



上学健康指南

每天到校对孩子们的健康、参与和学习至关重要。

确保送孩子上学，如果他们：

- 总体上健康良好。
- 能参与普通的日常活动。

孩子也可以上学，如果他们：

- 感冒，包括流鼻涕、鼻塞和咳嗽。
- 眼睛发红无分泌物、发烧、眼痛、眼睑发红或视力变化。
- 有轻微胃痛。
- 与之前经诊断的皮肤病一致的皮疹，例如，湿疹或干癣。
- 有头虱。虽然虱子很扰人，应该治疗，但这并不是不让孩子上学的理由。
- 24 小时内未发烧，且在此期间未服用退烧药。

请参阅本手册的背面，了解孩子何时应留在家中的详细信息。请注意，在很多情况下，返校不需要医疗保健提供者的证明。

孩子有时会因焦虑而逃避上学（症状可能包括食欲下降、感到疲倦、胃痛、头痛等）。如果您担心孩子可能感到焦虑，请与教师、学校护士、社工或其他学校工作人员讨论情况，并找出能帮助您的孩子留在学校的方法。如果您觉得您的孩子正在经历焦虑，那么去看一下医疗保健提供者可能会对孩子有帮助。

如果您的孩子免疫力低，或者是常见疾病并发症的高危人群，请告知学校（如果有学校护士）与您和孩子的医疗保健提供者一起制定的计划，以保证孩子在校期间的健康和安全。

请注意：本文件旨在补充当地卫生部门/学区的指导意见。

让我休学在家的原因，以及在我返校之前需要做些什么

我的症状是什么？	我什么时候应该待在家里？	我什么时候可以返校？
发烧	我在过去 24 小时内发烧达到或超过 100.4 华氏度（38 摄氏度）。	如果我在未使用退烧药的情况下已连续 24 小时不发烧，而且感觉好多了。
呕吐 或腹泻	如果我在过去 24 小时内呕吐过 2 次或以上。如果我在一天内有 3 次稀便或水样便，或者我可能来不及上厕所。	如果我在过去 24 小时内没有呕吐，并且能够喝水和进食。如果我在过去 24 小时内没有腹泻。
新出现的咳嗽或呼吸困难	如果我有新出现的或持续的咳嗽，影响我参加学校活动、使我呼吸困难或喘不过气来。	一旦我感觉好多了，而且症状改善了至少 24 小时。如果我的症状是由哮喘引起的，请确保我已获准在学校使用急救吸入器。
皮疹	如果皮疹是新出现的，且未经医疗保健提供者诊断，范围不断扩大，有分泌物且无法完全覆盖，或者我发烧了。	如果我的皮疹已经痊愈，或者我的医疗保健提供者确认我能返回，并且任何有分泌物皮疹处已被完全覆盖。
眼睛发红和分泌物	如果我有新出现的不明原因的眼睛发红并产生分泌物、发烧、眼痛、眼睑发红或视力变化。	一旦我的眼部症状消失，或者我的医疗保健提供者确认我能返回。

如果您不知道是否应该送孩子上学，或者对孩子的健康有具体担忧，请联系孩子的医疗保健提供者、当地医疗保健提供者或学校护士。