MGA KASANGKAPAN, PAYO AT UPDATE PARA MANATILING LIGTAS SA PAARALAN SA PANAHON NG COVID

Newsletter Isyu 6

KALIGTASAN SA PAARALAN SA PANAHON NG COVID-19

SACRAMENTO COUNTY

SACRAMENTO COUNTY PUBLIC HEALTH
Promote • Prevent • Protect

Sa Isyu na ito

Mga Mask para sa Mga Bata 2

Mga Klase ng Mga Test 2

Pagsuporta sa Kalusugan ng Pag-iisip 3

Pagbubukod at Quarantine 4

MGA COVID-19 BOOSTER

Ang COVID-19 booster na dosis ay tumutulong na panatiliing malakas ang immunity at dinaragdagan ang proteksiyon laban sa COVID-19. Ang mga pre-teen at teen sa pagitan ng edad na 12 at 17 ay maaaring makatanggap ng Pfizer booster. Ang sumusunod na timeline ay nirerekomenda para sa mga bakuna para sa COVID-19:

Edad na 12 - 17

- Ang Booster na dosis ng bakunang Pfizer ay makukuha ng mga taong nakatanggap ng pangalawang dosis nila ng Pfizer 5 buwan man lang ang nakaraan.

Edad na 18+

- Maaaring makatanggap ng Booster na dosis na pinili nila kung ang pinakamababang oras ay nakalipas mula noong nakumpleto ang kanilang serye ng pangunahing bakuna:
  - **Pfizer o Moderna** -Nakatanggap ng pangalawang dosis ng 5 buwan man lang ang nakalipas
  - **Johnson & Johnson** -Nakatanggap ng isang dosis ng 2 buwan man lang ang nakaraan

Ang lahat ng mga bakuna para sa COVID-19 ay patuloy na nagbibigay ng makabuluhang proteksiyon laban sa malalang sakit, pagkaka-ospital, at pagkamatay. Subalit, ang ilang populasyon ay nakakakita ng kaunting pagbaba sa bisa ng bakuna laban sa impeksiyon. Ang mga booster na dosis ng mga bakuna ay napakakaraniwan. Bahagi sila ng karamihan ng mga serye ng bakuna para sa kabataan at adult para masiguro na ang tao ay nagpapanatili ng optimal na imunidad laban sa impeksiyon mula sa sakit. Tingnan ang Tsart para sa Pagiging Nararapat sa Bakuna para sa COVID-19 na ito para sa mga karagdagang detalye. Para sa karagdagang impormasyon sa mga Booster, pumunta sa: https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/COVID-19-Vaccine-Boosters.aspx

MGA LIBRENG PARA SA BAHAY NA COVID-19 NA TEST KIT

Simula sa gitnang bahagi ng Enero, ang bawat tahanan sa U.S. ay nararapat na mag-order ng apat na libreng para-sa-bahay na COVID-19 test, sa pamamagitan ng U.S. Department of Health and Human Services at U.S. Postal Service. Ang mga test ay libre at inaasahang maipadala sa 7-12 araw. Ang mga test na maaaring ma-order ay ang mga rapid antigen na mga para-sa-bahay na test at maaaring gawin kahit saan. Makukuha ang mga resulta sa 30 minuto at walang kailangang dalhin sa lab. Gagana ang mga test na ito mayroon ka man o walang sintomas ng COVID-19 at gagana kung o kung hindi ka up to date sa iyong mga bakuna para sa COVID-19. Ang mga Californian ay hinihikayat para mag-order ng mga test ngayon para mayroon sila nila kapag kailangan nila ang mga ito. Ipadadala ang mga order nang libre simula sa huling bahagi ng Enero. Pumunta sa Website ng The Postal Service (USPS) para mag-order.

MAY MGA TANONG?

- Maaaring maabot ang Sacramento County COVID Hotline sa (916) 875-2400. May kawani ito ng Lunes-Biyernes sa pagitan ng 8am at 5pm. Kung walang available na boluntaryo, mangyaring mag-iwan ng mensahe at may taong tatawag sa iyo sa lalong madaling panahon.
- Kung mas nais mong mag-email, magpadala ng pangkalahatang mga 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 MASK PARA SA MGA BATA: MGA PAYO AT MGA DULUGAN

Ang mga mask ay isa sa pamamaraan para makapigil para matulungang makabawas sa COVID-19 sa mga paaralan. Nakakatulong ang mga mask na pahintuin ang virus na mapunta sa hangin kung ang taong may suot nito ay may impeksiyon. Katulad nito, nakakatulong din silang maprotektahan ang mga taong masinghot ang virus mula sa hangin.

Ang mabisang mask ay **mabuti ang sukat** at **pag-filter**. Ang mask na mabuti ang sukat ay mahigpit sa mukha, natatakpan ang ilong, at walang mga puwang sa paligid ng mga gilid. Sa pangkalahatan, ang mga elastic strap sa ulo ay nagbibigay ng mas mabuting sukat kaysa sa mga loop sa tainga. Sa pangkalahatan, ang mask na pinakamataas ang kalidad na kumportableng maisusuot ay mas mabuti kaysa walang mask na suot.

Mga KF94, KN95 at N95

Ang mga KF94 at KN95 ay parehong mabibili sa pambata ang laki na maganda ang sukat at maganda ang pag-filter. Ang mga ear loop ay dapat masukat para sa masikip na fit. Nirerekomendang maingat na suriin ang mga review bago bumili online, dahil maraming pekeng mga KN95 ang nasa merkado. Nagbibigay din ang mga N95 ng ekselenteng sukat at pag-filter pero hindi gumagawa nito sa laki na pambata. Ang mga N95 na ang laki ay "small" ay maaaring kumasya sa mga mas malalaking bata. Ang mga KF94, KN95 at N95 mask ay maaaring ligtas na muling magamit kung ang mga loop sa tainga at clip sa ilong ay patuloy na nagbibigay ng mahigpit na sukat. Dapat itapon ang mga mask kapag nasira ito o nadumihan.

Mga Medikal na Mask (Kasama ang Surgical at mga Disposable Face Mask)

Ang mga medikal na mask na pambata ay nagbibigay ng mabuting pag-filter, pero hindi nagbibigay ng masikip na sukat. Ang sukat ng medikal na mask ay mapapabuti gamit ang simpleng pagbabago, sa pagbuhol sa mga loop sa taingan para gumawa ng mahigpit na sukat, o sa paggamit ng mask brace. Para maghanap ng mataas na kalidad na medikal na mask, hanapin ang "mga ASTM na medikal na mask para sa mga bata."

Mga Telang Mask

Ang mga telang mask ay makakatulong na makabawas sa pagkalat ng COVID-19, pero marami ang masama ang sukat at pag-filter. Ang mabisang telang mask na pambata ay may:

- Dalawang patong ng tela na mahigpit ang pagkakahabi na may ikatlong patong ng hindi nakahabing tela (tulad ng polypropylene)
- Wire para sa ilong para mabawasan ang mga puwang sa paligid ng ilong
- Naaayos na mga loob sa tainga

https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Masks-for-Kids-Tips-and-Resources.aspx

ANO ANG MAGKAKAIBANG KLASE NG MGA COVID-19 TEST?

PCR Test

- Pinaka-sensitibong test na sa kasalukuyan ay magagamit.
- Nasuri sa laboratoryo.
- Mga resulta karaniwan sa 24-72 oras kaya mag-ingat na parang positibo ka hanggang matanggap mo ang mga resulta mo

Mga Rapid Antigen Test

- Nakakatulong na makakuha ng mga mas mabilis na resulta kapag masama ang pakiramdam o bilang pag-iingat bago ang mga salu-salo.
- Mas hindi kasing sensitibo kaysa sa mga PCR test. Kapag nag-test ka sa loob ng unang dalawang araw ng impeksiyon kapag may mas mababa ang dami ng virus sa katawan mo, maaaring hindi matukoy ng test ang virus. Tinatawag itong “false negative”. Maaaring sabihin ng test mo na negatibo ka kung maaaring positibo ka. Kung patuloy kang may sintomas, pinakamainam na muling mag-test.
- Mga resulta nang kasing baba ng 15 minuto.
- Magagawa sa bahay gamit ang para-sa-bahay na testing kit

Kung may mga sintomas kang lumalala—lalo na kung mas matanda ka o may sumasailalim na mga medikal na kundisyon at nasa peligro para sa malalang COVID-19—dapat kang kumonsulta sa tagapaglaan mo ng kalusugan anuman ang mga resulta ng pagsusuri.

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

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

Pumunta sa HealthyChildren.org sa American Academy of Pediatrics website para makakuha ng higit pang impormasyon para sa mga pamilya tungkol sa bakuna para sa COVID-19.

HIGIT NA NILANTAD NG COVID-19 ANG PAGKABATAANG KRISIS SA KALUSUGAN NG PAG-IISIP

Noong unang bahagi ng Disyembre, nagbalas ang U.S. Surgeon General na si Dr. Vivek Murthy ng bagong Tagublin ng Surgeon General tungkol sa mahalagang pangangailangang tugunan ang krisis sa kalusugan ng pag-iisip ng kabataan ng bansa na higit na nalantad ng pandemyang COVID-19. Sa maraming nakatalagang pamamaraan sa mitigasyon para protektahan ang kalusugan at kaligtasan ng mga bata at mga teen mula sa COVID-19, kasama ang pagbabakuna, binabalangkas ng paunawa ang mga katastropikong epekto ng pandemya ng mga paghamon sa kalusugan ng pag-iisip na hatid ng pandemya, pati na rin ang mga paghamon na umiral bago ang pandaigdigang pagdodominante ng virus.

Sa kabila nito, ang paunawa ay nagbibigay ng rekomendasyon para sa sabay-sabay na tugon mula sa mga pamilya, mga organisasyon ng komunidad, pamahalaan, mga kumpanya ng teknolohiya at iba pa upang mapabuti ang kalusugan ng pag-iisip ng mga kabataan. Tunay at laganap ang mga paghamon sa kalusugan ng pag-iisip sa mga bata, teen, at kabataang nasa transisyonal na edad. Binago ng pandemya ang mga karanasan ng kabataan sa tahanan, paaralan at sa komunidad. Ang kabutihan ng kalagayan ng bansa natin sa hinaharap at umaasa sa kung paano natin sinusuportahan at pinupuhunanan ang mas batang henerasyon.

Habang marami ang patuloy na masipag na nagtatrabaho para protektahan ang kabataan at mga adult laban sa COVID-19, ang parehong pagtuon ay kailangang mailagay sa lahat ng taong lumalabas na mas malakas sa kabilang panig. Pinakikita ng paunawa kung paano makakapagtulungan ang lahat ng tao para magbigay ng suporta para sa mga bata sa dalawahang krisis.

Isa sa limang mga bata sa Estados Unidos ang nabubuhay nang may paghamon sa kalusugan ng pag-iisip. Mula 2009 hanggang 2019, ang dami ng mga mag-aaral na nasa edad na nasa high school na nag-ulat ng pakiramdam ng kalungkutan o kawalan ng pag-asa ay dumagdag ng 40% sa mahigit sa isa sa tatlong bahagi ng mga mag-aaral. Ang pag-aasal ng pagpapakamatay sa populasyong ito ay tumaas din sa parehong panahong ito bago ang pandemyang COVID-19. Kasama dito ang 19% na malalang pinag-iisipan ang pagpapakamatay, 36% pagtaas, at tinatayang 16% na lumilikha ng plano sa pagpapakamatay sa nakaraang taon, 44% pagtaas mula sa dekadang tinukoy sa itaas. Sa pagitan 2007 at 2018, ang mga rate ng pagpapakamatay sa kabataan at mga adult na nasa edad na 10-24 sa Estados Unidos ay tumaas ng 57%. Ang maagang data mula 2020 ay ineestimang malapit sa 7,000 pagkamatay sa pagpapakamatay sa pangkat ng edad na iyon

Tulad ng nabanggit, binabalangkas ng paunawa ang serye ng mga rekomendasyon para mapabuti ang kalusugan ng pag-iisip ng kabataan at transisyonal na edad na kabataan. “Kasama sa mga rekomendasyon ang:

- Kilalanin na ang kalusugan ng pag-iisip ay mahalagang bahagi ng kabuuang kalusugan.
- Bigyan ng kapangyarihan ang kabataan at mga pamilya nila para makilala, mapamahalaan, at matuto mula sa mga mahihirap na emosyon.
- Siguruhin na ang bawat bata ay may access sa mataas na kalidad, abot-kaya, at may kakayahan sa kulturang pag-aalaga sa kalusugan ng pag-iisip.
- Suportahan ang kalusugan sa pag-iisip ng mga bata at kabataan sa mga kalagayang pang-edukasyon, komunidad, at pag-aalaga ng bata. At palawakin at suportahan ang puwersa ng manggagawa para sa maagang pagkabata at edukasyon.
- Tugunan ang mga ekonomiko at panlipunang hadlang na nag-aambag sa mahinang kalusugan ng pag-iisip para sa mga batang tao, mga pamilya, at mga tagapag-bigay ng pag-aalaga.
- Dagdagan ang napapanahong pagkolekta ng data at pananaliksik para mas mabilis na makilala at tugunan ang mga pangangailangan ng kabataan sa kalusugan ng pag-iisip. Kasama dito ang mas maraming pananaliksik sa relasyon sa pagitan ng teknolohiya at kalusugan ng pag-iisip ng kabataan, at ang mga kompanya ng teknolohiya ay dapat mas transparent sa data at mga algorithmic na proseso para pahintulutan ang pananaliksik na ito.”

Basahin ang buong Paunawa ng Surgeon General sa Pagprotekta sa Kalusugan ng Pag-iiip ng Kabataan - PDF.

MGA SERBISYO AT SUPORTA SA KRISIS

National Suicide Prevention Hotline

Makakatulong tayong lahat na mapigilan ang pagpapakamatay. Nagbibigay ang Lifeline ng 24/7, libre at kumpidensiyal na suporta.

(800) 273-8255

24/7 Suporta sa Kabataan: The Source

24/7 suporta sa kabataan sa Sacramento County hanggang 26 na taong gulang at mga tagapag-alaga sa mga panahon ng krisis at hirap. Bibigyan ng priyoridad ang kasalukuyan at dating foster na kabataan, o mga tagapag-alaga ng foster na kabataan **(916) 787-7678 Tumawag o MAG-TEXT**

MGA UPDATE SA PAGBUBUKOD AT QUARANTINE

Mga Taong Na-test na Positibo para sa COVID-19:

- **Pagbubukod para** sa lahat ng tao, anuman ang katayuan sa pagbabakuna, dating impeksiyon o kakulangan ng sintomas.
- Manatili sa bahay ng 5 araw man lang.
- Ang pagbubukod ay maaaring matapos makalipas ang ika-5 araw kung wala nang mga sintomas o gumagaling at ang pang-diyagnostikong ispesimen na nakolekta sa ika-5 araw o makalipas nito ay na-test na negatibo.
- Kung hindi ma-test o piniling hindi mag-test, at walang mga sintomas o gumagaling, ang pagbubukod ay maaaring matapos makalipas ang ika-10 araw.
- Kung may lagnat, ang pagbubukod ay dapat ipagpatuloy hanggang gumaling ang lagnat.
- Kung ang mga sintomas, maliban sa lagnat, ay hindi gumaling, magpatuloy na magbukod hanggang gumaling ang mga sintomas o hanggang sa makalipas ang ika-10 araw.
- Magsuot ng mask na masikip kapag nasa paligid ng ibang tao sa kabuuan ng 10 araw, lalo na sa mga setting sa loob (tingnan ang Seksiyon sa ibaba sa pagma-mask para sa karagdagang impormasyon)

** Mas mainam ang Rapid Antigen test*

Mga Hindi Bakunadong Taong Nalantad sa Taong may COVID-19:

- **Mag-quarantine** kung ikaw ay Hindi Bakunado; O Bakunado at nararapat sa booster pero hindi pa nakatanggap ng kanilang booster na dosis.

(Sumangguni sa CDC na Mga Booster Shot para sa COVID-19 para malaman kung sino ang nararapat)

- Manatili sa bahay ng hindi bababa sa 5 araw, matapos ang huli mong kontak sa taong may COVID-19.
- Mag-test sa ika-5 araw.
- Ang quarantine ay maaaring matapos makalipas ang ika-5 araw kung wala nang mga sintomas at ang pang-diyagnostikong ispesimen na nakolekta sa ika-5 araw o makalipas nito ay na-test na negatibo.
- Kung hindi ma-test o piniling hindi mag-test, at walang mga sintomas, ang quarantine ay maaaring matapos makalipas ang ika-10 araw.
- Magsuot ng maayos ang pagkakasukat na mask kapag kasama ang ibang tao sa kabuuan ng 10 araw, lalo na sa mga setting na nasa loob
- Madiing hinihikayat na magpabakuna o ma-boost.
- Kung na-test na positibo, sundin ang mga rekomendasyon sa pagbubukod sa itaas.
- Kung magkaroon ng mga sintomas, mag-test at manatili sa bahay.

Mga Bakunadong Taong Nalantad sa Taong may COVID-19:

- **Walang Quarantine** kung Boosted; O Bakunado, pero hindi pa nararapat sa booster.
- Mag-test sa ika-5 araw.
- Magsuot ng mask na masikip kapag nasa paligid ng ibang tao ng 10 araw, lalo na sa mga setting sa loob (tingnan ang Seksiyon sa ibaba sa pagma-mask para sa karagdagang impormasyon)
- Kung na-test na positibo, sundin ang mga rekomendasyon sa pagbubukod sa itaas.
- Kung magkaroon ng mga sintomas, mag-test at manatili sa bahay.

Ito ay mula sa aming pangkalahatang patnubay sa Pagbubukod at Quarantine at mahahanap sa: https://dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/Communicable-Disease-Control/COVID-19-Resources-for-Those-in-Isolation-or-Quarantine.aspx

Ang mga lugar ng paaralan ay gumagamit ng Patnubay sa Paaralan ng County at Estado na maaaring iba mula sa impormasyon sa itaas.

MGA BAKUNA PARA SA COVID-19

Ang pagbabakuna ay ang pinakamahalagang kasangkapan para matapos ang pandemyang COVID-19. Dapat kang magpabakuna para sa COVID-19 kahit na nagkaroon ka na ng COVID-19. Ang sinumang taga-California na nasa edad na 5 at mas matanda ay maaaring makapagpabakuna nang libre.

Kailan ako makakapagpabakuna matapos magkaroon ng COVID-19? Makakapagpabakuna ka matapos ang pagbubukod mo at nalutas ang mga sintomas.

Kailan ako makakapagpa-booster matapos magkaroon ng COVID-19? Makakapagpa-booster ka matapos ang pagbubukod mo at nawala ang mga sintomas AT ang nirerekomendang oras ay lumagpas mula ng iyong pangunahing serye ng pagbabakuna ng alinman sa Pfizer (5 buwan), Moderna (5 buwan) o J&J (2 buwan).

ANG MGA APPOINTMENT PARA SA PAGBABAKUNA AT BOOSTER PARA SA COVID-19 ay magagawa sa https://myturn.ca.gov/ Kung kailangan mo ng tulong sa pagsasagawa ng appointment, tumawag sa 211 o (916) 529-4519.