



В этом выпуске

Модифицированный карантин	2
Безопасность во время Хэллоуина	2
Поддержка психического здоровья	3
Тестирование на COVID-19	4
Информация о прививке от гриппа	4

БЕЗОПАСНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ В ШКОЛУ ВО ВРЕМЯ COVID-19



SACRAMENTO COUNTY



PUBLIC
HEALTH

Promote • Prevent • Protect

СТРАНИЦА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: БЕЗОПАСНЫЕ ШКОЛЫ

Страница "Безопасные школы" расположена на веб-странице для всех Департамента общественного здравоохранения Калифорнии (CDPH), штат Калифорния, страница для родителей впервые появилась в начале этого учебного года. На странице для родителей "Безопасные школы" представлена информация о мерах, снижающих степень риска, которые школы используют для предотвращения распространения COVID-19 в классе и на территории учебного заведения, чтобы защитить здоровье и благополучие учащихся, сотрудников и посетителей. Элементы, представленные на странице для родителей, включают набор инструментов для родителей с набором видеороликов и графической визуализацией информации о мерах безопасности, применяемых в отношении COVID-19 в школах по всему штату. Темы варьируются от того, как работают вакцины от COVID-19, до важности очного обучения для учащихся и того, что делать, если ваш ребенок подвергся воздействию COVID-19. Дополнительная информация, доступная на веб-странице, включает вакцины для детей, тестирование на COVID-19 в школах, видеоролики группы экспертов по школьной гигиене, обновленное руководство для учащихся младше 12 лет (K-12), обновленные ответы на часто задаваемые вопросы для учащихся K-12, научные данные, лежащие в основе безопасного возобновления работы школ и инвестиции в школы и учащихся. Наконец, на странице выделены семь уровней безопасности для обеспечения безопасности детей и школ: вакцина от COVID-19, маски, вентиляция, мытье рук, пребывание дома во время болезни, тестирование и отслеживание контактов. Чтобы посетить веб-страницу, перейдите на <https://schools.covid19.ca.gov/pages/parent-page>

ВАКЦИНЫ ОТ COVID-19 ДЛЯ ДЕТЕЙ

Округ Сакраменто готовится внедрить вакцину от COVID, как только она будет одобрена для детей в возрасте 5-11 лет. Дети в возрасте от 5 до 11 лет скоро смогут получить вакцину от COVID-19 в кабинете педиатра, аптеках и других местных клиниках вакцинации.

Вакцины от COVID-19 для детей в возрасте от 5 до 11 лет проходят такой же [многоэтапный процесс тестирования и утверждения](#), что и все другие вакцины от COVID-19 и не от COVID-19, включая вакцины, которые обычно рекомендуются для вакцинации детей.

Миллионы подростков в возрасте от 12 до 17 лет сделали прививки без колебаний, и мы знаем, что вакцины работают. Полностью вакцинированные люди в 10 раз реже госпитализируются с COVID-19 и имеют высокую степень защиты, в том числе против дельта-штамма. Нет **никаких доказательств** того, что какие-либо вакцины, включая вакцины от COVID-19, могут вызывать расстройства детородной функции у женщин или мужчин.

Последствия заболевания COVID-19 у детей могут быть серьезными и могут длиться несколько месяцев.

Важно получать точную информацию, и это может помочь развеять распространенные мифы и слухи о вакцинах. Поговорите со своим педиатром о любых вопросах или опасениях, которые могут у вас возникнуть.

Для получения дополнительной информации посетите: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/adolescents.html>

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ХЭЛЛОУИНА

Хэллоуин 2021 года уже не за горами! Ниже приведен список советов и приемов, как провести безопасный Хэллоуин.

- Соблюдайте гигиену рук. Часто мойте руки, а если нет воды и мыла, используйте дезинфицирующее средство для рук.
- Наслаждайтесь активным отдыхом и избегайте скопления людей внутри помещений.
- Если вы плохо себя чувствуете, оставайтесь дома.
- Добавьте к костюму тканевую или хирургическую маску для лица.
- Раздавайте конфеты на крыльце или подъездной дорожке, а не из дома.

ВОПРОСЫ?

- На горячую линию COVID округа Сакраменто можно позвонить по телефону (916) 875-2400. Она работает с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00. Если волонтера нет, то оставьте сообщение, и кто-нибудь перезвонит вам как можно скорее.
- Если вы предпочитаете писать по электронной почте, отправляйте общие вопросы о COVID-19 по адресу COVID19@saccounty.net.
- Если у вас есть вопросы, связанные с вакциной от COVID-19, напишите по адресу COVID19vaccine@saccounty.net.

ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ ОТ COVID-19

можно на странице <https://myturn.ca.gov/>

Если вам нужна помощь в записи на прием, позвоните по телефону 211 или (916) 529-4519.

ЧТО ТАКОЕ МОДИФИЦИРОВАННЫЙ КАРАНТИН?

Измененные рекомендации по карантину предназначены для невакцинированных учащихся, у которых в классе или школьной среде был случай заболевания COVID-19, и такие случаи считаются близкими контактами (более 15 минут в течение 24 часов в пределах 0–6 футов), **когда обе стороны были в масках**, ученик может пройти модифицированный 10-дневный карантин и продолжить обучение в школе в очной форме, если:

- у них отсутствуют симптомы;
- при необходимости они продолжают носить маску в соответствии с требованиями;
- они проходят тестирование не реже двух раз в неделю в течение 10-дневного карантина; а также
- они продолжают пропускать вследствие карантина все внеклассные занятия в школе, включая спортивные состязания, и мероприятия в рамках сообщества.
- модифицированный карантин может закончиться после 7-го дня, если мазок для теста был взят на 5-й день или после него с даты последнего контакта, и пришел отрицательный результат.

Рекомендации по карантину для: близких контактов невакцинированных, которые **не носили маски, или для защиты которых инфицированный человек не носил маску** во время пребывания в помещении:

Эти учащиеся будут отправлены на домашний карантин и могут прекратить карантин -

- после 10-го дня с даты последнего контакта без тестирования; ИЛИ
- после 7-го дня, если мазок для теста был взят на 5-й день или после этого дня с даты последнего контакта, и тест оказался отрицательным.

ЕСЛИ КТО-ТО ИЗ ВАШЕЙ СЕМЬИ ПОЛУЧИЛ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ НА COVID-19

Если тест на COVID-19 окажется положительным, и вы чувствуете, что не можете безопасно изолироваться без продовольственной помощи (продуктов или готовых блюд), в округе Сакраменто есть координаторы ресурсов, которые помогут вам получить необходимые ресурсы.

Обратитесь за помощью к одному из сотрудников вашего центра тестирования или свяжитесь с:

SacCollab@shfcenter.org



Дополнительную информацию можно найти на [веб-странице SCPH Schools](#) (школы отдела здравоохранения округа Сакраменто).

Ресурсы, связанные с COVID-19, доступные в период изоляции:

- Готовые блюда на две недели • Продовольственные товары
- Ланчбоксы • Услуги по поддержке психического здоровья
- Медицинское страхование/регистрация в программе Cal Fresh (продовольственная помощь штата Калифорния)



ПОДДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В НАШЕМ СООБЩЕСТВЕ

Пандемия оказала значительное влияние на психическое здоровье многих членов нашего сообщества - будь то в результате социальной изоляции, опасений за безопасность и здоровье во время пандемии, отсутствия гарантий занятости или значительных событий и разговоров, связанных с системным расизмом в масштабах всей страны.

Однако эти факторы стресса также привели к увеличению разговоров и осведомленности о психическом здоровье и важности поддержания психического здоровья других и своего собственного.

Этой осенью проект "[Психическое заболевание: это не всегда то, о чем вы думаете](#)", напомнил жителям округа Сакраменто, что крайне важно продолжить эти обсуждения, особенно в связи с тем, что мы проводим такие события, как [Месяц предотвращения самоубийств и осведомленности](#) (сентябрь), [Месяц национального восстановления](#) (сентябрь) и [Неделя осведомленности о психических заболеваниях](#) (3–9 октября 2021 г.).

Психическое заболевание может случиться с кем угодно, независимо от вашего возраста, этнической принадлежности или пола. Однако неправильные представления и предубеждения о психических заболеваниях и их симптомах, включая суицидальные мысли, по-прежнему мешают многим обращаться за помощью и лечением.

Поскольку этой осенью мы уделяли внимание проявлениям, связанным с психическим здоровьем и психическими заболеваниями, важно, чтобы мы все продолжали повышать свою осведомленность о психических заболеваниях и предоставлять информацию другим. Наличие осведомленности и инструментов для связи и поддержки друзей и близких может не только помочь им лучше управлять своим психическим здоровьем, но и спасти жизни.

Вот несколько способов принять участие в снижении предубеждений и спасении жизней:

- Узнайте, какие признаки следует искать в людях, которые могут испытывать эмоциональную боль, с помощью кампании [Знай знаки](#). Поделитесь этими знаниями со своими друзьями и семьей, чтобы предоставить им инструменты, которые могут помочь спасти жизни и предотвратить самоубийства.

- Посетите сайт [StopStigmaSacramento.org](#), чтобы узнать больше о способах снижения предубеждений в отношении психических заболеваний в нашем сообществе, в том числе:
 - [Фразы, с которыми можно обратиться](#) к тем, кому, возможно, больно.
 - Информация о бюро по борьбе с предубеждениями (Stop Stigma Speakers Bureau) проекта "Психическое заболевание: это не всегда то, о чем вы думаете", включая информацию о том, как присоединиться или пригласить докладчика выступить на предстоящем мероприятии.
 - [Прочтите пост в блоге](#) члена Бюро по борьбе с предубеждениями Алана Кэнди (Alan Candee) о Месяце национального восстановления и его жизненном опыте с психическими заболеваниями.
- Ознакомьтесь с онлайн-ресурсами наших друзей из [Национального альянса по душевным расстройствам и психическому здоровью Америки](#), чтобы узнать о способах улучшения психического здоровья и повышения устойчивости.

Если вы чувствуете стресс, тревогу, беспокойство или подавленность, обратитесь за поддержкой в режиме реального времени, написав текстовое сообщение или позвонив по телефону 916-SUPPORT (787-7678). Для получения дополнительной информации посетите <https://thesourcesacramento.com/>.

Для получения дополнительной информации о Месяце предупреждения самоубийств и осведомленности, Месяце национального восстановления, Неделе осведомленности о психических заболеваниях или о психических заболеваниях: Проект "Психическое заболевание: это не всегда то, о чем вы думаете" свяжитесь по адресу: info@stopstigasacramento.org.

Эта программа финансируется Службой психического здоровья (Behavioral Health Services) округа Сакраменто на основании утвержденного избирателями Предложения 63 Закона о психиатрических услугах (MHSA).

ТЕСТИРОВАНИЕ НА COVID-19

В дополнение к традиционному тестированию ПЦР, предлагаемому в настоящее время, в наших 13 центрах тестирования на COVID-19 появилась возможность быстрого тестирования на антигены (результаты за 15 минут) для тех, кому нужны немедленные результаты. Пациенты могут проверить положительный результат на антиген с помощью теста ПЦР, чтобы гарантировать точность во время того же визита (результаты ПЦР в пределах 3 дней).

Тест на антиген не такой чувствительный, как тест ПЦР. Теста на антигены будет недостаточно для авиаперелетов или когда для участия в мероприятии требуется ПЦР-тест. Тем не менее, это отличный вариант для тех, кто не вакцинирован и должен проходить регулярное тестирование для занятий спортом в школе, тестирование на рабочем месте или, например, если вы были в большой группе людей или подверглись воздействию COVID-19.

Запись на тестирование доступна независимо от наличия или отсутствия гражданства США или статуса законного проживания для всех лиц от 2 лет и старше (несовершеннолетних должен сопровождать родитель/опекун). Возьмите с собой любое удостоверение личности с датой рождения для регистрации во время запланированного приема. На всех участках тестирования необходимо носить маски/закрывать лицо, некоторое количество масок будет доступно.

БЕСПЛАТНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ В ОКРУГЕ САКРАМЕНТО ПО СЛЕДУЮЩИМ АДРЕСАМ:

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

МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ПОЛУЧИТЬ ВАКЦИНУ ОТ COVID-19 И ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА ВО ВРЕМЯ ОДНОГО ПОСЕЩЕНИЯ?

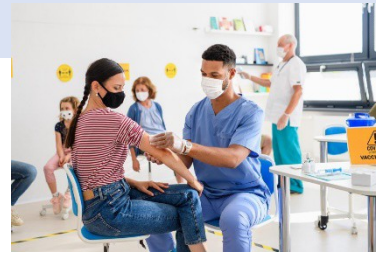
Да, вы можете получить вакцину от COVID-19 и прививку от гриппа во время одного посещения.

- Несмотря на то, что обе вакцины могут быть введены во время одного визита, люди должны следовать рекомендуемому графику для каждой вакцины: Если вы не получили рекомендуемые в настоящее время дозы вакцины COVID-19, сделайте вакцину от COVID-19 как можно скорее, а в идеале сделайте прививку от гриппа к концу октября.
- Если у вас есть опасения по поводу одновременного введения обеих вакцин, вам следует поговорить с врачом.

Вакцинация от гриппа рекомендуется всем в возрасте 6 месяцев и старше, за [несколькими исключениями](#). Вакцина против гриппа защитит от четырех вирусов, которые, как показывают исследования, будут наиболее распространены в этом году.

ГДЕ Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ ВАКЦИНУ ОТ ГРИППА И/ИЛИ ОТ COVID-19 В САКРАМЕНТО?

- Посетите сайт SacVax.com, чтобы просмотреть список клиник по вакцинации против гриппа и/или COVID-19 для взрослых и семей.
- Большинство аптек и медицинских учреждений предлагают вакцины против гриппа и/или COVID-19.
- [Чтобы получить вакцину от COVID-19](#) Вы можете записаться на прием онлайн на сайте <https://myturn.ca.gov/>
- Если вам нужна помощь в записи на прием, вы можете позвонить по телефону 211 или (916) 529-4519.



Посетите веб-сайт Американской академии педиатрии HealthyChildren.org, чтобы получить дополнительную информацию для семей о вакцине от COVID-19.