

家庭贴士

如何为孩子开学做准备

1.	每天早上确定一下孩子的健康情况。如果他体温超过 37.5 度，就不能上学。
2.	确保他没有喉咙痛或其他疾病迹象，比如咳嗽，腹泻，头痛，呕吐或肌肉酸痛。如果他身体不好，就不能上学。
3.	如果他接触过得了 COVID-19（2019 新型冠状病毒）的人，就不能上学。马上要隔离，按照仔细遵循国家卫生部的指示。
4.	如果您还没通知学校，请留给学校一些联系方式，比如以防您的孩子在学校感觉不舒服要与谁联系：姓名，座机或手机号，工作地点，等...任何有用的联系方式。提供给学校前，所有的联系方式都有效：给学校提供的名单里，必须始终可以与他们联系。
5.	在家里让孩子锻炼认真洗手，尤其是吃饭，打喷嚏或者咳嗽之前和之后，戴上口罩之前，另外向您的孩子解释为什么这样做很重要。如果是年幼的孩子，请让洗手方法变得有趣。
6.	给孩子准备一瓶水或者一个杯子。瓶子/杯子得写上孩子的姓名。
7.	制定每天的上学和放学后例行程序，例如提前准备早上要带学校的任何东西（比如一瓶免洗消毒洗手凝胶或者另外个口罩）以及回家后要做的的事情（比如马上洗手或者把口罩放在哪里 - 是一次性口罩还是可洗的口罩 -，等..）
8.	与您的孩子聊聊在学校要采取的预防措施： <ul style="list-style-type: none">• 经常消毒和洗手• 保存他和同学的安全距离• 无法保证安全距离就要戴口罩• 不可以跟同学对换东西，比如水瓶和学校用品
9.	去了解如何学校将可能的 COVID-19 感染病例通知给家庭，以及有关这些病例应遵循的规则。
10.	提前计划和组织孩子往返学校的交通。 <ul style="list-style-type: none">• 如果您的孩子坐学车来学校，请让他做好准备，戴好口罩，不要用手碰脸，碰脸前都要先消毒。如果他还小，请跟他清楚不能把手放在嘴里。确保他已了解了校车上必须遵守的规则的重要性，这些规则必须由安排小车交通的人员进行沟通。• 如果您的孩子跟其他同学拼车，送孩子到同学家里时，请解释他必须遵守的规则：戴口罩，安全距离，洗手。
11.	给物理疏远，清洁和使用口罩的概念加强了。家长总是树立好榜样。
12.	家长该去了解学校为体育，自由活动（比如 休息时间）以及食堂的规则。了解了后您将把这些规则介绍给孩子，请孩子严格遵守。
13.	询问学校老师如何陪伴学生，以便遵循减少 COVID-19 的感染的方法。了解了后您将把这些规则介绍给孩子，请孩子严格遵守。
14.	在家储备一些口罩，这样可以随时更换。在背包里给您的孩子放备用口罩，记住把备用口罩放在密封容器里。如果您让孩子用可重复使用的口罩，请另外添加一个小袋子以存放用过的口罩，以便带回家进行清洗。

	<p>如果您让孩子使用可重复使用的棉口罩，口罩必须：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 遮住鼻子和嘴巴以及脸颊的起点； ● 用松紧带固定在耳朵上 ● 至少有两层织物 ● 可以用洗手液清洗或在洗衣机中清洗并熨烫（90°的蒸汽是极好的消毒剂 自然且没有禁忌症）。
15.	如果您给孩子提供布口罩，请确保孩子能够认出来自己的口罩被因为且不能与同学混淆。
16.	多让您孩子锻炼戴上和摘下口罩，锻炼时孩子要习惯勿用手触摸口罩正面，仅限触摸耳环或系绳。
17.	向您孩子解释，他可能在学校会看到无法戴口罩的同学。因此，他必须保持安全距离，必须戴好口罩并遵守老师的指示。
18.	确保您孩子已知道他不应该将口罩放在任何表面上或使其变脏。
19.	如果您有一个年幼的孩子，给他提前预备今年的学校跟去年不太一样（例如书桌相距甚远，老师会保持物理距离，有可能会留在教室里吃午饭）
20.	每天放学后，跟孩子聊一会儿，试试找出孩子的感受，以及他对变化的反应。帮助他处理任何不适，注意任何过度焦虑或悲伤的迹象……但是家长要另外注意，家长自己不要无意地让孩子焦虑或太担心。
21.	如果可以甚至是在远程情况下，参加学校会议和家长会：“知情”和“了解”可以减少焦虑，并提供合理化任何顾虑的方法。
22.	如果您的孩子在特别地情况下，以防他需要在学校被救出，请让照顾他的人准备资料提前给学校老师，以便他们知道如何进行干预。