



## SEK BUDAPEST INTERNATIONAL SCHOOL 新冠肺炎方针

### 新冠肺炎以及其扩散途径

根据世界卫生组织头号新冠肺炎病毒可以由染疫者之口鼻，经由咳嗽，喷嚏，歌唱，重呼吸以及说话传播。近距离的感染者接触可能会导致由空气中经由口鼻眼接触吸入该病毒。目前只有极少数的证据指出暴露在病毒下的物件可能导致感染，比如：感染者近距离接触的工具及表面。病毒的散播可能由接触传染媒之后碰住口鼻眼发生。感染通常发生在室内，人多拥挤及通风不良的地方。长时间与感染者同处与这样的环境下可能也会造成病毒的传播。由此可见新冠肺炎的传播大多于室内密闭，缺乏通风而人多拥挤的地方。

### 降低感染风险的做法

**施打疫苗是目前公共卫生中最前驱的预防策略以遏止病毒流行**

SEK Budapest International School 强力宣导所有的校内人士尽可能接受施打疫苗以及跟进施打后期的加强疫苗。

**配戴戴口罩是目前最有效的预防新冠肺炎的做法**

所有的校内人士目前规定须配戴口罩，遮盖口鼻的部位。进食与饮水时可以拿下口罩。

### 其他有助于降低感染风险的做法包括：

1. 自我居家隔离：若发现有类似症状或与确诊者有近距离的接触
2. 与他人保持社交距离
  - 保持约 1.5 公尺的间隔距离
  - 避免祸首逗号拥抱都号共用电话或手机
3. 勤洗手和使用干洗手（消毒洗手液）：
  - 经常性的用水与肥皂洗手，至少 20 秒，揉搓双手各角落。或使用酒精性干洗手来保持手部清洁
4. 正面鼓励他人遵从上述做法

### 全面卫生

每人应经常用水和肥皂洗手至少 20 秒。进入学校餐厅之前每个人必须仔细地用肥皂的洗手至少 20 秒。

每人应随身携带干洗手（消毒洗手液）。

每人应随身携带至少一个备用口罩。

学校将一日多次经常性地清洗及消毒所有的表面、手扶杆、手把。

学校将提供干洗手器。

### 测量体温

鼓励家长在出门前为全家人测量体温。

若体温超过 37.5 度 C 需留在家里。

### 配戴口罩

所有校内人士在校内必须配戴口罩，包括：走廊、教室、图书馆和其他社交及学习场所。

在学校餐厅中进食与饮水时可以拿下口罩。

校内人士除了口罩以外还需佩戴面罩。若因其他医疗需求，面罩可以取代口罩。若有此需求，请出示医疗证明。该资讯遵从《一般数据保护法》相关规则管制。

### 新冠肺炎症状

感染者可能在有以下全部，局部，或甚至无症状的情况下将病毒传染给他人。新冠肺炎的主要症状有：

发烧发冷

干咳

丧失嗅觉和味觉

头痛

疲倦

肌肉酸痛

### 若有上述症状应采取以下措施

若你有以上新冠肺炎的症状，应留在家里通知学校。

请使用以下电邮与学校联系：[emergencyresponse@sekbudapest.com](mailto:emergencyresponse@sekbudapest.com)

教师可使用以下电邮与学校联系：[absence@iesmail.com](mailto:absence@iesmail.com)

如果有症状，强力推荐去做 PCR 测试。你可以通知自己的家庭医生或使用 <https://hivataloscovidteszt.hu/en> 网站预约检测。

请将检测结果通知学校以便于呈报当地相关政府部门。该资讯遵从《一般数据保护法》相关规则管制。

若检测结果为阴性，请在家中停留 48 小时后再回学校上课。若检测结果为阳性，请在家中停留 10 日以上，于所有症状消退后 48 小时再回学校上课。

敬请各位家长遵从匈牙利政府新冠肺炎指南 [COVID 19 guidance of the Hungarian government](#).

### 情境问题：若有下列情形应采取之措施

问：如果我在家里开始有症状该怎么办？

答：保持冷静，留在家中。你或者是照顾你的人应该通知学校。然后去做一个 PCR 检测。如果结果为阴性，请你留在家中一直到你的症状消退过后 48 小时在来学校上课。如果结果为阳性，请你留在家中 10 日以上，直到你的症状都消退了，在那之后再过 48 小时就可以回来上课了。

问：如果我家有人确诊应该怎么办？

答：保持冷静，留在家中，通知学校，然后去做 PCR 检测。

问：如果我在学校里开始有症状怎么办？

答：保持冷静，保持社交距离，佩戴口罩，通知学校。学校员工、教师及学生可以选择在校内采取快筛检测。无论检测结果为何，若你是成年人，请你尽快回家然后去做一个 PCR 检测。若你是未成年人，学校将通知家人或照顾学生的人来学校接你回家然后尽快安排一个 PCR 检测。

问：如果我身边有人或者是我的同班同学确诊应该怎么办？

答：若在一个社群里面有人确诊而且已经被呈报给官方了，学校应通知当地相关的政府部门，该部门将决定是否开始远距教学。收到答复后，学校将尽快通知校内各位人士。若学校收到通知需开始实施远距教学，校内所有部门已有准备，可以马上开始进行远距教学。

### 自身照护：

新冠肺炎持续的导致民众焦虑。有这样的情绪反应和担忧是正常的。如果你需要任何的建议或支持，请使用下列的心理咨询电话或电邮：

061-210-0330/51243 或 [lelkisegely@med.semmelweis-univ.hu](mailto:lelkisegely@med.semmelweis-univ.hu)。

此文件由 SEK Budapest Emergency Response Committee 撰写提供。