

COVID-19：針對學前班和學齡兒童的家長和照護人員的常見問答

COVID-19 基本知識.....	1
托兒服務和夏令營	2
夏季建議和疑問	3
適應和心理健康	4
家庭資源	5

COVID-19 基本知識

我要如何預防 COVID-19 的傳播？

- 生病後待在家裡。僅在接受必要的醫療照護、[檢測](#)或辦理其他必要事務時才外出。
- 保持身體距離。離家外出時，與其他人員保持至少 6 英尺的距離。
- 佩戴[面罩](#)。即使您沒有任何症狀，也可能具有傳染性，您可以在咳嗽、打噴嚏或說話時傳播這種疾病。請佩戴面罩，保護您周圍的人員。年齡超過 2 周歲的兒童也需要佩戴面罩。
- 保持良好的手部衛生習慣。經常使用肥皂和水[清洗雙手](#)，洗手時長應至少達到 20 秒。如果沒有肥皂和水，則請使用含酒精的洗手液。定期清潔頻繁接觸的表面。避免在未洗手時接觸您的面部。當您打噴嚏或咳嗽時，請用面巾紙或您的胳膊蓋住口鼻；請勿使用您的雙手覆蓋。

兒童是否有患上 COVID-19 併發症的風險？

- [兒童多系統炎症綜合症 \(MIS-C\)](#) 是一種與 COVID-19 相關聯的新疾病，已經在紐約市 (NYC) 和其他地區的兒童中開始出現。儘管比較罕見，但患有 MIS-C 的兒童可能出現心臟和其他器官病症，並可能需要在醫院中接受治療。
- MIS-C 的常見症狀包括：持續數日發燒、腹痛、結膜炎和皮疹。
- 如果您認為您的孩子可能患上 MIS-C，請致電您孩子的醫生。若您的孩子病情很重，請立即就近前往急診室就醫，或致電 911。

什麼是面罩，我何時必須佩戴口罩？

- [面罩](#)是任何能夠嚴實覆蓋口鼻部位的紙質或布料遮擋物（例如頭巾或圍巾）。
- 無症狀患者仍舊可能傳播 COVID-19。戴面罩能夠幫助您避免將 COVID-19 傳播給他人，因此凡是您離家外出並無法與他人保持至少 6 英尺的距離時，戴好面罩就尤為重要。

- NYC 將在各大公園、教育局 (Department of Education, DOE) [即取即走 \(Grab-and-Go\) 領餐處](#)、紐約市房屋局 (NYC Housing Authority, NYCHA) 大廈、部分 Mitchell-Lama 大廈、雜貨店內，在保持身體距離規則執行期間，派發面罩。

兒童是否需要佩戴口罩？

是的，任何年齡在 2 周歲及以上的兒童，在其他無法與他人之間保持至少 6 英尺的身體距離的公共場所中，都必須佩戴口罩。年齡在 2 周歲及以上的兒童在托兒所中無需佩戴口罩。兩周歲以下的兒童不應佩戴口罩，因為此舉會增加窒息危險。低齡兒童更容易觸摸自己的面罩，因此家長和照護人員應當常常給孩子洗手或使用含酒精的消毒洗手液。

我的孩子和我是否應當接受 COVID-19 的檢測？

不論是否擁有症狀，或是否屬於高危人群，所有紐約民眾均可獲得 COVID-19 診斷性檢測。NYC 健康醫療總局 (NYC Health + Hospitals) 的檢測站點可提供免費檢測。請造訪 nyc.gov/covidtest 尋找您附近的檢測站點。請諮詢您的兒科醫生，看看您的孩子是否需要接受 COVID-19 檢測。

您將不會被問及移民身份。COVID-19 檢測和醫療照護不屬於 [公共負擔規定](#) 項下的公共福利。

托兒服務和夏令營

如果我需要托兒服務，該怎麼辦？

- 您可以搜索 [此處](#) 查找由紐約州兒童和家庭服務處 (NYS Office of Children and Family Services) 負責監管的集體家庭日托、家庭日托和學齡兒童托兒專案，這些服務項目均被視為必要業務，可能會持續保持開放。
- 目前，由 NYC 衛生局 (NYC Health Department) 負責監管的中心式和學校式托兒專案則可能僅面向響應 COVID-19 公共衛生緊急狀況的必要工作者的孩子們開放。
- 如果您需要非正式的看護，則請從沒有患病的可靠家庭成員或朋友處尋求看護。避免請求祖父母、其他老年人或患有其他疾病（例如慢性肺病、中度到重度氣喘、心臟病、肥胖症、糖尿病、腎病、肝病、癌症或免疫力低下）的人員幫助看護，因為他們最易患上嚴重的 COVID-19 疾病。
- 某些必要崗位工作者，例如急救響應人員、健康照護專業人士和其他為了滿足本市公共衛生和安全需求的工作人員，可能可以將其孩子送去教育局 (DOE) 提供的地區加強學習中心 (Regional Enrichment Centers, REC)。如需瞭解更多資訊，請造訪 schools.nyc.gov 並搜索 REC（地區加強學習中心）。
- 如果您是一名必要崗位工作者，您還可能符合 [申請紐約州資助](#) 的資格，幫助您支付現有的托兒服務費用。

夏令營是否允許開放？

- 是的，根據本州命令，日間夏令營從 6 月 29 日起允許開放。本州將在接下來幾周內決定是否開放可以過夜的夏令營。

- 夏令營必須遵守新制定的衛生和安全指導，且可能必須減少招收人數，以確保能夠保持身體距離。需要夏令營服務的家長應當提前接洽，向夏令營舉辦者瞭解計畫和註冊流程。如需搜索 NYC 衛生局授權的夏令營地點，請造訪 nyc.gov/health 並搜索 **Child Care Connect**（托兒聯繫）。

夏季建議和疑問

免費餐點專案夏季裡是否還會繼續？

是的。成人和兒童能夠在遍佈本市的 400 多家領餐處領取免費餐點。如需深入瞭解紐約民眾可得到的食品及其他資源，請造訪 nyc.gov/coronavirus。

在無人感覺生病的情況下，我的孩子是否可以參加玩耍約會，或去朋友家？

- 嘗試將親自參與的[社交集會](#)限制在少數幾個核心朋友或家人的範圍內。請謹慎安排玩耍約會，且參與人數不得超出 10 人。
- 為了減少風險、請在戶外聚會，佩戴面罩並與其他家庭的成員之間保持至少 6 英尺的距離。
- 如果需要聚餐，則避免採取家庭式聚餐方式，以免與其他家庭的成員共享食物。

是否可以進行戶外活動？

- 可以。與孩子一起到戶外去，新鮮空氣和景致變化對成人和兒童均有好處。避免涉及人數較多的群體活動，因為對於喜歡和朋友一起擁抱、打鬧和翻滾的孩子們來說，尤其難以做到保持身體距離。
 - 如果天氣炎熱，請注意穿著輕薄的衣物，多喝水並塗抹防曬霜。
 - 若前往林地，則請穿著顏色較淺的衣物，並[慎防蜱虫](#)。
- 每天都安排一段活動時間，對於保持您家人的健康福祉而言，至關重要。您可以採取以下措施，讓兒童和成人參與活動時確保安全：
 - 遵守本常見問答開頭列出的[四大預防建議](#)。
 - 避免參加團隊體育活動和去人員擁擠的遊樂場玩耍。參與例如散步和騎車之類的活動。
 - 請隨身攜帶含酒精的消毒洗手液，以便您或其他家庭成員在接觸了公用表面（例如門把手、扶手）之後，用以清潔雙手。回家後，請務必使用肥皂和水徹底清潔雙手，時長至少為 20 秒。

青少年是否可以在一起共度時光？

- 請與您家的青少年進行交談，確保他們理解保持身體距離和佩戴面罩的重要性。解釋待在家裡、不參加團隊活動將有利於延緩 COVID-19 的傳播，有助於保護他們、他們的家人和朋友，以及保護我們的社區。解釋為何即使他們及其朋友並未感到生病，也要在離家外出時持續保持身體距離和佩戴面罩的規則如此重要。
- 鼓勵青少年使用電話、社群媒體和視訊聊天應用程式與朋友們保持聯絡。
- 鼓勵青少年在沒有症狀和其他疾病時參與戶外活動，同時注意保持身體距離。

- 散步、跑步和騎車都是很好的運動範例。這類活動無需共用設備或與他人進行密切接觸。
- 針對青少年的心理健康資源可見於 [聯合國兒童基金會 \(UNICEF\) 的網頁](#)。

如果我的孩子或我想要參加公眾抗議活動，最安全的方式是什麼？

目前最安全的舉措是盡可能地待在家裡，但如果您或您的孩子決定參加公眾抗議活動，則請採納以下建議，更好地保護自身和您所關心的人員：

- 如果您感覺不適，請待在家中。
- 正確地佩戴面罩——確保該面罩能夠完全覆蓋您的鼻子、嘴和下巴。
- 隨身攜帶並使用含酒精的消毒洗手液。
- 隨身攜帶裝在塑膠擠瓶中的肥皂水和自來水，以備接觸到辣椒噴霧之後使用。
- 請勿呼喊；代之以使用標識和噪音製造器。
- 與一小組人同去，與其他小組保持至少6英呎的距離。
- 請假定自己已經接觸了病毒，並在接觸之後的5天，去接受 COVID-19 [檢測](#)。
- 如需更多資訊，請造訪 [nyc.gov/health/coronavirus](#) 並搜索 **Protesting Safely**（安全抗議）。

待在家裡時，所需要遵守的安全建議有哪些？

- 定期使用常規家庭清潔用品，例如漂白劑、含過氧化物或含酒精的產品，清潔消毒頻繁接觸的表面和物體（例如桌子、檯面、電燈開關、門把手和櫥櫃把手）。
- 務必將清潔用品和其他化學品（例如藥物）放置在低齡兒童無法接觸的高處。
- 經常清洗室內的各種表面，例如地板、窗臺、兒童的雙手和玩具，從而限制他們接觸其他環境有害物，例如鉛。
- 打開窗戶，改善通風，但請確保窗戶均已正確安裝了護欄。如需獲取更多資訊，請造訪 [nyc.gov/health/healthyhomes](#)。
- 在室外炎熱時，空調是保持涼爽的最佳方式，但有些人家並未安裝空調，或在需要時沒有開啟空調。請鼓勵他們使用空調。如果他們無法在家中保持涼爽，則請到一處有空調的地方去。如需獲取更多資訊，請造訪 [nyc.gov/health/heat](#)。

適應和心理健康

我們應當如何與孩子們談及 COVID-19？

- 嘗試精簡資訊，提醒他們許多人正在努力工作，以確保每個人安全健康。
- 為兒童提供誠實準確、適於其年齡段和發育水平的資訊。
- 請保持冷靜，給予寬慰。請謹記，兒童會對您所說的內容和交談方式都產生反應。他們會從您與他們和其他人之間的交談中察覺資訊。
- 確保您隨時能夠聆聽並與之交談。讓兒童知曉他們能夠在有疑問時隨時找您。

- 避免使用責怪和侮辱他人的語言。病毒可能會導致任何人生病，不論該人員的年齡、種族、族群或原籍如何。避免猜測誰可能患有 COVID-19。關於 COVID-19 的錯誤資訊可以製造恐慌和仇恨，從而傷害他人，導致確保所有人健康的工作愈加困難。
- 減少關注集中報導 COVID-19 的媒體。針對一個主題獲得過多資訊會帶來焦慮感。
- 告訴孩子，為什麼互聯網和社群媒體上有關 COVID-19 的某些報導，可能是基於謠言或不實資訊。

如何幫助您的家庭應對 COVID-19 疫情所帶來的壓力？

- COVID-19 疫情可能給您或您的家庭帶來了壓力。針對一種疾病所產生的恐懼和焦慮可能導致成人和兒童產生強烈的情緒。您和您的家人如果感到難以承受、悲傷、焦慮和恐懼，或是產生其他憂傷症狀，例如難以入睡，都是正常的。支持和保護兒童的情緒健康尤為重要。
- 每個人面對壓力時的反應各不相同，且會隨著年齡不同產生巨大差異。提供支持是幫助兒童應對壓力的最有效方式。兒童的健康取決於您的健康，因此重要的是您需要盡全力照顧好自己。減少您的壓力，管理當前形勢，嘗試保持積極向上，提醒自己您的自身優勢，使用技術（例如社群媒體、簡訊和視訊聊天應用程式）與朋友和親人保持聯繫，使用健康的適應技能。
- 如需有關適應和情緒健康的資源，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus。
- 如果憂傷症狀讓您難以承受，您還可以聯繫 NYC Well（NYC 迎向健康）受過訓練的心理諮詢師們。這是一項保密的免費心理健康支援服務，能夠幫助紐約民眾適應當前情況。NYC Well 的工作人員提供全天候服務，以超過 200 種語言給予您簡短心理輔導和治療轉介。如需支持，請致電 888-692-9355，發送簡訊「WELL」至 65173，或造訪 nyc.gov/nycwell 進行網上聊天。
- 您還可以造訪 nyc.gov/nycwell 並點擊 [App Library（應用程式庫）](#) 查找各類應用程式和在線工具，幫助您在家中管理自己的身體和情緒健康。
- 如果您有傷害自己或他人的想法，請聯繫 [NYC Well](#) 或立即致電 911。

家庭資源

- 欲知最新資訊，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus 或 cdc.gov/covid19。
- 如需獲得為 NYC 家長提供的本市資源和資訊，請造訪 [Growing Up NYC（成長在 NYC）頁面](#)。
- 如需多語言學習者、體育課及活動、大學和職業準備、特殊教育、早期教育和具體年級的相關資源，請造訪教育局 (DOE) 的 [Activities for Students（學生活動）頁面](#)。
- 如需低齡兒童的資訊和活動，包括來自餅乾怪 (Cookie Monster) 的特別 2020 年畢業演講，請造訪 SesameStreet.org/caring。
- 如需有關與孩子一起烹飪的安全建議和想法，請造訪 eatright.org 並搜索「make the most of your time at home」（充分利用居家時光）。
- 如需查閱幫助家庭應對 COVID-19 的家長及照顧者指導，請造訪 nctsn.org 並搜索「helping families cope with COVID-19」（幫助家庭應對 COVID-19）。

- 如需獲取免費資源，包括電子書、有聲書、電子雜誌、歌曲、電影、視訊、虛擬講故事時間、遠程家庭作業援助和輔導等，請訪問 NYC 各大圖書館網站 bklynlibrary.org、nypl.org 和 queenslibrary.org。
- 如需獲得有關如何與低齡兒童談及冠狀病毒，以及家長如何制定居家生活新慣例方面的建議，請造訪 pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine。
- 如需獲得免費鍛煉視訊、家庭活動和健康建議，請造訪 ymcanyc.org/ymca-home。
- 如需適用於低齡兒童（新生兒至 3 周歲）家庭的建議，請造訪 zerotothree.org 並搜索「**tips on coronavirus**」（應對冠狀病毒的建議）。