

疫苗接种

疫苗与儿童免疫系统协同作用，预防感染严重疾病。
儿童按时接种常规疫苗非常重要。

幼儿园至12年级的学生必须出示以下疫苗接种证明：



- 白喉、破伤风和百日咳疫苗 (DTaP、DTP、Tdap 或 Td) - 5剂
- 脊髓灰质炎疫苗 (OPV或IPV) - 4剂
- 乙型肝炎疫苗 - 3剂
- 麻疹、腮腺炎和风疹疫苗 (MMR) - 2剂
- 水痘疫苗 (Chickenpox) - 2剂

即将升入七年级的学生需要提供以下疫苗记录：



- 破伤风、白喉、百日咳疫苗 (Tdap) - 1剂
- 水痘疫苗 (Chickenpox) - 2剂

保存儿童疫苗接种记录：



- 学校、夏令营、运动队、大学、国际旅行等可能需要疫苗接种记录。
- 一些人疫苗将儿童记录与其他重要文件（例如出生证明和护照）放在一起。

每次就诊时应携带儿童疫苗接种记录，并让医生或护士记下疫苗接种名称、日期和剂量。您可以向医生索取儿童疫苗记录。

洗手

洗手可以让学生和家人保持健康。此举有助于防止呼吸道和胃肠道感染疾病的传播。



学生和家人应该如何洗手：

- 湿手，用干净流动水（温水或冷水）冲洗，关掉水龙头，然后涂抹肥皂。
- 双手涂抹肥皂搓洗。手背、指缝和指甲下方都应搓出肥皂沫。
- 搓洗双手持续至少20秒。需要计时器？从头到尾哼唱两遍“生日快乐”歌。
- 冲洗双手，用清水直接冲洗。
- 擦干双手，使用干净毛巾或风干机。



学生和家人应在何时洗手：

- 如厕后、
- 午饭前、
- 在外面玩耍之后，以及
- 擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏之后。



如果没有肥皂和水，则应使用洗手液（酒精含量60%以上），以防生病并将病菌传播给他人。

呼吸卫生礼仪



练习并强化呼吸卫生礼仪可以帮助学生和和家人预防呼吸道病毒的感染和传播, Covid 19 (新冠) 和流感。

为了养成良好的呼吸卫生礼仪, 学生和和家人应该:



- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住口鼻。
- 如果没有纸巾, 咳嗽或打喷嚏时应用手肘遮挡, 而不是双手。
- 将用过的纸巾扔进垃圾桶。
- 想咳嗽或打喷嚏时应该转身或走开。
- 擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏之后, 应该洗手或者使用洗手液。



此外, 学生和和家人还可以:

- 戴口罩, 以减少呼吸道病菌的传播。
- 采取措施改善家中的空气质量。
 - 打开窗户、
 - 使用便携式空气净化器,
 - 以及在户外举办大型聚会。



咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻并保持双手清洁, 以预防呼吸道疾病的传播。



生病时待在家中



生病时待在家中可以降低疾病在学生和家人之间的传播风险。

如果出现以下症状，则学生应待在家中，不去上学：



- **发热**，包括伴随新发皮疹的发热。
- **呕吐**，24小时内超过两次。
- **腹泻导致“拉裤子”**、便中带血，或者24小时内的排便次数超过儿童正常情况两次以上。
- **皮肤溃疡**，位于身体裸露部位，有液体渗出，且无法用绷带包扎。
- **呼吸道病毒**感染症状恶化或者不见好转。



学生何时可以返校：

- **退烧**（且未使用退烧药）至少 24 小时。医疗保健人员已经对伴有新发皮疹的发热进行过诊治，而且已经退热。
- **裸露在外的皮肤溃疡正在结痂**，且已经接受过医疗保健人员的治疗。
- **呕吐已缓解一整夜**，而且早上能正常进食和饮水。
- **腹泻已改善**，不再“拉裤子”，或者24小时内的排便次数超过儿童正常情况两次以内。
- **呼吸道病毒感染症状好转持续至少24小时**。



安全照料宠物和动物



宠物和动物可能携带能够致病的有害病菌。了解如何安全照料宠物和动物可以预防人畜共患疾病的传播。

学生和家人应该如何正确照料宠物和动物：



- 经常洗手，特别是接触过动物或者动物粪便、食物或用品之后。
- 请勿将宠物及其用品带入厨房或者其他准备、供应食物或吃饭的区域。
- 正确清理动物粪便。
- 避免与动物之间的粗野玩耍，防止被咬伤和抓伤。
- 在安全距离之外观赏野生动物，避免生病和受伤。



立即用肥皂和水清洗被抓咬的伤口，如果出现以下情况，应去就医：



- 伤口较深或者出现红肿、疼痛、发热等症状。
- 动物看上去生病了；或者
- 如果您不知道该动物的疫苗接种情况。

周围有宠物和动物的儿童应始终在家长的监护之下。儿童不应该亲吻宠物、把宠物抱到脸前，或者让宠物舔脸或添嘴。

安全观览海洋、湖泊和河流



来自海洋、湖泊或河流的天然水体可能含有致病病菌。

学生和家人在观览海洋、湖泊和河流时如何注意安全：

- 强烈建议学生不要：
 - 将水咽下
 - 将沙子放入口中，或者
 - 在水中排便。



如果出现以下情况，学生和家人不应该下水：



- 告示牌显示游泳区域已关闭。
- 水体看起来比平时浑浊、颜色改变或者出现异味。
- 出现暴雨和/或洪水。人类和动物粪便可以污染到雨水和洪水。
- 看到任何排水管道将污水排入水中或者排放到水体周围。
- 存在腹泻症状。
- 身上有开放性伤口或创口（尤其是手术或穿刺伤口）。



家长应上网查询游泳区域目前是否正在接受监测、是否处于预警状态，
或者是否因健康或安全原因而被关闭。