

2023 年 10 月

尊敬的家长或监护人：

您好！随着 2023-2024 学年已经开始，我们想提醒您，现在正值呼吸道病毒流行季节。我们来信是为了鼓励您采取措施，保护自己、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。要获取关于这些呼吸道病毒的更多信息，请访问 on.nyc.gov/covid-flu-rsv-faq (多语言版本通过访问 nyc.gov/health/coronavirus，在“Additional Resources” (更多资源)下找到)。

为了在这段时间保持身体健康，以下是一些您、您的孩子和家人可以遵循的建议：

- **按时接种全部疫苗。**
 - 疫苗是保护您、您的孩子和家人不生病以及避免传播疾病的最佳方式。
 - 很多疫苗是上学前必须接种的。要了解您的孩子需要哪些疫苗，请联系您孩子的医疗保健提供者。如果您的孩子没有接种所需的疫苗，可能会被学校遣送回家。要获取关于上学所需接种的疫苗的更多信息，请访问 schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/immunizations。
 - 纽约市 (New York City, NYC) 现已推出新版的 COVID-19 和流感疫苗。COVID-19 疫苗已针对 2023 - 2024 年秋冬季进行了升级，以防御当前的 COVID-19 变种。美国疾病控制与预防中心建议，无论之前是否已接种过疫苗或感染过这些病毒，所有年满及超过 6 个月者都应同时接种最新的 COVID-19 疫苗和流感疫苗。
 - 请咨询您的医疗保健提供者，看看他们是否可以提供疫苗。要查找提供 COVID-19 或流感疫苗的站点，请访问 vaccinefinder.nyc.gov。如需疫苗接种帮助，请致电 212-268-4319。
 - 如果您家中有幼儿、孕妇或年满或超过 60 岁的老人，请向您的医疗保健提供者咨询新的 RSV 疫苗和预防药物。
- **身体不适时请待在家中。**
 - 休息有助于您和您的孩子更快康复，同时也可以防止病菌传播。
 - 如果孩子发烧，应该待在家里，直到他们没有发热至少 24 小时，或者医疗保健提供者说可以返校为止。
 - 如果您或您的孩子出现发烧或其他 COVID-19 或流感症状，应接受检测，并按照医疗保健提供者的建议，待在家中，避免与他人接触。学校为有需要的人提供 COVID-19 居家检测试剂盒。
 - 如果您或您的孩子 COVID-19 检测呈阳性，请致电您的医疗保健提供者咨询治疗方法。
 - COVID-19 患者应居家并避免与他人接触（隔离）至少五天内（第 1 天是指症状出现后的第一天，如果患者没有症状，则指检测呈阳性的第二天）。

- 如果症状有所改善并且没有发烧，大多数孩子可以在五天后返回学校，但应佩戴口罩，直到症状出现后的第 10 天（如果没有症状，则为检测日期）。如果您的两次阴性检测之间间隔了 48 小时，则可提前摘下口罩。要获取更详细的建议，请访问 [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html)。
- **佩戴口罩。**
 - 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。
 - 在拥挤的室内场所，尤其是您或您的孩子患有可能增加 COVID-19 严重感染风险的医疗状况，或者周围有高风险人群时，请考虑戴上高质量口罩。要获取有关口罩的更多信息，请访问 [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html)。
- **咳嗽和打喷嚏时捂住口鼻。**
 - 鼓励孩子咳嗽和打喷嚏时用纸巾捂住口鼻或用袖子（不是手）挡住。
- **勤洗手。**
 - 经常用肥皂和水洗手可以减少病菌传播。
 - 如果没有肥皂和水，可使用洗手液。
 - 每次接触幼儿、接触食物和进餐前，以及与幼儿接触、使用卫生间、帮助孩子上厕所、擦拭自己或孩子的鼻子、咳嗽、打喷嚏以及更换尿布之后，都要洗手。

我们非常重视学生的健康和​​安全，将持续向家庭更新有关 NYC 健康与心理卫生局所制定的任何指南。祝愿所有家庭在秋冬季过得愉快且身体健康。

此致，



David C. Banks
校长
纽约市公立学校



Ashwin Vasan, MD, PhD
局长
纽约市
健康与心理卫生局