

LIGTAS NA BUMALIK SA PAARALAN SA PANAHAON NG COVID- 19



PAHINA NG MAGULANG SA SAFE SCHOOLS

Matatagpuan sa webpage ng CA Safe Schools for All ng California Department of Public Health (CDPH), ang Parent Page ay nagsimula sa unang bahagi ng taon ng pag-aaral na ito. Ang Pahina ng Magulang ng Safe Schools ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga hakbang sa pagpapagaan na ginagamit ng mga paaralan upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 sa silid-aralan at sa campus sa pagsisikap na protektahan ang kalusugan at kapakanan ng mga mag-aaral, kawani at mga bisita. Kasama sa mga item na itinampok sa Pahina ng Magulang ang Toolkit ng Magulang na may iba't ibang video at infographics tungkol sa mga hakbang sa kaligtasan ng COVID-19 na ipinapatupad sa mga paaralan sa buong estado. Iba-iba ang mga paksa mula sa kung paano gumagana ang mga bakuna para sa COVID-19 hanggang sa kahalagahan ng personal na pag-aaral para sa mga mag-aaral at kung ano ang gagawin kung ang iyong anak ay na-expose sa COVID-19. Kasama sa karagdagang impormasyon na available sa webpage ang mga bakuna para sa mga bata, pagsusuri sa COVID-19 sa mga paaralan, mga video ng panel ng kalusugan ng paaralan, na-update na gabay sa K-12, na-update na K-12 FAQ, ang agham sa likod ng ligtas na muling pagbubukas ng mga paaralan at pamumuhunan sa mga paaralan at mag-aaral. Panghuli, itinatampok ng pahina ang pitong layer ng kaligtasan upang mapanatiling ligtas ang mga bata at paaralan: COVID-19 na Bakuna, mask, bentilasyon, paghuhugas ng kamay, pananatili sa bahay kapag may sakit, pag-test at contract tracing. Para pumunta sa webpage, pumunta sa <https://schools.covid19.ca.gov/pages/parent-page>

MGA COVID-19 NA BAKUNA PARA SA MGA BATA

Naghahanda na ang Sacramento County na ilabas ang bakuna para sa COVID vaccine kapag naaprubahan na ito para sa mga batang nasa edad na 5-11. Ang mga batang nasa edad na 5 hanggang 11 ay malapit nang makakuha ng bakuna para sa COVID-19 sa klinika na kanilang pediatrician, mga parmasya at mga ibang lokal na klinika ng bakuna.

Ang mga bakuna para sa COVID-19 para sa mga batang nasa edad na 5 hanggang 11 taong gulang ay sasailalim sa pareho ding [maramihang hakbang na pag-test at pag-apruba na proseso](#) pati na ang lahat ng ibang COVID-19 at hindi-COVID-19 na mga bakuna – kasama ang mga karaniwang nirerekomenda para sa pagbabakuna ng bata.

Milyon-milyong mga adolescent na nasa edad na 12-17 ay ligtas na nabakunahan, at alam nating gumagana ang mga bakuna. Ang mga indibidwal na ganap na nabakunahan ay 10 beses na mas maliit ang posibilidad na ma-ospital dahil sa COVID-19 at may mataas na antas ng proteksyon, kabilang ang laban sa variant ng Delta. **Walang ebidensya** na ang anumang bakuna, kabilang ang mga bakuna para sa COVID-19, ay maaaring magdulot ng mga problema sa fertility ng babae o lalaki.

Ang mga kahihinatnan ng isang pediatric na kaso ng COVID-19 ay maaaring maging seryoso at posibleng magtagal ng ilang buwan.

Ang pagkakaroon ng tumpak na impormasyon ay mahalaga at maaaring makatulong sa paghinto ng mga karaniwang alamat at tsismis sa bakuna. Makipag-usap sa iyong pediatrician tungkol sa anumang mga katanungan o alalahanin na maaaring mayroon ka.

Para sa higit pang impormasyon, bumisita sa: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/adolescents.html>

Sa Isyu na Ito

Binangong Quarantine	2
Halloween Ligtas na	2
Sumusuporta sa	3
Kalusugan ng Pag-iisip	4
COVID-19 Testing	4

MGA PANGKALIGTASANG PAMAMARAAN KAPAG HALLOWEEN

Paparating na ang Halloween 2021! Nasa ibaba ang ilang tip at trick para mag-enjoy ng ligtas na Halloween.

- Magsanay ng kalinisan ng kamay. Madalas hugasan ang mga kamay mo at kung walang tubig at sabon, gumamit ng hand sanitizer.
- Mag-enjoy sa mga panlabas na aktibidad at iwasang magsama-sama sa loob.
- Manatili sa bahay kung hindi mabuti ang pakiramdam mo.
- Isama sa costume mo ang tela o surgical na face mask.
- Mamigay ng candy mula sa porch o driveway mo at hindi mula sa loob ng bahay mo.

MGA TANONG?

- Ang Sacramento County COVID Hotline ay maaabot sa (916) 875-2400. May kawani ito ng Lunes-Biyernes sa pagitan ng 8am at 5pm. Kung walang boluntaryo, mangyaring mag-iwan ng mensahe at may tatawag sa iyo sa lalong madaling panahon.
- Kung mas gusto mo mag-email, magpadala ng mga pangkalahatang tanong tungkol sa COVID-19 sa COVID19@saccounty.net.
- Kung mayroon kang mga tanong na kaugnay ng bakuna para sa COVID-19, mag-email sa COVID19vaccine@saccounty.net.

MGA APPOINTMENT PARA SA BAKUNA PARA SA COVID-19

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

ANO ANG MODIFIED QUARANTINE?

Ang mga rekomendasyon sa modified quarantine ay para sa mga hindi nabakunahang mag-aaral na nalantad sa isang positibong kaso sa panloob na silid-aralan o setting ng paaralan at itinuturing na malapit na kontak (mahigit sa 15 minuto sa loob ng 24 na oras sa loob ng 0-6 na talampakan) **kapag ang magkabilang panig ay nakasuot ng mask**, ang mag-aaral ay maaaring sumailalim sa isang binagong 10-araw na quarantine at patuloy na pumasok sa paaralan para sa personal na pagtuturo kung sila ay:

- ay asymptomatic;
- magpatuloy na angkop mag-mask, ayon sa inaatas;
- sumailalim sa dalawang beses man lang isang linggong pagte-test, sa 10-araw na quarantine; at
- magpatuloy mag-quarantine para sa lahat ng mga extracurricular na aktibidad sa paaralan, kasama ang sports, at mga aktibidad sa loob ng setting ng komunidad.
- Maaaring matapos ang quarantine pagkatapos ng Araw 7 kung ang isang test specimen ay nakolekta sa o makalipas ang Araw 5 o mas bago mula sa petsa ng huling pagkakalantad at negatibo ang mga pagsusuri.

Ang mga rekomendasyon sa quarantine para sa: hindi nabakunahang malapitang kontak na **walang suot na mask o kung saan ang naimpeksiyong indibiduwal ay walang suot na mask** sa pagkalantad sa loob: Ang mga mag-aaral na ito ay magka-quarantine sa bahay at maaaring tapusin ang quarantine –

- makalipas ang ika-10 Araw mula sa petsa ng huling pagkakalantad nang hindi nagpapa-test; O
- matatapos ang quarantine pagkatapos ng Araw 7 kung ang isang test specimen ay nakolekta sa o makalipas ang Araw 5 o mas bago mula sa petsa ng huling pagkakalantad at negatibo ang mga pagsusuri.

KUNG MAY TAO SA PAMILYA NIYO ANG NAG-TEST NA POSITIBO PARA SA COVID-19

Kung bumalik na positibo ang COVID-19 test at sa pakiramdam mo ay hindi ka ligtas na makakapag-isolate nang walang tulong sa pagkain (mga grocery o handang pagkain), ang Sacramento County ay may mga Resource Coordinator para ikonekta ka sa mga kailangan mong dulugan.

Mangyaring tanungin ang isang kawani sa inyong testing site para sa tulong o kontak:

SacCollab@shfcenter.org



Mga karagdagang dulugan ay mahahanap sa [webpage ng SCPH](#)

Mga dulugan para sa COVID-19 na magagamit sa panahon ng isolation:

- Mga nakahandang pagkain para sa dalawang linggo • Mga grocery



PAGSUPORTA SA KALUSUGAN NG PAG- IISIP SA ATING KOMUNIDAD

Ang pandemya ay nagkaroon ng malaking epekto sa kalusugan ng isip ng marami sa ating mga miyembro ng komunidad – ito man ay resulta ng panlipunang isolation, mga alalahanin para sa kaligtasan at kalusugan sa panahon ng pandemya, kawalan ng kapanatagan sa trabaho o mga mahahalagang kaganapan at pag-uusap na may kaugnayan sa sistematikong rasismo sa buong bansa.

Gayunpaman, ang mga stressor na ito ay nagresulta din sa pagdami ng mga pag-uusap at kamalayan tungkol sa kalusugan ng isip, at ang kahalagahan ng pagsuporta sa kalusugan ng isip mo at ng ibang tao.

Sa taglagas na ito, ang [proyektong “Mental Illness: It’s not always what you think”](#) ay nagpaalala sa mga residente ng Sacramento County na mahalagang ipagpatuloy ang mga talakayang ito, lalo na habang pinahalagahan natin ang mga ipinagdiwang kabilang ang [Suicide Prevention and Awareness Month](#) (Setyembre), [National Recovery Month](#) (Setyembre) at [Mental Illness Awareness Week](#) (Oktubre 3-9, 2021).

Maaaring maganap kaninoman ang sakit sa pag-iisip, anuman ang iyong edad, etnisidad o kasarian.

Gayunpaman, ang mga maling kuru-kuro at stigma na nakapalibot sa mga sakit sa pag-iisip at ang mga sintomas nito – kabilang ang ideya ng pagpapakamatay – ay patuloy na pumipigil sa marami na humingi ng tulong at paggamot.

Habang pinarangalan natin ang mga pagdiriwang na ito na nakapaligid sa kalusugan ng pag-iisip at sakit sa pag-iisip ngayong taglagas, mahalagang ipagpatuloy nating lahat ang pagtuturo sa ating sarili at sa iba tungkol sa sakit sa pag-iisip.

Ang pagkakaroon ng edukasyon at mga tool upang maabot at suportahan ang mga kaibigan at mahal sa buhay ay hindi lamang makakatulong sa kanila na mas mahusay na pamahalaan ang kanilang kalusugan sa pag-iisip ngunit maaari ring magligtas ng mga buhay.

Narito ang ilang paraan kung paano ka mauugnay para mabawasan ang stigma at makasagip ng mga buhay:

- Matutunan ang mga senyales na hahanapin sa taong maaaring nakakaranas ng emosyonal na kirot sa paggalugad ng kampanyang [Know the Signs](#). Ibahagi ito sa mga kaibigan at pamilya para bigyan sila ng mga kasangkapan na makakatulong sa inyong makasagip ng mga buhay at pigilan ang pagpapakamatay.

- Pumunta sa [StopStigmaSacramento.org](#) para matuto pa tungkol sa mga paraan para mabawasan ang stigma tungkol sa sakit ng pag-iisip sa ating komunidad, kasama:
 - Mga magagamit na [panimula ng pag-uusap](#) kapag nakikipag-ugnay sa mga maaaring kumikirok.
 - Impormasyon tungkol sa proyektong “Mental Illness: It’s not always what you think” [Stop Stigma Speakers Bureau](#), kasama ang impormasyon kung paano sasali o iimbitahan ang speaker para magsalita sa paparating na kaganapan.
 - [Magbasa ng blog post](#) mula sa miyembro ng Stop Stigma Speakers Bureau na si Alan Candee sa National Recovery Month at sa karanasan niya sa buhay sa sakit sa pag-iisip.
- Tingnan ang mga online na dulugan mula sa mga kaibigan natin sa [National Alliance on Mental Illness](#) at [Mental Health America](#) para sa mga paraan para mapabuti ang kalusugan ng pag-iisip at dagdagan ang resiliency.

Kung pakiramdam mo na ikaw ay stressed, naliligalig, nag-aalala, o overwhelmed, humingi ng live na suporta sa pag-text o pagtawag sa 916-SUPPORT (787-7678). Para sa higit pang impormasyon, pumunta sa <https://thesourcesacramento.com/>.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa Suicide Prevention and Awareness Month, National Recovery Month, Mental Illness Awareness Week o sa Mental Illness: It’s not always what you think na proyekto, mangyaring kontakin ang: info@stopstigasacramento.org.

Ang programang ito ay pinondohan ng Sacramento County Behavioral Health Services sa pamamagitan ng inaprubahan ng botanteng Proposition 63, Mental Health Services Act (MHSA).

PAGTE-TEST PARA SA COVID-19

Ang aming 13 Community Testing Site para sa COVID-19 ay nagdadagdag ng antigen rapid testing

na opsiyon (resulta sa 15 minuto) para sa mga kailangan ng agarang resulta, bilang karagdagan sa tradisyonal na PCR testing na kasalukuyang hinahandog. Maaaring sundan ng mga pasyente ang positibong resulta ng antigen ng PCR test para masiguro ang pagkatumpak sa parehong pagbisita (ang mga resulta ng PCR ay sa loob ng 3 araw).

Ang antigen test ay hindi kasing sensitibo ng PCR test. Aang antigen testing ay hindi sapat para sa pagbiyahe sa eroplano o kapag ang PCR test ay kailangan para makapasok sa event. Gayunpaman, ito ay isang mahusay na opsiyon para sa mga hindi nabakunahan at dapat magkaroon ng regular na test para sa mga palakasan sa paaralan, test sa lugar ng trabaho, o kung kasama mo ang malaking pangkat ng mga tao, o may kilalang pagkakatantad sa COVID-19, bilang halimbawa.

Available ang mga appointment sa test anuman ang pagiging mamamayan ng U.S. o legal na katayuan sa panirahan para sa sinumang 2 taon at mas matanda (dapat may kasamang magulang/tagapangalaga ang mga menor de edad). Para sa iyong naka-iskedyul na appointment, magdala ng anumang anyo ng pagkakakilanlan na may petsa ng iyong kapanganakan upang mag-check-in. Dapat na magsuot ng mga face mask/pantakip sa lahat ng mga testing site, ang ilang mga mask ay available.

ANG MGA LIBRENG LOKASYON SA PAGTE-TEST SA SACRAMENTO COUNTY AY MAHAHANAP SA:

https://www.sacounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening_MobileTestingSite.aspx

MAKAKAKUHA KA BA NG BAKUNA PARA SA COVID-19 AT FLU SHOT SA PAREHONG PAGBISITA?

Oo, makakakuha ka ng bakuna para sa COVID-19 at flu shot nang magkasabay.

- Kahit na ang dalawang bakuna ay maaaring ibigay sa parehong pagbisita, dapat sundin ng mga tao ang inirerekomendang iskedyul para sa alinman sa bakuna: Kung hindi mo pa nakakuha ang iyong kasalukuyang inirerekomendang mga dosis ng bakuna para sa COVID-19, kumuha ng bakuna para sa COVID-19 sa lalong madaling panahon, at pinakamainam na makakuha ng bakuna laban sa trangkaso sa katapusan ng Oktubre.
- Kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa pagkuha ng dalawang bakuna nang magkasabay, dapat kang makipag-usap sa isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Ang pagbabakuna para sa trangkaso ay nirerekomenda para sa lahat ng taong 6 na buang at mas matanda, na may [kaunting pagbubukod](#). Ang bakuna laban sa trangkaso ay magpoprotekta laban sa apat na virus na ipinahihiwatig ng pananaliksik na magiging pinakakaraniwan sa taong ito.

SAAN AKO MAKAKAKUHA NG BAKUNA PARA SA TRANGKASO AT/O COVID-19 SA SACRAMENTO?

- Pumunta sa SacVax.com para sa listahan ng pinagsamang Klinika ng Bakuna para sa Adult & at Pamilya na Flu at/o COVID-19.
- Karamihan ng mga parmasya at medikal na tagapaglaan ay naghahandog ng mga bakuna para sa trangkaso at/o COVID-19.
- Makakagawa ka ng online appointment sa <https://myturn.ca.gov/> para sa [bakuna para sa COVID-19](#).
- Kung kailangan niyo ng tulong sa paggawa ng appointment, maaari kang tumawag sa 211 o (916) 529-4519.



Pumunta sa [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org/) ang website ng American Academy of Pediatrics para makakuha ng higit pang impormasyon