

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

Newsletter Isyu 3



## Sa Isyu na Ito

Mga benepisyo ng Mga Bakuna para sa COVID Buwan para sa	2
Kalusugan ng Pag-iisip para sa Kaligtasan ng Bakuna	3

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



## MAY MGA BAKUNA NA NGAYON PARA SA COVID PARA SA KABATAANG 12+

Mula Mayo 12, 2021, ang lahat ng taong nasa edad na 12 taong gulang at mas matanda ay makakakuha ng bakuna para sa COVID-19. Sa ngayon, ang kabataan na mas bata sa edad na 18 ay kailangang kumuha ng bakunang Pfizer. Maraming magkakaibang lokasyon, tulad ng mga pangkalusugang klinika at mga ospital, Safeway, Pharmacies, CVS, Rite Aid, Walgreens, Walmart, Cal Expo, Cal NorthState, Sacramento State, Cal Expo, McClellan Park at mga ibang mas maliit na lugar sa komunidad ay nagbibigay na ngayon ng mga pagbabakuna para sa COVID-19.

Sa Sacramento County, ang ilang mga lugar ng pagbabakuna ay maaaring iatas na mayroon kang naka-schedule na appointment para sa pagbubuka mo o ng iyong pamilya para sa COVID-19, pero maraming lokasyon ay tumatanggap na ngayon ng mga walk-in na walang appointment.

Ang pahintulot ng magulang ay kailangan para sa mga kabataang mas bata sa 18 para matanggap nila ang kanilang bakuna para sa COVID-19. Ang mga kalahok ay dapat magdala ng anumang klase ng pagkakakilanlan na may pangalan at kaarawan, kung mayroon.

Subalit, hindi kailangan maging Mamamayan ng U.S., may legal na paninirahan, o pangkalusugang insurance para makatanggap ng pagbabakuna para sa COVID-19. Ang lahat ng mga bakuna para sa COVID-19 ay **LIBRE**.

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, puwede kang tumawag sa 211 o (916) 529-4519.

**MAY MGA TANONG? TUMAWAG SA HOTLINE NG SACRAMENTO COUNTY PARA SA COVID (916) 875-2400**

Noong Abril ng 2020, nilunsad ng Sacramento County Public Health ang Sacramento County COVID Hotline. Kung may mga tanong kayo tungkol sa COVID-19 testing, pagbabakuna para sa COVID-19, mga sintomas ng COVID-19, atbp., ang Sacramento County COVID-19 Hotline ay magaling na paraan para makipag-usap sa mga boluntaryo ng Sacramento Medical Reserve Corp na may malawak na kaalaman ng lahat ng mga paksang kaugnay ng COVID-19.

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).



## ANO ANG MGA BENEPISYO NG PAGBABAKUNA NG MGA BATA PARA SA COVID-19?

Ang bakuna para sa COVID-19 ay napakabisa para maiwasang magkaroon ng COVID-19 ang mga tao. Kasama sa mga benepisyo ng pagbabakuna ng mga bata ang:

- **Pagprotekta sa mga bata mula sa pagkakasakit:** Bagaman mas bihira ang mga batang magkaroon ng malalang sakit mula sa COVID-19, maaari pa rin silang magkasakit. Ang mga pangmatagalang epekto ng COVID-19 sa mga bata ay hindi pa kilala. Sa ilang tao, nagdulot ang COVID-19 ng pangmatagalang sintomas, kasama ang kapaguran, hirap sa paghinga, kirot sa kasukasuan at pati depresyon at ligalig. Naugnay din ang COVID-19 sa mga kaso ng bihira, potensiyal na malalang kundisyon na kilala bilang multisystem inflammatory syndrome sa mga bata (MIS-C).
- **Pagprotekta sa komunidad:** Ang mga bata ay nagkakaroon ng COVID-19, at nahahawa nila ang ibang tao ng virus. Masyadong nakakahawang virus ito, at kailangan natin ng mataas na antas ng immunity para mapahinto ang pagkalat nito. Ang mga batang mas bata sa 18 ay kumakatawan sa mga 24% ng populasyon sa Sacramento. Para protektahan ang buong komunidad, kailangan nating ma-immunize ang mga bata. Lalo nang mahalaga ito para protektahan ang mga taong nasa mataas na peligro. Kung may sinuman sa pamilya mo ay may mahinang immune system, kailangan mong masiguro na ang lahat ng tao sa paligid nila ay na-immunize.
- **Pagpigil sa mga variant ng COVID-19:** Ang pagpapahinto sa pagkalat ng COVID-19 ay napakahalaga para pahintuin ang pagbuo ng mga bagong variant. Mas kumakalat ang virus sa mga tao, mas malaki ang pagkakataong magbago ito at maging mas nakakahawa o mapanganib na strain.

- **Pagpapabuti ng kabutihan ng kalagayan para sa mga bata:** Sa wakas, sa pagbabakuna ng mga bata at pagbawas sa pagdami, ang mga komunidad ay makakaabante ng isang hakbang papalapit sa mga regular na iskedyul ng paaralan, sports, mga playdate at mga extracurricular na aktibidad para sa mga bata. Mahalaga ito para sa kalusugang pisikal at pangkaisipan ng mga bata na walang ganitong mga oportunidad sa nakaraang taon.

### 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:

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

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.

# ANG MAYO AY BUWAN SA KABATIRAN TUNGKOL SA KALUSUGAN NG PAG- IISIP

Ang pandemyang COVID-19 ay may makabuluhang epekto sa lahat ng tao sa komunidad. Tulad ng lahat ng tao, ang kabataan ay nakaranas ng makabuluhang dami ng mga pag-aayon at pagbabago sa nakaraang taon bilang tugon sa pandemya. Habang sinasara ng mga estudyante ang paaralan ng 2020-21 at lumipat sa summer break, lumikha ang California Department of Education ng listahan ng mga dulugan para tugunan ang kalusugan at kabutihan ng kalagayan ng pag-iisip habang sarado ang mga lugar ng paaralan. Nasa ibaba ang listahan ng mga dulugan para sa mga estudyante at mga pamilya para madulugan para sa suporta.

Ang mga karagdagang dulugan ay mahahanap sa: <https://www.cde.ca.gov/ls/cg/mh/studentc/risishelp.asp>

- [Teen & Youth Help Hotline](#) Teenage Advice, Crisis & Depression Helpline  
Kailangan mo ba ng tulong para maayos ang bagay-bagay? Gusto mo bang may makausap na nakakaunawa, tulad ng ibang teen? Narito kami para tumulong!
- [The National Suicide Prevention Lifeline](#) 1-800-273-8255  
Ang 24-oras, toll-free, kumpidensiyal na hotline para mapigilan ang pagpapakamatay ay magagamit ninoman na may krisis sa pagpapakamatay o emosyonal na distress. Nagbibigay ito ng mga tagapagpayong nagsasalita ng Espanyol, pati na ang mga opsyon para sa mga bingi o nahihirapang makarinig na mga indibiduwal.
  - Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio ofrece servicios gratuitos en español para alguien que está en crisis o necesita ayuda llame al 1-888-628-9454
  - Mga Opsyon para sa Bingi at Nahihirapang Makarinig 1-800-985-5990 o mag-text ng TalkWithUs sa 66746

- [The Crisis Text Line](#)  
Ang Crisis Text Line ay ang tanging 24/7 pang-buong bansang pamamagitan sa krisis na text-message na hotline. Maaabot ang Crisis Text Line sa pag-text ng HOME sa 741-741.
- [The Veterans Crisis Line](#)  
Ang 24-oras, toll-free, kumpidensiyal na hotline ay naglalaan ng telepono, webchat, at mga opsyon sa pag-text na magagamit ng mga beteranong militar na nasa krisis at kanilang mga pamilya at mga kaibigan. Nagbibigay ito ng mga opsyon para sa mga bingi o nahihirapang makarinig na mga indibiduwal.
  - Tumawag sa Veterans Crisis Line sa 1-800-273-8255 at Pindutin ang 1 o mag-text sa 838255.
- [The Trevor Project](#)  
Ang pang-buong bansang organisasyon ay naglalaan ng 24-oras na hotline sa telepono, pati na ang limitadong oras na webchat at mga opsyon sa pag-text, para sa lesbian, gay, bisexual, transgender at nagtatanong na kabataan.
  - Ang Trevor Lifeline ay pambansang 24-oras, toll free na kumpidensiyal na hotline sa pagpapakamatay para sa LGBTQ na kabataan. Tumawag sa 1-866-488-7386 24/7
  - Kumpidensiyal na online instant messaging sa Trevor Counselor 24/7
  - Kumpidensiyal na text messaging sa Trevor Counselor 24/7 I-text ang START sa 678678
  - Maaabot ang TrevorText sa pag-text ng TREVOR sa 1-202-304-1200 (magagamit ng M-F mula 3PM hanggang 10PM ET).
- [The Trans Lifeline](#) 1-877-565-8860  
Ang The Trans Lifeline ay isang trans-led na organisasyong kumukunekta sa mga trans na tao sa komunidad,



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