

第二阶段指导 有孩子家庭保持社交距离指南

华府特区卫生署（DC Health）建议家长以有助于防止COVID-19在我们社区中传播的方式带孩子玩耍和运动。在第二阶段中，某些游乐场可在实施适当的安全防护及保持物理距离的情况下重新开放。应采取以下措施来降低COVID-19在家庭和社区之间传播的风险。

阻止COVID-19的传播

- 如果您或您的孩子感到不适，请待在家里。
- 保持社交距离。您应与不属于您家里的其他人保持6英尺的距离。
- 户外活动要好于室内活动，但重要的是要了解在任何情况下与更多人进行交往都会增加您的风险，因此遵循有关保持社交距离和戴布面罩的建议很重要。
- 在公共场所中有其他人在附近时，请戴好布面罩。戴布面罩并不能代替保持物理距离。
- 如果您无法戴布面罩，请与他人保持6英尺的距离。
 - 不建议2岁以下儿童和戴口罩会导致呼吸困难者戴口罩。
- 经常用肥皂和水洗手，或使用至少含60%酒精的市售洗手液（不要自己制作）。
- 避免用未清洗过的手去触摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 如果去游乐场或与其他家庭的成员一起玩（游玩日期）：
 - 尽可能在户外见面，
 - 确保最近两星期内没有人生病或与病人接近过，
 - 尽可能与其他家庭的人保持6英尺的距离，
 - 戴好布口罩，
 - 鼓励客人自带食物，
 - 避免共享食物、器皿和其他物品，
 - 要经常洗手或使用酒精洗手液，在走访结束后也要洗手，
 - 在使用游乐场设备之前和之后洗手或使用酒精洗手液，以及
 - 保留一份与您交往过的人员的名单。
- 至少每天清洁和消毒被经常触摸的物件和表面。消毒之前，确保使用肥皂和水清洗可见的污垢。如欲了解更多信息，请访问[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html)。

与您的孩子谈论的事情

- 解释保持社交距离（尽可能使自己与他人之间保持6英尺的距离）。
- 谈论洗手的重要性。离开房屋或使用卫生间后及进食或触摸脸部之前，先用肥皂和水洗手20秒钟。
- 谈论咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮掩及避免触摸脸部、眼睛、嘴巴和鼻子。

- 鼓励孩子提问并表达他们担心的问题。请记住，孩子对压力的反应可能会有所不同。要有耐心并给予理解。
- 通过使用事实并提醒您的孩子体谅其他可能被欺凌或取笑的孩子来避免不良的烙印。提醒他们病毒不会因地理界限、种族、年龄、能力或性别而失去传染性。
- 如果您的孩子的朋友无法保持社交距离，则继续让他们在游玩日通过网络远程游玩。

避免以下情况

- 在游玩日任何成员出现生病症状。
- 在游玩日出现密切接触且无法保持社交距离。
- 在任何环境中都有超过50人的大堆人群和聚会。

以上指导准则将持续更新。请定期访问coronavirus.dc.gov以获取最新信息。