MGA TOOL, TIP AT UPDATE PARA TULUNGAN ANG MGA MAGULANG NA MATUGUNAN ANG PAGHAMON NG PAGBABALIK SA PAARALAN

Newsletter Issue 1

LIGTAS NA BUMALIK SA PAARALAN SA PANAHON NG COVID-19

SACRAMENTO COUNTY

SACRAMENTO COUNTY PUBLIC HEALTH
Promote • Prevent • Protect

Sa Issue Na Ito

Mga Plano sa Muling Pagbubukas 2
Kontakin ang Public Heath 2
Quarantine/Isolation 2
Magpa-test 3
Mga Makakatulong na Payo 3

ISANG MENSAHE SA MGA PAMILYA NG PAARALAN

Mahal na Mga Pamilya ng Paaralan,

Nakaka-stress ang panahong ito. Tulad niyo, kami ay mga magulang, inaalala namin ang kalusugan at kaligtasan ng kawani ng paaralan at mga bata, at bahagi kami ng komunidad ng Sacramento County.

Ibinabahagi namin ang newsletter na ito bilang tool para bigyan ang pamilya niyo sa Sacramento County Public Health ng COVID-19 na gabay para sa mga paaralan. Umaasa kami na makatulong ang impormasyong ito patungo sa pagsasagawa ng mga matatalinong pagpasya tungkol sa personal na pagtuturo, at mga posibilidad sa malayuang pag-aaral para sa inyong pamilya.

Sa mga nakaraang buwan, ang mga miyembro ng pangkat ng Sacramento County Public Health Schools ay nakikipagpulong sa mga opisyal ng paaralan, kinukumpleto ang mga pagbisita sa site ng paaralan, gumagawa ng mga patnubay na dokumento, ninanabiga ang proseso ng pagpapaubaya ng paaralan, sumusulong sa pamamagitan ng proseso ng contact tracing/imbestigasyon ng kaso ng paaralan, at marami pa. Iniimbitahan ka naming tingnan mismo ang mga materyales na ito. Siyempre, maaaring magbago ang patnubay habang mas natututo kami tungkol sa COVID-19.

– Sacramento County Schools Team

ANG NURSE TEAM NG PAARALAN

Bumuo ang Sacramento County Public Health ng team ng mga nurse para tulungan ang mga paaralan sa pandemikong krisis na ito.
Ang Supervisor ng School Nurse Team ay available para suportahan ang COVID-19 POC (Point of Contact) ng paaralan sa pagsusumikap na repasuhin ang impormasyon ng isang estudyanteng, faculty o miyembro ng kawani na positibo sa COVID-19 at makipagtulungan sa kanila para malaman kung sino ang maaaring nalantad at sa kalaunan ay kailangang mag-quarantine o mag-isolate. Sinusubaybayan din ng School Nurse Team ang mga positibong kaso ng COVID-19 sa mga paaralan at sinusubaybayan ang mga outbreak. Ang Imbestigasyon ng Kaso ay pangunahing responsibilidad ng team, na kasama ang pagkalap ng impormasyon sa mga kontak, pagbibigay ng mga tagubilin sa isolation at quarantine, pati na ang pagkonekta sa mga pamilya sa mga dulugang kailangan sa panahon ng isolation o quarantine. Ang School Nurse Team ay available para bumisita sa mga paaralan kapag hiniling, para maghandog ng tulong, patnubay at rekomendasyon sa mga paaralan sa panahon ng proseso nila sa muling pagbubukas.

Para matuto pa tungkol sa proseso ng COVID-19 Reopening In-Person Learning Elementary Education Waiver pumunta DITO

MGA PLANO SA MULING PAGBUBUKAS NG PAARALAN

Madalas nagtatanong ang mga magulang sa amin tungkol sa muling pagbubukas ng paaralan. Ligtas ba para muling magbukas ang paaralan ng aking anak? Ano ang ginagawa ng paaralan ko para protektahan ang aking anak? Paano ko malalaman kung handa ang paaralan ng aking anak? Ang pagpasyang pabalikin ang bata sa paaralan para sa personal na pag-aaral ay hindi simple at ang bawat pamilya ay kakailanganing gumawa ng may kabatirang pagpasya. Ang isang mabuting lugar para magsimula at ang plano sa muling pagbubukas ng iyong paaralan. Bago imbitahin ang mga estudyante pabalik sa paaralan, dapat gumawa ang mga paaralan ng nakasulat na plano para sa mas ligtas na muling pagbubukas. Ang planong iyon ay dapat magsaad, nang detalyado, kung paano balak ng paaralang bawasan ang peligro ng pagkalat ng COVID-19 sa komunidad ng paaralan at dapat i-post online para madali itong ma-access ng mga pamilya at kawani. Sa pinakamababa, dapat nitong matugunan ang mga sumusunod na area:

- **Paglilinis at Pag-disinfect** – Ang mga paaralan ay dapat may mabagsik na programa sa paglilinis at sanitasyon.
- **Cohorting** – Ang mga estudyante ay dapat panatiliin sa mga matatag na pangkat habang pinabababa ang paghahalo, bilang maisasagawa.
- **Pasukan, Labasan, at Paggalaw sa Loob ng Paaralan** – Ang mga paaralan dapat ay may mga plano para mapigilan ang pagsisiksikan o pagsasalu-salo kapag ang mga estudyante at kawani ay papasok sa paaralan, umaalis sa paaralan, o lumilipat sa pagitan ng mga klase.
- **Mga Takip sa Mukha** – Dapat iatas ang mga takip sa mukha bilang naayon sa CDPH na patnubay, na madiing nirerekomenda ito para sa mga batang nasa edad na 2 hanggang ikalawang baitang at inaatas ito para sa baitang 3 at pataas. Lahat ng mga adult ay dapat magsuot ng mga pantakip sa mukha na may mga partikular na exemption.
- **Mga Pangkalusugang Screening para sa Mga Estudyante at Kawani** – Ang mga estudyante at kawani ay dapat ma-screen para sa sintomas ng COVID-19 bago pumasok sa campus.
- **Mga Kasanayan sa Mabuti sa Kalusugang Kalinisan** – Ang paghuhugas ng kamay ay dapat regular na isagawa sa buong araw at ang hand sanitizer ay dapat gawing available sa mga lugar na walang mga lababo.
- **Pagkilala at Tracing ng Mga Contact** Dapat magdesigna ang mga paaralan ng kawani para magsagawa ng onsite na contact tracing at makipag-ugnay sa kawani ng Sacramento County Public Health sa pag-uulat ng kaso at mga imbestigasyon.
- **Physical Distancing** – Ang mga estudyante at kawani ay inaasahang magpanatili ng 6 na talampakan ng physical distancing mula sa mga ibang tao habang nasa paaralan, lalo na sa mga setting na hindi gumagalaw (hal. mga silid-aralan).
- **Pagsasanay ng Kawani at Edukasyon ng Pamilya** – Dapat sanayin ng mga paaralan ang kawani sa mga pamamaraan ng COVID-19 at turuan din ang mga pamilya tungkol dito.
- **Pagpapa-test ng Kawani at Estudyante** – Ang kawani ay dapat permanenteng masuri para sa COVID-19 (mga tuwing 2 buwan). Dapat pamilyar ang kawani sa mga magagamit na dulugan sa pag-test ng mga estudyante at mga pamilya.
- **Mga Trigger sa Palipat sa Malayuang Pag-aaral** – Dapat kilalanin ng mga paaralan ang mga trigger na magdudulot ng pagsasara ng cohort o klase o buong paaralan.

Dapat repasuhin ng mga magulang ang plano sa muling pagbubukas ng mga paaralan nila. Kung tilang hindi sapat ang plano o kung hindi sinusunod na paaralan ang plano nila ayon sa pagkakasulat, nirerekomenda naming kontakin ang administrasyon ng paaralan at ibahagi ang mga inaalala mo.

MAYROON KA BANG TANONG O INAALALA?

Kung may tanong ka para sa Sacramento County Public Health o gusto mong isumite ang mga inaalala mo sa Public Health mangyaring gamirin o COVID19 e-mail box: COVID19@saccounty.net. Regular na sinasagutan ang email na ito at kapag ang mga tanong o inaalala ay isinumite nang nakasulat, maibabahaggi namin ang impormasyon sa Team ng Mga Paaralan para makunan ka ng mabilis at may kabatirang sagot.

Ang Linya ng Telepono ng Mga Paaralan ay dapat eksklusibong gamitin lang ng kawani ng paaralan para mag-ulat ng mga kaso at mga kontak o kumuhan ng sensitibo sa oras na paglilinaw sa quarantine, isolation at pagsasara ng paaralan.

COVID-19: QUARANTINE VS. ISOLATION

Ang **QUARANTINE** ay naglalayo ng taong nagkaroon ng malapitang kontak sa taong may COVID-19 mula sa mga ibang tao.

Kung nagkaroon ka ng malapitang kontak sa taong may COVID-19

- Manatili sa bahay hanggang 14 na araw makalipas ang huli mong kontak.
- Maghintay ng sintomas ng COVID-19.
- Kung posible, lumayo mula sa mga taong nasa mas mataas na peligro na magkamalalang sakit mula sa COVID-19.

Ang **ISOLATION** ay nagpapanatili sa taong may sakit i na-test na positibo para sa COVID-19 na walang sintomas na malayo sa ibang tao, kahit na sa sarili nilang tahanan.

Kung ikaw ay may sakit at sa palagay mo ay mayroon kang COVID-19:

Manatili sa bahay hanggang makalipas ang

- 10 araw man lang mula noong unang lumabas ang mga sintomas
- 24 na oras man lang na walang lagnat nang walang medikasyong pagpapababa ng lagnat at
- Bumuti ang mga sintomas

Kung na-test kang positibo para sa COVID-19 pero wala kang sintomas:

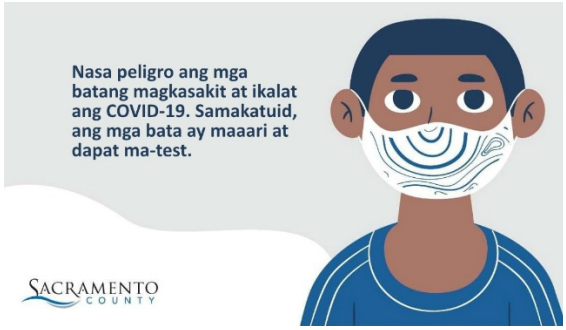
Manatili sa bahay hanggang makalipas ang

- 10 araw ang nakaraan mula noong positibong test mo

Kung nakatira ka kasama ng mga ibang tao, manatili sa partikular na “sick room” o lugar at lumayo sa ibang tao, kasama ang mga alagang-hayop. Gumamit ng hiwalay na banyo, kung mayroon.

MAGPA-TEST

Maging handa kung ang anak mo ay nagkaroon ngg malapitang kontak sa taong may COVID-19 (iyon ay, personal na pag-aaral sa paaralan). Kung na-expose sila, panatiliin sila sa bahay at ipa-test sila. Ang sinumang nakatira sa county na 2 taong gulang at mas matanda ay maaaring magpa-test sa 11 community-based na testing sites sa Sacramento County. Maghanap ng mga lokasyon sa pagte-test DITO



MGA MAKAKATULONG NA TIP PARA SA MGA MAGULANG at TAGAPAG-ALAGA

Kung may sinuman, na nakatira sa bahay ng bata ay may sintomas din ng COVID-19 na impeksiyon o na-expose sa COVID-19 at time-test:

- Dapat manatili sa bahay ang mga bata hanggang malaman ang mga resulta ng test.

Kung may sinuman sa bahay ay tinetest para sa COVID-19, pero walang sintomas o may malapitang pagka-expose (surveillance testing):

- Ang mga bata ay maaaring pumunta sa paaralan o childcare.

Sa alinmang kaso:

- Kung positibo ang resulta ng test, ang n mga bata ay dapat manatili sa bahay ng 14 na araw (quarantine), bibilangin n mula sa huling araw na nagkaroon sila ng malapitang kontak sa taong na-test na positibo.

Ang mga karagdagang dulugan ay mahahanap sa website ng aming paaralan DITO