



## 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 9 月 24 日更新

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 [FAQ](#) 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) 什麼是特定場所保護計畫？
- 3) 群組的意思是什麼？
- 4) 身體距離是什麼意思？
- 5) 什麼是面罩，誰需要配戴？
- 6) 需要何種清潔及消毒？
- 7) 對於健康篩檢，我們需要了解什麼？
- 8) 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](http://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>



[ncov/symptoms-testing/symptoms.html](https://www.acphd.org/ncov/symptoms-testing/symptoms.html)

## 2. 什麼是特定場所保護計畫？

加利福尼亞州要求所有業務機構：

- 進行詳細的風險評估並實施特定場所保護計畫 (SPP)。
- 教導員工如何限制 COVID-19 的傳播，包括如何進行自我症狀的篩檢並在出現症狀時待在家
- 實施個人管理辦法及篩檢
- 實施清潔及消毒程序
- 實施保持身體距離的準則
- 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 特定場所保護計畫指南與自訂計畫範本](#)。

本文件為您提供建立計畫的資訊及範本，包括：

- 制定業務機構 COVID-19 特定場所保護計畫 (SPP) 的指南及
- 制定特定場所保護計畫 (SPP) 的方法

## 3. 群組的意思是什麼？

群組是指在受監督的環境中由孩童和監督成人組成的穩定群組（群組中的總配置人數不超過 16 個人），其中監督成人和孩童一起進行所有活動（例如吃飯、娛樂等），並避免與群組外的人有所接觸。

群組的最高人數是多少？

- 群組的總人數限制在不超過 16 個人，包括監督成人和孩童。
- 群組的孩童和工作人員人數應根據學生的需求。群組中的人數可能，且通常會少於 14 人，一貫配置 1-3 名成年人。例如，可能是 6 個學生搭配 1 名成人或 13 個學生搭配三個成人的群組，這些人整天都待在一起。
- 群組可以分成學生小組，白天可以交流互動，只要群組總體人數不超過 16 個人。

工作人員可以被分配至幾個群組？

監督成人應被分配至一個群組，並且必須單獨與其群組工作，除非照料的對象是五歲以下的孩童，在這樣的情況下，成人可以被分配至最多 2 個群組。

盡量避免變動工作人員的分配。允許對於短期的工作人員缺勤安排暫代服務提供者，但每



天僅能與一個群組的孩童合作。

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？

三周內孩子都可以參加最多兩個育兒計畫或青年課外活動。因此，他們是可以參加兩項育兒計畫的，但最多不能參加超過兩個計畫。

**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 14 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？**

是可以的，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。

#### 4. 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。[請參閱](#) COVID-19 疫情大流行期間學校建築的通風。

**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。

## 5. 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，這樣配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配戴面罩嗎？

工作人員必須配戴面罩，在育兒中心的孩童強烈鼓勵配戴[面罩](#)，除非有人無法忍受配戴面罩。

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。

## 6. 防護面罩

疾病控制與預防中心 (CDC) 表示，目前尚未知是否[防護面罩](#)能為[傳染源控制](#)方面提供好處，以保護他人免受呼吸道微粒的飛沫感染。CDC 不建議在日常活動中使用防護面罩來代替布面罩。有些人可能會在要與他人持續進行緊密接觸時，選擇使用防護面罩。如果在沒有配戴口罩的情況下使用防護面罩，防護面罩應圍繞配戴者面部兩側，並延伸至下巴下方。拋棄式防護面罩只能使用一次。可重複使用的防護面罩每次使用後應清潔並消毒。不建議新生兒或嬰兒使用塑料防護面罩。

## 7. 國內旅遊



我們並不一定會建議在國內旅遊後進行檢疫，但您的政策可能會將他們外出時參加的各種活動列入考慮。如果是參加大型活動，或其他公共場合中沒有保持身體距離的活動等，外出時開車會比搭飛機風險較來的低。換句話說，前往其他地方，力行您在家中可能會有的同等安全行為就可以了。

請參閱 [疾病控制與預防中心關於國內旅遊的清潔建議](#)：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-in-the-us.html>

## 8. 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。

## 9. 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:

- [育兒計畫 COVID-19 健康篩檢](#)
- 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 \(員工、合約商、志工\)](#)

**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. 至少已連續 24 小時沒有發燒, 沒有服用退燒藥, 如泰利諾 (Tylenol) 或布洛芬 (Advil 或 Motrin) 且

其他如咳嗽或呼吸急促的症狀正在改善中。請查閱[阿拉米達縣公共衛生部門: 有關學校、育兒計畫及課外活動計畫中確診陽性 COVID-19 的處理程序](#), 了解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。

## **10.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? 遵循[阿拉米達縣公共衛生部門: 有關學校、育兒計畫及課外活動計畫中確診陽性 COVID-19 的處理程序](#)

1. 若您在公共衛生局 (ACPHD) 採檢前已確診感染 COVID-19, 請立即傳送電郵至 [safelearning@acgov.org](mailto:safelearning@acgov.org) 或致電阿拉米達縣急性傳染病管制中心:

服務時間: 週一至週五早上 8:30 到下午 5:00, 電話: (510) 268-2101



請使用此表格報告孩童及青年場所（學校、育兒中心、組織等）中已確診或疑似感染的 COVID-19 病例及任何相關接觸者

<https://veoci.com/veoci/p/form/matpj7dvdzvs#tab=entryForm>

2. 每個已確診或疑似感染的 COVID-19 病例請個別填寫一份表格。填寫此表格前，請確保已準備好 COVID-19 病例緊密接觸者的名單，以填入表格或進行上傳。根據 HIPPA 隱私與資安規則，本表格中所有您提供的資訊將予以保密；您提供的資訊不會影響移民身份。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 COVID-19 感染者經診斷確診後或在其首次症狀出現前兩天，與其在 6 英尺的距離內有緊密接觸超過 15 分鐘的成人或孩童。這適用於儘管雙方都有配戴面罩、口罩或 N95 呼吸器的情況下。緊密接觸也可能會在沒有防護的情況下直接接觸 COVID-19 感染者的身體分泌物（打噴嚏、咳嗽、共用器皿、唾液）這樣的短暫互動期間發生。一天內累計接觸時間達 15 分鐘以上則可視為緊密接觸者，端視接觸強度而定（例如，該名接觸者是否在密閉空間與有症狀的 COVID-19 感染者有多次互動）。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有關在學校、育兒場所或課外場所中出現症狀、與 COVID-19 檢測為陽性之個人緊密接觸者的處理程序](#) 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](mailto: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](mailto:info@4c-alameda.org) Hively (阿拉米達縣東部) : 925-



**Alameda County Health Care Services Agency**  
**Public Health Department**  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

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

公共衛生局 (Public Health Department): 專線電話 (510) 267-8000  
COVID-19 資訊: (510) 268-2101

417-8733 [hello@behively.org](mailto: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

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](mailto:lisa.erickson@acgov.org)