

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



Sa Isyu na Ito

Pagma-mask ng Mga Bata	2
Impeksiyon sa Mga Bata	2
Update sa Sports ng Paaralan	3
Tungkol sa Bakuna	3

LIGTAS NA BUMALIK SA PAARALAN SA PANAHON NG COVID-19



KAILAN MULING MAKAKAPAGBUKAS ANG MGA PAARALAN?

Ang Sacramento County ay mayroon na ngayong adjusted case rate na mas mababa sa 25/100,000 populasyon, na ginagawang nararapat ang Sacramento County sa proseso ng muling pagbubukas ng elementarya. Bagaman ang County ay nasa Purple Tier pa rin, Ang mga paaralang naninilbihan sa baitang K-6 ay maaaring muling magbukas para sa personal na pagtuturo kung makakumpleto sila at mag-post ng COVID-19 Safety Plan (CSP) sa homepage ng kanilang website at isumite ang CSP sa kanilang lokal na pangkalusugang opisyal at sa State Safe Schools for All Team at walang nakukoy na kakulangan.

Ayon sa [CDPH COVID-19 Reopening In-Person Instruction Framework & Public Health Guidance for K-12 Schools in California](#), ang mga paaralang elementarya (K-6) na hindi dating muling nagbukas para sa personal na pagtuturo ay maaaring gawin ito lang **makalipas** nila matugunan ang mga inaatas sa patnubay. Ang mga paaralang naglalayong magbukas ng paaralan ng elementarya para sa personal na pagtuturo, ay dapat magsumite ng nakumpletong:

1. Pangkaligtasang Plano para sa COVID-19;
2. Plano ng Cal/OSHA sa Prebensiyon; at
3. [Checklist ng Patnubay ng Paaralan sa COVID-19](#)

sa Sacramento County Public Health (SCPH) at sa California Department

Public Health (CDPH) para marepaso. Aabisuhan ng SCPH ang mga paaralan sa loob ng pitong araw ng negosyo kung ang mga dokumento nila ay naaprubahan o kung kailangan nito ng mga pagbabago.

Ang mga Middle at High School (baitang 7-12) na hindi dating muling nagbukas para sa personal na pagtuturo ay maaaring gawin ito sa araw makalipas lumipat ang Sacramento County sa Red Tier 2, na kasalukuyang nag-aatas ng inayong rate ng kaso na mas mababa sa 7 sa bawat 100,000 para sa dalawang magkakasunod na linggo.

Inayong Rate ng Kaso

Kapag dinetermina ang tungkol sa mga threshold para sa pinahihintulatang mga aktibidad, inaatasan kaming gamitin ang Inayong Rate ng Kaso o Adjusted Case Rate (ACR) na pinapakita sa webpage ng [CA Blueprint for a Safer Economy](#), hindi sa SCPH dashboard, na gumagamit ng mas maikling panahon ng lag. Ang CDPH ay karaniwang nag-a-update sa ACR bandang tanghali ng Martes.

MGA PAGBISITA SA MGA LUGAR NG PAARALAN

Habang pinag-iisipan ng mga paaralan kung paano ligtas na muling magbukas para sa personal na pag-aaral at mga aktibidad, ang Sacramento County Public Health ay nag-i-schedule ng **Mga Pagbisita sa Mga Lugar ng Paaralan** para tulungan ang mga paaralan sa mga istrategiya sa mitigasyon para makatulong na protektahan ang mga estudyante, guro, at kawani at mapabagal ang pagkalat ng COVID-19. Si Ruth Love at ang Pangkat ng Nurse ng Paaralan natin ay sa kasalukuyang maaaring bumisita sa lahat ng mga lugar ng paaralan.



PAGMA-MASK NG MGA BATA

Mahigit isang taon lang sa pandemyang ito, napakaraming nananatiling hindi alam. Alam natin na ang tagumpay sa pagpigil sa transmisyong virus na nagdudulot ng COVID-19 sa mga paaralan ay tilang umaasa sa pagsunod sa mga pamamaraan tulad ng tama at malawakang pagmamask (at mga ibang pamamaraan) **kasama ng** paggawa ng makakaya natin para kontrolin ang pagkalat sa komunidad. Inaatasan ng California Department of Public Health ang lahat ng estudyante at kawani ng paaralan na mas matanda sa edad na 2, na walang pagbubukod na magsuot ng mga takip sa mukha sa paaralan. Habang nagtatrabaho ang mas maraming paaralan sa lugar ng Sacramento County na muling magbukas, nais naming hikayatin kayong ihanda ang anak niyo sa taon ng pag-aaral na maaaring iba ang itsura kay sa mga nakaraang taon. Maaaring sanayin ng mga magulang ang pagsusuot ng mask sa bahay at imodelo ang tamang pagmamask sa mga bata. Ang tamang pagmamask, tulad ng pinapakita sa ibaba, ay nakitang mas nagbibigay ng proteksiyon sa pagpigil sa virus na nagdudulot ng COVID-19 kaysa sa maling pagmamask.

UPANG MAGING MABISA, ANG MGA MASK AY DAPAT:

- Takpan ang ilong at bibig
- Maayos ang pagkakapirmi pero kumportable laban sa mga gilid ng mukha
- Nakapirmi gamit ang mga loop sa tainga o tali
- Marami ang patong ng tela
- Nagpapahintulot sa walang hadlang na paghinga
- Malabhan at maingat na matuyo matapos gamitin



Source: U.S. Centers for Disease Control and Prevention

IMPEKSIYON NG COVID-19 SA MGA BATA

Ang bilang at rate ng mga kaso sa mga bata sa Estados Unidos ay patuloy na tumataas subalit ang tunay na rate ng impeksiyon ng COVID-19 sa mga bata ay hindi alam dahil sa kakulangan ng malawakang pagte-test at ang priyoritasyon ng pagte-test sa mga adult at mga may malalalang sakit. Ang rate ng pagkaka-ospital sa mga bata ay mas mababa kaysa sa mga rate sa mga adult na may COVID-19, minumungkahi na ang mga batay ay maaaring may mas hindi malalalang sakit mula sa COVID-19 kumpara sa mga adult.

Ang panahon ng incubation ay tilang pareho sa mga bata at sa mga adult, nasa 2-14 na araw na may average na 6 na araw. Ang mga taong may impeksiyong COVID-19 ay maaaring maraming sintomas ng COVID-19, may kaunti lang (tulad ng upper respiratory na sintomas o gastrointestinal na sintomas lang), o maaaring asymptomatic. Ayon sa CDC ang mga pinakakaraniwang sintomas sa mga bata ay ubo at/o lagnat. Minumungkahi ng katibayan na kasing dami ng kalahati ng mga pediatric na impeksiyon ay maaaring asymptomatic (*Clin Infect Dis.* 2020). Ang senyales at sintomas ng COVID-19 sa mga bata ay katulad ng mga ibang impeksiyon at hindi nakakahawang sakit, kasama ang trangkaso, strep throat, at mga allergy. Ang kakulangan ng mga partikular na sintomas at makabuluhang proporsiyon ng mga asymptomatic na impeksiyon ay ginagawang partikular na nakakahamon ang batay sa sintomas na screening sa pagkilala ng SARS-CoV-2 sa mga bata.

Maraming paaralan ang malapitang nakikipagtulungan sa mga pampublikong kalusugang opisyal para ma-test ang mga estudyante, guro o kawani para sa layunin ng surveillance, diyagnosis, screening, o sa konteksto ng outbreak at pampublikong kalusugang konsultasyon.

IPA-TEST ANG MGA BATA

Ang sinomang nakatira sa county na 2 taong gulang at mas matanda ay maaaring magpa-test sa 13 nasa komunidad na testing site sa Sacramento County. Makahanap ng mga lokasyon sa pag-test [DITO](#)

Para malaman ang higit pa tungkol sa tamang pagsusuot ng mask, pumunta [DITO](#)

PAANO ANG SPORTS SA PAARALAN?

Naglabas ang California Department of Public Health ng [bagong patnubay](#), may bisa mula Pebrero 26 na mailalapat sa lahat ng organisadong sports ng paaralan at libangan. Noong Marso 5, may update na idinagdag na:

- laatas ang pagsusuot ng mask para sa kalahok sa sports na kabataan at adult, mga coach at pangsuportang kawani.
- Tukuyin na ang mga team ay makakabalik lang sa kumpetisyon kung sumunod sila sa mas mahigpit na inaatas na nakatalaga para sa mga pangkolehiyong team, na kasama ang mga mahigpit na inaatas sa pagte-test sa paligid ng bawat kumpetisyon, kasunod ang mga protokol sa contact tracing, at koordinasyon sa mga lokal na pangkalusugang awtoridad.

Ang patnubay ng Estado ay nagbibigay ng direksiyon sa panlabas at nasa loob na pangkabataan at recreational na adult na sports na aktibidad para suportahan ang ligtas na kapaligiran para sa sports na ito. Ang patnubay ay para sa lahat ng organisadong pangkabataang sports at recreation— kasama ang mga programang tinaguyod ng paaralan at komunidad, at pribadong pag-aaring club at liga. Para sa karagdagang detalye sa patnubay ng Estado, pumunta sa:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/outdoor-indoor-recreational-sports.aspx>

SA ANONG MGA EDAD PINAHINTULUTAN ANG BAKUNA PARA SA COVID-19?

Ang bakuna ng Pfizer ay pinahintulutan para sa edad na 16 at mas matanda. Ang Moderna at Johnson & Johnson na bakuna ay sa kasalukuyang pinahintulutan para sa edad na 18 at mas matanda. Ang mga kompanya ay nagsimula na ng mga clinical trial para sa mga mas batang bata.

DAHIL ANG BAKUNA NG PFIZER AY PINAHINTULUTAN NA PARA SA EDAD NA 16 AT MAS MATANDA, KAILAN ITO MATATANGGAP NG MGA TEEN SA SAKLAW NG EDAD NA ITO?

Tandaan, ang mga batang adult at ang mga bata ay sa karaniwang wala sa mataas na peligro sa malalang sakit mula sa COVID-19. Dahil dito, kahit na ang mga teen na sapat na ang tanda para matanggap ang bakuna para sa COVID-19 ng Pfizer ay malamang malalagay sa panghuling pangkat para matanggap ito. May ilang hindi kasama: Ang mga indibiduwal na nasa edad na 16 at pataas na may mataas na peligrong pangkalusugang kundisyon ay maaaring magkaroon ng pagkakataong mas maagang makakuha ng bakuna, pati na ang mga indibiduwal na nasa edad na 16 at mas matanda na mga essential worker.

ANG BAGONG JOHNSON & JOHNSON NA BAKUNA

Ang Johnson & Johnson na bakuna ay sa kasalukuyang pinahintulutan para sa edad na 18 at mas matanda. Ang bakuna ay ang tinatawag na viral vector vaccine. Para gawin ang bakunang ito, ang pangkat ng Johnson & Johnson ay kumuha ng hindi nakakasakit na adenovirus – ang viral vector – at pinalitan ang maliit na piraso ng genetic instruction nito ng coronavirus genes para sa SARS-CoV-2 spike protein.

Ang adenovirus vector vaccine ay ligtas dahil ang adenovirus ay hindi makakapag-replicate sa mga selyula ng tao o makakapagdulot ng sakit, at ang SARS-CoV-2 spike protein ay hindi makakapagdulot ng COVID-19 nang wala ang natitirang bahagi ng coronavirus.



Ang karagdagang dulugan ay mahahanap sa pahina ng website ng mga paaralan natin [DITO](#)