

MGA KASANGKAPAN, PAYO AT UPDATE PARA MATULUNGAN ANG MGA PAMILYANG LIGTAS NA MAKABALIK SA PAARALAN

Newsletter Isyu 4

## Sa Isyu na Ito

Patnubay ng Paaralan para sa 21-22	2
Bagong Patnubay sa Quarantine	3
Kaligtasan ng Bakuna	3
Testing at Mga Dulugan para sa COVID-19	4



# LIGTAS NA PAGBABALIK SA PAARALAN SA PANAHON NG COVID-19



SACRAMENTO COUNTY



Promote • Prevent • Protect

## ANO ANG AASAHAN SA PAGBABALIK NG ANAK NIYO SA PAARALAN

Noong Hulyo 12, 2021, nagpalabas ang California Department of Public Health (CDPH) ng updated na patnubay sa paaralan para sa akademikong taon ng pag-aaral na 2021-2022.

Ang pangunahing prinsipyo ng patnubay na ito ay ang lahay ng mga estudyante ay dapat may access sa ligtas at buong personal na pagtuturo nang may hangga't maaaring oras ng pagtuturo hangga't posible. Sa pagsusumikap na suportahan ito, maraming pangkaligtasang pamamaraan para sa mga K-12 na paaralan ang nakabalangkas sa [dokumento](#). Ang bawat isa sa mga pamamaraan sa ibaba kapag magkasamang ginamit ay makaka-optimize sa kaligtasan para sa buong personal na pag-aaral at mapapababa ang peligro ng COVID-19 na impeksiyon:

- **Ang mga mask** ay inaatas sa loob at tunay na hinihikayat sa labas. Ang mga hindi kasama sa pagsuot ng pantakip sa mukha dahil sa medikal na kalagayan ay dapat magsuot ng hindi nakakapigil na alternatibo.
- Tinutukoy ng kamakailang data na ang personal na pagpasok sa paaralan ay ligtas na magaganap nang walang minimum na inaatas na **pisikal na distansiya** kapag ang mga istrategiya sa mitigasyon (hal. pagma-mask, bentilasyon, kalinisan ng kamay) ay ipinatutupad.
- Para sa mga setting sa loob, **ang bentilasyon** ay dapat priyoridad sa mga campus ng paaralan. Para magbasa ng higit pang impormasyon sa panloob na **bentilasyon** bumisita sa [CDPH](#).

- Dapata manatili sa bahay ang mga bata kung hindi mabuti ang pakiramdam. [Ang mga taong may mga sintomas sa ibaba ay maaaring may COVID-19 at dapat magpa-test:](#)
  - Lagnat o pangangatog
  - Ubo
  - Kakapusan ng paghinga o hirap sa paghinga
  - Kapaguran
  - Pananakit ng kalamnan o katawan
  - Masakit na ulo
  - Bagong kawalan ng panlasa o amoy
  - Masakit na lalamunan
  - Barado o tumutulong ilong
  - Pagduruwal o pagsusuka
  - Pagtatae

Hindi kasama sa listahang ito ang lahat ng posibleng sintomas

Ang mga estudyanteng may **sintomas** ng COVID-19 na impeksiyon ay hindi babalik para sa personal na pagtuturo hanggang:

- hindi bababa sa 24 na oras ang nakaraan mula huminto ang lagnat ng bata nang hindi gumagamit ng mga gamot na pampababa ang lagnat;
- bumuti ang ibang sintomas;
- ang bata ay dapat may negatibong test para sa COVID-19, O nagbigay ang tagapaglaan ng pangangalaga ng kalusugan ng dokumentasyon ng alternatibong pinangalanang diyagnosis (tulad ng (hal., mga allergy o hika) strep throat, pharyngitis),
- O hindi bababa sa 10 araw ang nakaraan mula nang magkaroon ng mga sintomas.

- **Programa sa pag-test ng COVID-19.** May mga libreng dulugan sa pag-test na makukuha para suportahan ang mga programang pag-test. Mahalagang magkaroon ng **COVID-19 testing** sa paaralan para malimitahan ang mga nalaktawang araw ng paaralan. Kasama sa mga halimbawa ang pagpigil sa nasa paaralang pagkahawa, pag-iwas sa pagkalat, at paghinto sa asymptomatic na paghawa. Napakahalaga ng pag-test sa mga batang mas bata sa edad na 12 na kasalukuyang hindi nararapat na makatanggap ng pagbabakuna para sa COVID-19.
- Inaatasan ang mga paaralang **mag-ulat ng mga kaso ng COVID-19** sa likal na departamento ng pampublikong kalusugan. Kasama rito ang mga kaso ng estudyante at kawani. Inaatas ito ng [AB 86 \(2021\)](#) at [California Code Title 17, section 2500](#)
- Bilang karagdagan sa mga nasa itaas na pangkaligtasang pamamaraan, ang **quarantine at isolation** ay mga kailangang pamamaraan sa mitigasyon kapag may taong naimpeksiyon o maaaring nalantad sa COVID-19. Ang kahulugan ng malapitang kontak ay nananatiling taong nasa loob ng 0-6 talampakan sa taong COVID-19 na positibo nang mahigit 15 minuto sa 24-oras na panahon. Ang magkakaiibang rekomendasyon sa quarantine ay higit na tinatalakay sa pahina 3 ng newsletter. Ang mga rekomendasyon sa isolation para sa nabakunahan at hindi nabakunahang tao ay sumusunod sa [Patnubay sa Isolation](#) ng CDPH para sa mga na-diagnose ng COVID-19.
- Napakahalagang ipagpatuloy na bigyang-diin ang **kalinisan sa kamay**. Kasama nito ang pagtuturo at pabibigay-diin sa paghuhugas ng mga kamay, pag-iwas sa mata, ilong at bibig ng tao, at pagtakip sa mga pag-ubo at pagbahing sa mga estudyante at kawani.
- Kasama sa mga rekomendasyon sa **paglilinis** ang paglilinis nang minsan bawat araw. Karaniwang sapat ito para sapat na alisin ang potensiyal na virus na maaaring nasa mga surface. Inaalas ng **pag-disinfect** (paggamit ng mga disinfectant sa listahan ng [U.S. Environmental Protection Agency COVID-19](#)) ang anumang natitirang germ sa mga surface, na higit na binabawasan ang anumang peligro ng pagkalat ng impeksiyon
- Kasama sa mga rekomendasyon ng **serbisyo ng pagkain** para sa mga paaralan ang pag-maximize ng pisikal na distansiya hangga't maaari habang kumakain (lalo na sa loob). Ang paggamit ng mga karagdagang espasyo sa labas ng cafeteria para sa pag-upo sa oras ng pagkain tulad ng sa mga silid-aralan o sa gymnasium ay makakatulong sa pagpapadali ng pagdistansiya para sa mga estudyante at mga miyembro ng kawani. Hinihikayat na kumain sa labas hangga't maaari.
- Maaaring humingi ang mga paaralan ng **pagpapatotoo sa pagbabakuna** para sa COVID-19. Tutulong ito sa pagpapatupad ng mgaistratehiya sa prebensiyon na iba-iba ayon sa katayuan sa pagbabakuna. Kasama rito ang COVID-19 testing, pagsusumikap sa contact tracing at mga kasanayan sa quarantine at isolation. Bumisita sa [mga rekomendasyon ng CDC sa pagpapatotoo](#) para mahigit pang magbasa.
- Pinakamahasay na kasanayan para sa mga paaralan/distrito na magpatuloy na magbigay ng transparency sa komunidad ng paaralan patungkol sa mga plano sa kaligtasan ng paaralan. Nirerekomenda na sa pinakamababa ang lahat ng mga distrito ay **mag-post ng plano sa kaligtasan** sa kanilang website at gawin itong available sa mga campus sa paaralan pati na ibahagi sa mga pamilya bago pa man ang pagsisimula ng taon ng pag-aaral.



Ang mga karagdagang dulugan ay mahahanap sa [SCPH Schools webpage](#).

## COVID HOTLINE

Matatawagan ang Sacramento County COVID Hotline sa (916) 875-2400. May kawani ito ng Lunes-Biyernes sa pagitan ng 8am at 5pm. Kung mas gusto mong mag-email, magpadala ng mga pangkalahatang tanong tungkol sa COVID-19 sa [COVID19@saccounty.net](mailto:COVID19@saccounty.net). Kung mayroon kang mga taong na kaugnay sa bakuna para sa COVID-19, mag-email sa [COVID19vaccine@saccounty.net](mailto:COVID19vaccine@saccounty.net).



## BAGONG PATNUBAY SA QUARANTINE PARA SA MGA ESTUDYANTE

Mga rekomendasyon sa quarantine para sa mga **hindi nabakunahang estudyante na nalantad sa positibong kaso sa setting sa loob ng silid-aralan**, na mga malapitang kontak (mahigit sa 15 minuto sa 24-oras na panahon sa loob ng 0-6 na talampakan sa loob) kapag ang dalawang partido ay may suot na mask, ayon sa inaatas ng K-12 na setting sa loob:

Maaaring sumailalim sa binagong 10-araw na quarantine ayon sa sumusunod. Maaari silang magpatuloy na dumalo sa paaralan para sa personal na pagtuturo kung sila ay:

- Asymptomatic;
- Nagpatuloy na tamang mag-mask, ayon sa kailangan;
- Sumailalim sa dalawa mang lang bawat linggo na testing sa 10-araw na quarantine; at
- Magpatuloy na mag-quarantine para sa lahat ng mga extracurricular na aktibidad sa paaralan, at mga aktibidad sa loob ng setting ng komunidad.

Mga rekomendasyon sa quarantine para sa: **hindi nabakunahang malapitang kontak na hindi nagsusuot ng mga mask o kung saan ang may impeksiyong indibiduwal ay walang suot na mask sa pagkalantad sa loob:**

Para sa mga kontak na ito, sa mga nananatiling asymptomatic, na nangangahulugan na WALA silang anumang sintomas, ay maaaring huminto sa sariling quarantine sa ilalim ng mga sumusunod na kundisyon:

- Maaaring matapos ang quarantine makalipas ang Araw 10 mula sa petsa ng huling pagkalantad nang walang testing; O
- Maaaring matapos ang quarantine makalipas ang Araw Day 7 kung ang diyagnostikong specimen ay nakolekta makalipas ang Araw 5 mula sa petsa ng huling pagkalantad at na-test na negatibo.

Ang mga asymptomatic na malapitang kontak ay dapat:

- Magpatuloy sa araw-araw na sariling pagsubaybay para sa sintomas hanggang sa Araw 14 mula sa huling alam na pagkalantad; AT
- Sumunod sa lahat ng nirerekomandang pamamagitan (hal., magsuot ng mask kapag nasa paligid ng ibang tao, paghuhugas ng kamay, pag-iwas sa matataong lugar) hanggang sa Araw 14 mula sa huling alam na pagkalantad.
- Kung may anumang sintomas ang mabuo sa panahong ito, ang nalantad na tao ay dapat mag-isolate, magpa-test at kontakin ang kanilang doktor.

## KALIGTASAN NG BAKUNA PARA SA MGA BATA

Bago makuha ang FDA emergency use authorization, pinakita ng mga klinikal na pagsubok na ang mga bakuna para sa COVID-19 ay nakikitang ligtas at mabisa para sa mga adult at teenager na nasa edad na 16 pataas. Kaugnay sa mga pagsubok ang sampu-sampung libo ng mga boluntaryo. Matapos makakuha ng karagdagang pangkaligtasang data para sa mga mas batang teenager, pinaabot ng FDA ang pahintulot sa mga adolescent na nasa edad na 12 at mas matanda. Ang mga klinikal na pagsubok ay isinasagawa para sa mga batang kasing bata ng anim ba buwang gulang.

Ang mga bakuna ay patuloy na sinusubaybayan nang malapitan. Ang katotohanan, sabi ng [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#) na ang mga bakuna para sa COVID-19 ay may "pinakamatinding pangkaligtasang pagsubaybay sa kasaysayan ng U.S.."

Ang mga bakuna para sa COVID-19 ay ligtas, pero may ilang panandaliang mga side effect na maaaring maranasan ng anak mo. Sa mga klinikal na pagsubok, ang ilang mga adolescent ay walang mga side effect, at ang ilan ay nagkaroon ng mga side effect na katulad ng mga naulat ng mga adult:

- Kiro, pamumula, at pamamaga kung saan ininiksiyonan
- Lagnat
- Pangangatog
- Masakit na ulo
- Kapaguran
- Pagduruwal
- Kiro sa kalamnan

## ANG MGA APPOINTMENT SA PAGBABAKUNA PARA SA COVID-19

ay magagawa sa <https://myturn.ca.gov/> Kung kailangan mo ng tulong na gumawa ng appointment, tumawag sa 211 o (916) 529-4519.

Pumunta sa website ng [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org/) American Academy of Pediatrics para makakuha ng higit pang impormasyon para sa mga pamilya tungkol sa bakuna para sa COVID-19.

## KUNG MAY SINOMAN SA PAMILYA MO ANG NA-TEST NA POSITIBO PARA SA COVID-19

Kung ang iyong COVID-19 test ay bumalik na positibo at sa pakiramdam mo ay hindi ka ligtas na makaka-isolate nang walang tulong sa pagkain (mga grocery o handang pagkain), ang Sacramento County ay may mga Resource Coordinator na maikokonekta ka sa mga dulugang kailangan mo. Mangyaring magtanong sa kawani sa inyong lugar ng pag-test para sa tulong o kontak:

[SacCollab@shfcenter.org](mailto:SacCollab@shfcenter.org)

Ang mga dulugang mailalaan namin sa inyo sa inyong panahon ng pag-isolate ay:

- Mga handang pagkain nang dalawang linggo
- Mga grocery
- Kahon ng pagkain
- Mga serbisyong suporta sa kalusugan ng pag-iisip
- Pangkalusugang insurance/Cal Fresh enrollment

## COVID-19 TESTING

Ang aming 13 COVID-19 Community Testing Site ay nagdagdag ng antigen rapid testing na mga opsyon (resulta sa 15 minuto) para sa mga kailangan ng agarang resulta, bilang dagdag sa tradisyonal na PCR testing na sa kasalukuyan ay hinahandog. Maaaring i-follow-up ng mga pasyente ang positibong antigen na resulta sa PCR test para masiguro sa parehong pagbisita (ang mga resulta ng PCR ay sa loob ng 3 araw). Ang antigen test ay hindi kasing sensitibo ng PCR test. Ang antigen testing ay hindi sapat sa pagbiyahe sa himpapawid o kapag kailangan ang PCR test para pumasok sa event. Subalit, magandang opsyon ito sa mga hindi pa nabakunahan at dapat may regular na testing para sa sports sa paaralan, testing sa lugar ng trabaho, o kung nasa paligid ka ng malaking pangkat ng mga tao, o may kilalang COVID-19 exposure, halimbawa. May mga testing appointment anumang ang pagkamamamayan ng U.S. o katayuan sa legal na paninirahan para sa sinumang 2 taong gulang o mas matanda (ang mga menor-de-edad ay dapat may kasamang magulang/tagapag-alaga). Para sa iyong naka-iskedyul na appointment, magdala ng anumang klase ng pagkakakilanlan na may petsa ng kapanganakan mo sa pag-check-in. Dapat suot sa lahat ng oras ang mga face mask/takip sa lahat ng mga testing site, may magagamit na ilang mga mask.

## 2021 COVID-19 SUPPLEMENTAL NA BAYAD NA SICK LEAVE

Ang mga Nasasaklawang Empleyado sa pampubliko o pribadong sektor na nagtatrabaho para sa mga employer na may mahigit 25 empleyado ay nararapat sa hanggang 80 oras ng kaugnay ng COVID-19 na sick leave mula Enero 1, 2021 hanggang Setyembre 30, 2021, agad sa pagbigay ng binigkas o nakasulat na kahilingan sa kanilang employer.

Ang nasasaklawang empleyado ay maaaring mag-leave kung ang empleyado ay hindi makatrabaho o maka-telework para sa alinman sa mga sumusunod na dahilan:

- **Pag-aalaga sa Sarili Mo:** Sasailalim ang empleyado sa panahon ng quarantine o isolation na kaugnay ng mga patnubay ng COVID-19 o naabisuhan ng tagapaglaan ng pangangalaga sa kalusugan na mag-quarantine, o nakakaranas ng mga sintomas ng COVID-19 at humihingi ng medikal na diyagnosis.
- **Pag-aalaga sa Miyembro ng Pamilya:** Ang nasasaklawang empleyado ay nag-aalaga sa miyembro ng pamilya na sasailalim sa COVID-19 na panahon ng quarantine o isolation o napayuhan ng tagapaglaan ng pangangalaga ng kalusugan na mag-quarantine dahil sa COVID-19, o nag-aalaga ng anak na ang paaralan o lugar ng pag-aalaga ay sarado o hindi magagamit dahil sa COVID-19 sa lugar.
- **Kaugnay ng Bakuna:** Ang nasasaklawang empleyado ay dumadalo sa appointment sa pagbabakuna o hindi makatrabaho o maka-telework dahil sa mga sintomas na kaugnay ng pagbabakuna

## ANG MGA LOKASYON NG LIBRENG PAGPAPA-TEST SA SACRAMENTO COUNTY AY MAHAHANAP SA:

<https://www.saccounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening-MobileTestingSite.aspx>



Pahina