



須知表：為學習小組降低感染新型冠狀病毒 COVID-19 的風險

修訂於2020年9月9日

本須知表由三藩市公共衛生局制定，供學習小組的參與者使用，並將發佈於 www.sfdcp.org。本須知表可能會因資訊更新而有所變更。

對象：正在考慮參加或正在參加學習小組的家長和看護者。

背景：三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) 關心您的健康，我們希望您在 COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐期間照顧好您自身、您的家人，並維護社區健康。

SFDPH (三藩市公共衛生局) 知道家長們和看護者都在此困難時期全力付出，而其中一些人士正在為孩子創建學習群體。與此同時，三藩市當地的 新型冠狀病毒 COVID-19 傳播日漸增加，所以我們需要你們的幫助來確保社區安全。請在 [San Francisco COVID-19 Data Tracker \(三藩市新型冠狀病毒 新型冠狀病毒 COVID-19 資料追蹤工具\)](https://data.sfgov.org)，data.sfgov.org 網址查閱有關當前傳播的資料

學習小組又稱「疫情小組群體」、「學習群組」或「微型學校」，是指來自不同家庭的兒童或青少年與一名或多名成人教師、補習老師、家長或看護者的面對面聚會，旨在接受或進行教育授課。

可以進行小型戶外聚會，但必須保持 6 英尺的社交距離並一直佩戴口罩。與同住家庭之外的人士在室內聚會時，您和您的家人面臨的 新型冠狀病毒 COVID-19 傳播風險要高得多。詳情請見 www.sfdph.org/directives。為家庭提供室內服務的保姆、代人照看孩子者和家庭教師應一直佩戴口罩，並儘可能保持社交距離。

本須知表為您提供幫助您評估加入學習小組的風險的資訊和資源，並提供關於如何降低風險（如果您選擇參加）的指引。

與同住家庭之外的人士進行社交互動的風險：

室外或室內？	室外		室內	
6 英尺距離和/或面罩？	兩者都做： 在保持 6 英尺距離的同時 佩戴 面罩	只做一項或兩者都不做： 距離不足 6 英尺且/ 或不戴 面罩	兩者都做： 在保持 6 英尺距離的同時 佩 戴面罩	只做一項或兩者都不做： 距離不足 6 英尺且/ 或不戴 面罩
是否屬於低風險？	是	有稍微風險	不是	
意見	與同住家庭之外的人士聚集時，總人數不得超過 12 人。	如果是涉及聚餐及與您同住家庭以外的其他人，則總人數不得超過 6 人	與同住家庭之外的人士在室內聚會時，您和您的社區面臨的 新型冠狀病毒 COVID-19 傳播風險要高得多	

較低風險

較高風險



重要考慮因素

與同住家庭之外的人在室內聚會比在室外聚會的風險**大得多**。

在有來至不同家庭的人士的室內、擁擠、通風不良的環境中，透過呼吸道飛沫進行的人與人之間的傳播正在導致當前社區傳播的增加。學習小組的風險之一是人們通常忽視了小組中的非同住家庭成員是潛在的感染源。因此，學習小組的參與者及其家人可能會變得不那麼勤於佩戴口罩，或者忘記保持 6 英尺的社交距離。而休息時間、用餐時間和接送時間是因社交融合而令風險增加。

降低風險須知

如果您決定參加學習小組，您可以採取一些措施來降低小組內和社區內傳播 新型冠狀病毒 COVID-19 的風險。家長和看護者也應該查閱並遵循 SFDPH（三藩市公共衛生局）關於「校外時間計劃」的指引，網址：<http://sfcdph.org/covidschoolschildcare>。

學習小組的成員應該能辨認出新型冠狀病毒 COVID-19 的症狀

- 各家庭應查閱 SFDPH（三藩市公共衛生局）關於 [symptom screening \(including for children\)（症狀篩檢（包括兒童））](#) 的指引、[testing](#)（檢測）資訊以及 [isolation and quarantine](#)（隔離與檢疫隔離）說明。症狀篩檢有助於降低感染風險。
- 學習小組中的參與者應制定計畫，為學生或成人出現症狀或 新型冠狀病毒 COVID-19 檢測呈陽性並可能要關閉做好準備。
- 初步研究顯示，雖然年齡較小的兒童不太可能患上 新型冠狀病毒 COVID-19 重症，但年齡較大的兒童和青少年的病情嚴重程度可能與成人更為相似。

將成年人之間的傳播風險降至最低

減少學習小組中的成人數量，將小組和社區的感染風險降到最低。

- 讓成人和學生保持在同一小組，透過減少每天接觸的人數，降低他們的接觸風險。
- 在一個小組中的讓成人分組輪換會令風險增加，比如，讓多個父母輪流教學比減少成人互動的風險更高。

穩定維持同一學習小組的參與者

- 限制外來訪客數量，維持小組穩定，避免將 新型冠狀病毒 COVID-19 帶入小組。
- 參加多個、單獨的學習小組群體或其他兒童或青少年計劃將增加傳播風險。

為您的學習小組選擇一個合適的地點

戶外空間的風險要低得多。如果您的學習小組必須在室內聚集，請確保其位置通風良好，在安全的情況下，最好打開窗戶和/或門。空氣流通有助於「稀釋」空氣中可能具有傳染性的呼吸道顆粒。可考慮使用便攜式空氣淨化器，但使用者應確保設備的大小和位置適合特定空間。應避免沒有窗戶的「通風不良」的房間，如地下室。

- 評估學習小組的物理環境，以確保可以保持 6 英尺的社交距離。避免擁擠在狹小的空間



(如浴室、廚房、走廊)裡。

- 儘可能將學習小組與其他家庭成員（尤其是易受感染者）徹底分開。這些個別人士應該考慮完全離開室內環境，直到聚會結束。請參閱 <https://sfcdcp.org/vulnerable>。

面罩和社交距離

- 由於保持社交距離並非一直可行，尤其是對於年幼的兒童，所以要優先在成人之間以及成人與兒童之間保持 6 英尺的距離。
- 所有成人和三年級及以上的兒童都必須一直佩戴口罩或布面罩，遮蓋住他們的鼻子和嘴巴。接送兒童的家庭成員和看護者也應該遵循此規定。
- 強烈鼓勵兩歲至二年級的兒童佩戴口罩。
- 除了佩戴口罩，額外佩戴護面罩和透明塑膠隔板也可能有助於降低人與人之間飛沫傳播的風險。不應將護面屏和透明塑膠隔板用來代替面罩。

將某些活動的風險降至最低

- 一起進食是 新型冠狀病毒 COVID-19 傳播風險特別高的行為，因為人們必須摘下口罩才能飲食。在戶外用餐和保持社交距離可以有助於降低這種風險。青少年和成人在並非正在吃喝的時刻（特別是在吃飯時間聊天的時候）應儘可能戴上口罩，以降低風險。
- 避免合唱和使用管樂器。由於產生的呼吸道飛沫數量較多，這些活動傳播 新型冠狀病毒 COVID-19 的風險較高。
- 由於潛在的密切接觸與呼吸增加，運動鍛鍊是傳播風險較高的活動。有關體育運動方面的指引，請參閱「[校外時間計劃的初步指引](https://sfcdcp.org/covidschoolschildcare)」中的青少年體育運動部分，網址：<https://sfcdcp.org/covidschoolschildcare>。
- 您可以選擇步行、騎腳踏車或單獨駕駛一輛汽車，將前往學習小組地點的交通風險降至最低。若使用公共交通，請儘量與他人保持 6 英尺的距離，一直佩戴口罩，並在到達學習小組後儘快洗手或使用免洗酒精搓手液。避免和學習小組之外的人共乘接送車輛。

衛生和清潔

- 學習小組的所有成員都應經常用肥皂或免洗酒精搓手液對雙手進行清洗或消毒。
- 在可行的情況下，請避免共用電子設備、運動器材、衣物、書籍、遊戲、美術用品、數學學習操作用具、學習輔助用具和其他頻繁接觸的器材。
- 對共用的物品和設備進行清潔和消毒。典型的家用消毒劑可用於殺滅頻繁接觸表面（如門把手、浴室表面等）上的冠狀病毒。
- 有關清潔的更多資訊，請參閱：<http://sfcdcp.org/covidcleaning>



如果學習小組中有人出現 新型冠狀病毒COVID-19 的症狀或檢測呈陽性，該怎麼辦？

如果有人參加學習小組時出現任何疾病症狀，他們應該回家。請致電他們的醫療保健提供者，並按照網址 <https://www.sfdcp.org/i&q> 上的說明進行檢測和隔離。

家長應在網址 <https://sfdcp.org/covidschoolschildcare> 上查閱文件：「在學校、托兒所以及兒童和青少年計劃進行 新型冠狀病毒COVID-19健康檢查」和「For Parents and Guardians: COVID-19 Health Checks for Children and Youth/ If Your Child Has Symptoms」（致家長和監護人：在學校、托兒所以及兒童和青少年計劃進行 新型冠狀病毒COVID-19 健康檢查 / 如果您的孩子出現症狀）。

如果某人的 新型冠狀病毒COVID-19檢測呈陽性，那麼他們的「密切接觸者」必須檢疫隔離 14 天。「密切接觸者」是指任何與陽性病人在 6 英尺範圍內停留超過 15 分鐘的人。如果學習小組中有人檢測呈陽性，那麼整個學習小組很可能需要檢疫隔離 14 天。

請於此網址：<https://www.sfdcp.org/i&q> 參閱 [Guidance for Isolation & Quarantine](#)（隔離與檢疫隔離指引）。請與 SFDPH（三藩市公共衛生局）合作，因為我們致力於限制 新型冠狀病毒COVID-19 的傳播。

考慮持續記錄學習小組的參與者和訪客，以便在有人檢測呈陽性時有助於接觸者追蹤

資料來源

應隨時查詢的有關新型冠狀病毒COVID-19的有用資料：

- [San Francisco Department of Public Health \(SFDPH\) COVID-19 Guidance](#)（三藩市公共衛生局 (SFDPH) 新型冠狀病毒COVID-19 指引）：www.sfdcp.org/covid19
- [City and County of San Francisco COVID-19 Information](#)（三藩市縣市新型冠狀病毒 COVID-19 資訊）：sf.gov/covid

三藩市公共衛生局感謝您在新型冠狀病毒 COVID-19 的危機中幫助維護您自己、您的家人以及您的社區的安全。