



# TEMPLE CITY UNIFIED SCHOOL DISTRICT

## Committed to 21<sup>st</sup> Century Academic Excellence

### Board of Education Members

Matt W. Smith • Donna Georgino • Mike Lin • Kenneth Knollenberg • Melissa Espinoza

### Superintendent

Dr. Kimberly Fricker

2020 年 1 月 27 日

亲爱的天普学区/社区成员们，

我们理解最近在洛杉矶县出现的一例 2019-nCoV（简称“2019 新型冠状病毒”）给我们的社区成员带来的不安。请阅读下列重要信息以便了解洛杉矶县公共卫生部门对天普学区针对所有疾病所采取的最佳防御措施的指示。

转自 <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

“尽管洛杉矶发生了这样的情况，但该事件并没有对公众健康造成直接威胁，也不需要采取特别预防措施。如果人们没有出现呼吸道疾病的症状，不应因其种族、原籍国或最近的旅行而在公共活动中受到排挤。虽然当前是流感高发季节，但洛杉矶的居民、学生、工人和游客在保持良好的公共卫生的情况下，可以继续开展常规活动。目前认为 2019 新型冠状病毒在洛杉矶县居民中传播的风险很低。”

洛杉矶县疾病防御控制中心和公共卫生部建议在日常生活中采取如下举措，以便尽量减少该病毒及任何其他疾病的传播：

### **生病的旅客应该留在家中，并致电医疗/保健服务机构**

- 如果您最近去过中国武汉，并在旅行后 14 天内出现发烧、咳嗽或呼吸急促，或者与疑似新型冠状病毒患者有过接触，请您留在家中并立即致电您的医疗/保健服务机构。如果你没有医疗保健提供者（家庭医生），或者您需要到医院就诊，请在去医院之前先致电急诊室请示，不要直接去医院。

#### ⇒ 生病时请留在家中。

- 生病时尽量避免外出，留在家中既不要去上班也不要上学。这将有助于防止疾病传播给他人。如果你开始发热，请呆在家中直到在**不使用任何药物的情况下**保持体温正常达到 24 小时。

#### ⇒ 避免密切接触。

- 避免与病人密切接触。当您生病时，也要与他人保持距离，以防止他人生病。

#### ⇒ 咳嗽或打喷嚏时遮盖自己的口鼻。

- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖您的口鼻部位，或者弯曲肘部进行遮掩。这样能够防止您周围的人患病。流感和其他严重的传染性疾病，都是通过咳嗽、打喷嚏或手部不清洁进行传播的，例如呼吸道合胞病毒（RSV）、百日咳，和严重急性呼吸道综合征（SARS）。

#### ⇒ 勤洗手。

- 勤洗手有助于防止细菌感染。如果没有肥皂和流动水，可以用酒精洗手。登录下面链接观看疾控中心 CDC 关于正确洗手的三分钟视频：<https://youtu.be/eZw4Ga3jg3E>

#### ⇒ 养成其他良好的健康习惯。

- 在家中、工作单位和学校清洁/消毒经常接触的物品，特别是当家中有人生病的时候。保证足够的睡眠，适当运动，调控压力，多饮水并确保营养膳食。