

2024年3月22日，

尊敬的费城学区家庭，

随着季节变化，天气逐渐变暖，我们与朋友、亲人和熟人相聚的社交时间通常会增加。因此，我们希望分享春季健康最新信息，让大家掌握一些重要的信息，帮助学生和家庭保持身体和情绪的健康。

### **最新 COVID-19 指导意见**

**2024年4月1日起，学区将不再要求 COVID-19 检测呈阳性的人员进行为期 5 天的隔离。**将 COVID-19 与其他呼吸道病毒疾病同等对待的这项转变符合费城公共卫生局（PDPH）的指导意见，且因为本地区数据显示对该病毒的免疫有进一步增强，住院和死亡人数都在下降。尽管如此，小心谨慎仍很重要。COVID-19 检测呈阳性的学生和工作人员仍应采取以下预防措施：

- 如有症状，应留在家中，直到没有症状且（在没有服药的情况下）至少 24 小时没有发烧为止。
- 在返校后的 5 天内佩戴合适的口罩。
- 养成良好的卫生习惯——勤用肥皂和水或洗手液洗手，咳嗽和打喷嚏时用纸巾遮挡。
- 如果孩子的 COVID-19 检测呈阳性或被诊断出患有任何传染病，家长/监护人应该通知学校或校医。

如果疫情在学校范围或班级内爆发，受影响的学生和家庭将继续收到通知。获取更多有关保持健康的建议和规程，请访问我们的[学生健康网站](#)。

### **及时进行所需的免疫接种和了解最新的麻疹（Measles）信息**

所有学生都应及时进行上学必需的免疫接种。您可以在[此处](#)获取有关上学必需免疫接种的更多信息。值得庆幸的是，费城的麻疹疫情已经结束。然而，麻疹是一种传染性极强的病毒性疾病，可引发严重的并发症——目前仍在美国各地蔓延。学生必须接种 2 剂麻疹疫苗(MMR) 或有豁免证明记录。我们强烈建议您为孩子接种疫苗。可以在任何市健康中心预约接种。请致电市热线中心 (215) 685-2933 进行预约。

### **Kooth 线上心理健康社区**

Kooth 是一个为学生提供的免费、安全且保密的线上心理健康与福祉社区。自费城学区在 2023 年开启我们与 Kooth 的合作以来，已有数以百计的学生利用了例如线上专业咨询和同侪互助服务，以及例如目标设定资源、建议与意见文章以及同侪和专家所写的书面个人经历等自助工具。

**Kooth 现在也供从 6 年级起的初中学生使用。**学生的心理健康是学区的首要任务之一。如果您认为您的孩子可以从高质量、完全保密的心理健康支持中获益，我们鼓励您通过访问 [us.kooth.com/philasd](https://us.kooth.com/philasd)，来为您的孩子注册。11 至 13 岁的学生需要征得家长的同意。

我们希望以上信息能为支持我们学生保持身心健康提供帮助，让学生能在学校学习，并为憧憬和实现任何他们所期待的未来做好准备！

诚挚的，

Dr. Kendra B. McDow MD, MPH, FAAP  
学区医务官员  
学生支持服务办公室

Dr. Jayme Banks, PsyD, MBA  
预防、干预&创伤部 副总监  
学生支持服务办公室