



# 上學健康指南

每天到校對孩子們的健康、參與和學習至關重要。

確保送孩子上學，如果他們：

- 總體上健康良好。
- 能參與普通的日常活動。

孩子也可以上學，如果他們：

- 感冒，包括流鼻涕、鼻塞和咳嗽。
- 眼睛發紅無分泌物、發燒、眼痛、眼瞼發紅或視力變化。
- 有輕微胃痛。
- 皮疹與之前經診斷的皮膚病一致的皮疹，例如，溼疹或乾癬。
- 有頭虱雖然虱子很擾人，應該治療，但這並不是不讓孩子上學的理由。
- 24 小時內未發燒，且在此期間未服用退燒藥。

請參閱本手冊的背面，瞭解孩子何時應留在家中的詳細資訊。請注意，在很多情況下，返校不需要醫療保健提供者的證明。

孩子有時會因焦慮而逃避上學（症狀可能包括食慾下降、感到疲倦、胃痛、頭痛等）。如果您擔心孩子可能感到焦慮，請與教師、學校護士、社工或其他學校工作人員討論情況，並找出能幫助您的孩子留在學校的方法。如果您覺得您的孩子正在經歷焦慮，那麼去看一下醫療保健提供者可能會對您的孩子有幫助。

如果您的孩子免疫力低，或者是常見疾病併發症的高危人群，請告知學校（如果有學校護士）關於與您和孩子的醫療保健提供者一起制定的計劃，以保證孩子在校期間的健康和安全。

請注意：本文檔旨在補充當地衛生部門/校區的指導意見。

## 讓我休學在家的原因， 以及在我返校之前需要做些什麼

我的症狀是什麼？	我什麼時候應該待在家裡？	我什麼時候可以返校？
發熱	我在過去 24 小時內發燒達到或超過 100.4 華氏度（38 攝氏度）。	如果我在未使用退燒藥的情況下已連續 24 小時不發燒，而且感覺好多了。
嘔吐 或腹瀉	如果我在過去 48 小時內嘔吐過 1 次或以上。如果我在一天內有 3 次稀便或水樣便，或者我可能來不及上廁所。	如果我在過去 48 小時內沒有嘔吐，並且能夠喝水和進食。如果我在過去 48 小時內沒有腹瀉。
新出現的咳嗽或呼吸困難	如果我有新出現的或持續的咳嗽，影響我參加學校活動、使我呼吸困難或喘不過氣來。	一旦我感覺好多了，而且症狀改善了至少 24 小時。如果我的症狀是由哮喘引起的，請確保我已獲准在學校使用急救吸入器。
皮疹	如果皮疹是新出現的，且未經醫療保健提供者診斷，範圍不斷擴大，有分泌物且無法完全覆蓋，或者我發燒了。	如果我的皮疹已經痊癒，或者我的醫療保健提供者確認我能返回，並且任何有分泌物皮疹處已被完全覆蓋。
眼睛發紅和分泌物	如果我有新出現的不明原因的眼睛發紅並產生分泌物、發燒、眼痛、眼瞼發紅或視力變化。	一旦我的眼部症狀消失，或者我的醫療保健提供者確認我能返回。

如果您不知道是否應該送孩子上學，或者對孩子的健康有具體擔憂，請聯絡孩子的醫療保健提供者、當地醫療保健提供者或學校護士。