持 10-12 英尺的空間。務必保持良好的空氣流以獲得新鮮空氣。強烈建議打開窗戶。

當孩童在朋友圈／群組中時，是否必須與他人保持 6 英尺的距離？

不需要，孩童在穩定的群組／朋友圈中不需要與其他孩童保持六英尺的距離。穩定的群組協助保持孩童與工作人員的安全，他們無法總是能夠保持彼此的身體距離。當孩童留在穩定的群組中，可以防止太多人混雜在一起，有助於減少病毒傳播的可能性。

不同朋友圈／群組的孩童可以共用同一間盥洗室嗎？

可以的，孩童可以與不同的朋友圈／群組共用同一間盥洗室。嘗試將朋友群組到盥洗室的時間錯開。如果不同年齡層的孩子同時使用盥洗室，請盡量限制盥洗室內人數，讓他們彼此之間可以保持 6 英尺的距離。

4. 什麼是面罩，誰需要配戴？

什麼是面罩？

面罩是由布、織物或其他柔軟、可透氣的材料製成的覆蓋物，只能覆蓋口鼻，以及臉部下方的其他區域。其可能不會有孔洞。會遮掩或覆蓋住配戴者雙眼或前額的覆蓋物就不是面罩。

面罩的範例包括：

- 圍巾和頭巾
- 頸套
- 使用 T 恤、運動衫、或毛巾，以橡皮圈或其他帶子固定住的自製覆蓋物
- 不必是醫療等級的口罩

面罩可以是工廠製造或是家中有的材料自製而成。面罩應該是舒適的，這樣佩戴者才能透過鼻子呼吸，且無須經常調整。

育兒中心的孩童和工作人員需要佩戴面罩嗎？

工作人員必須佩戴面罩，在育兒中心的孩童強烈鼓勵佩戴面罩，除非有人無法忍受佩戴面罩。

12 歲以下的孩童使用面罩時需要成人監督。兩歲以下的嬰幼兒請勿使用面罩，可能導致窒息的危險



我要如何清洗面罩？

面罩應該經常使用清潔劑和熱水清洗，並在熱循環中乾燥。如果可以，每次使用過面罩後都進行清洗，並準備專用的洗衣袋或洗衣籃。確保面罩是舒適的。您不需要一直調整口罩，意思是不需要一直觸摸臉部。觸摸臉部或面罩之前和之後，請務必清洗雙手或使用消毒洗手液消毒雙手。

5. 需要何種清潔及消毒？

請參閱加州公共衛生與社會服務部社區關懷執照署及加州勞資關係部的清潔建議：[COVID-19 指南更新：育兒計畫與醫療服務提供者](#)

建議的清潔和消毒玩具的作法是什麼？

- 不應該使用無法清潔和消毒的玩具。
- 孩童放入口中或碰觸到身體分泌物或排泄物的玩具，在其經由佩戴手套的人員清潔乾淨之前，應置於一旁。
- 用水和清潔劑清潔、沖洗，再用 EPA 註冊的消毒劑消毒，然後用機械洗碗碟機風乾或清潔。留意那些更有可能被放入孩童口中的物品，如遊戲食物、碗盤及用具。
- 可機洗的布玩具應一次只供一個人使用，或根本不應該使用這些玩具。這些玩具在另一個孩童使用前應洗滌乾淨。
- 請勿在孩童群組或個別孩童之間共用玩具，除非孩童在調動群組或共用玩具前已清洗並消毒。
- 把需要清潔的玩具放置在一旁。放進裝有肥皂水的洗碗盆裡或放進標有「髒玩具」的獨立容器裡。將洗碗盆和水放在孩童無法觸及的地方，防止溺水的危險。使用肥皂水清洗玩具是最好的方法。試著準備充足的玩具，這樣在玩具清潔過程中能有玩具輪流使用。
- 孩童讀物，像是其他紙質材料（如信紙或信封）不會有傳播的高風險，不需要額外的清潔或消毒程序。
- 改編自 [照顧我們的孩子](#) 的建議

孩童可以在朋友圈中與其他孩子共用玩具嗎？

- 要限制孩童之間共用玩具很困難。如果孩童不任意吐口水，則可以在朋友圈中共用玩具。如果孩童有放入口中的玩具，將其放進裝有肥皂水的洗碗盆裡或放進標有「髒玩具」的獨立容器裡。

6. 對於健康篩檢，我們需要了解什麼？

所有孩童及工作人員每日進入中心前必須接受篩檢。

- 如果工作人員或孩童出現呼吸系統疾病的徵兆（有咳嗽、喉嚨痛的病症或呼吸急促的情形），或發燒 100° F 或以上，應將其送至單獨的房間，並盡快讓他回家。
- 如果症狀加劇（如發高燒或呼吸困難）請立即就醫。



欲了解更詳細的阿拉米達縣篩檢指南，請瀏覽以下連結：

- 工作人員健康篩檢：[業務機構及組織 COVID-19 篩檢指南](#)
- [COVID-19 自我評估指南（員工、合約商、志工）](#)
- [阿拉米達縣公共衛生部門 COVID-19 指南：兒童及青少年健康篩檢計畫](#)
- [家長與監護人：育兒計畫及夏令營 COVID-19 健康篩檢](#)

如果我托育的一位孩童生病了，我該怎麼辦？

如果孩童或工作人員在白天有發燒（100° F 或更高燒）、乾咳、疲勞、極度焦躁或呼吸急促等生病的情況，則將他們進行隔離，並立即通知其家人接他們回家。您可以給工作人員和兩歲以上的孩童佩戴口罩。持續關注生病的孩童。

咳嗽但沒有發燒的孩童／工作人員可以來學校嗎？

如果孩童或工作人員有 *新出現* 咳嗽的症狀，即使他們沒有發燒，也不應該來學校。COVID-19 的患者，包括孩童，出現咳嗽但沒有發燒的情況並不罕見，特別是在病程早期。

生病的孩童或工作人員何時可以安全返回工作或育兒計畫？

生病的孩童或工作人員在其符合以下所有三個標準之前不應該返回工作或育兒計畫：

1. 從症狀一開始出現至今至少已經過 10 天且
2. 至少連續 3 天沒有發燒，沒有服用退燒藥，如泰利諾 (Tylenol) 或布洛芬 (Advil 或 Motrin) 且
3. 如有呼吸系統症狀（咳嗽、呼吸急促）已經改善至少持續 3 天。

請查閱 [阿拉米達縣公共衛生部門 COVID-19 指南：兒童及青少年健康篩檢計畫](#) 關於生病的孩子及工作人員返回工作或育兒的更多詳細資訊。

7. 當我們的育兒計畫中出現確診 COVID-19 陽性病例時，該怎麼辦？

當我們的育兒計畫中出現確診 COVID-19 陽性病例時，應該遵循什麼程序？

1. 若您在公共衛生局 (ACPHD) 採檢前已確診感染 COVID-19，請立即傳送電郵聯絡新冠病毒工作環境 (COVID Workplace) covidworkplace@acgov.org 或致電 510-764-7836。
2. ACPHD 將與育兒計畫合作決定下一步，包括是否需要延長免職令以阻止或緩和 COVID-19 進一步的傳播。
3. 育兒計畫的管理人或負責人將被要求幫助確認在個人症狀出現前兩天及患病孩童或工作人員最後一次到育兒機構的這段期間，與生病的個人在 6 英尺的距離內有緊密接觸超過 15 分鐘的成人或孩童。無論該機構關閉多久，緊密接觸者應自之前的緊密接觸日起算進



行居家檢疫 14 天。如果在檢疫期間其中任何人出現發燒、咳嗽或呼吸急促的情形，都應該聯絡其醫療護理提供者，並遵循 [阿拉米達縣公共衛生部門 COVID-19 指南：兒童及青少年健康篩檢計畫](#) 中所概述之返回工作／育兒計畫指南。

更多關於隔離及檢疫的相關資訊：請查閱 [阿拉米達縣隔離及檢疫常見問題解答](#)

4. 如果您計劃將此資訊與您的育兒社區交流，請注意：
- 發佈相關病例時應對其詳細資料保密。務必保持透明度均衡。
 - 避免透過網站或群組傳遞汗鱉訊息。

當教師或孩子在等待 COVID-19 採檢結果時，我該怎麼辦？

在等待 COVID-19 採檢結果時，受檢人員應居家檢疫。

其他資源及資訊

阿拉米達縣資源

當地資源及轉介機構

BANANAS (阿拉米達縣北部) : 510-658-0381 referrals@bananasbunch.org 社區育兒委員會 (阿拉米達縣南部) : 510-582-2182 分機 3198 info@4c-alameda.org Hively (阿拉米達縣東部) : 925-417-8733 hello@behively.org

阿拉米達縣 First 5

<http://www.first5alameda.org/coronavirus-disease-covid-19-resources-2019/ece-provider-resources/>

阿拉米達縣早期照護及教育計畫委員會

<https://www.acgov.org/ece/>

加州指南

加州公共衛生與社會服務部社區關懷執照署及加州勞資關係部 COVID-19 指南更新：育兒中心與醫療服務提供者

<https://covid19.ca.gov/pdf/guidance-childcare.pdf>

加州人民服務部：早期學習與照護手冊 <https://californiaall.org/providers>

聯邦指南



Alameda County Health Care Services Agency

Public Health Department

www.acphd.org

公共衛生局 (Public Health Department): 專線電話 (510) 267-8000

COVID-19 資訊: (510) 268-2101

局長 Colleen Chawla
局長 Kimi Watkins-Tartt
臨時保健主管 Erica Pan 醫學博士

美國疾病管制與預防中心：保留開放育兒計畫指南

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/guidance-for-childcare.html>

其他

育兒法律中心

<https://www.childcarelaw.org/>

了解更多資訊，請聯絡阿拉米達縣公共衛生局 Lisa Erickson，電郵 lisa.erickson@acgov.org