

Ano ang Kailangan mong Malaman (COVID-19)

Ang dokumentong ito sa mga Madalas na Katanungang (FAQs) sa Pagtuturo sa Relihiyon ay upang tulungan ang mga lugar ng pagsamba na nagkakaloob ng pagtuturo sa relihiyon sa mga bata sa kanilang pasilidad sa mga oras na walang pasok o sa mga katapusan ng linggo. Hindi ito nakakaapekto o humahalili para sa mga patakaran ng Utos ng Opisyal ng Kalusugan ng Los Angeles County at hiwalay mula sa mga patakaran para sa pampubliko at pribadong mga paaralang TK-12. Inirerekomenda ng Pampublikong Kalusugan na ang mga komunidad sa pananampalataya ay repasuhin at sundin ang [Gabay sa Pinakamahusay na Kasanayan para sa mga Komunidad ng Pananampalataya](#) at ang madalas na katanungang (FAQ) ito ay upang pababain ang panganib ng pagkakalantad sa at transmisyon ng COVID-19 at iba pang tila trangkasong mga karamdaman sa loob ng kanilang mga pasilidad.

1. Paano naikakalat ang COVID-19?

Tulad ng iba pang mga sakit sa palahingahan (respiratory illnesses), ang virus na nagsasanhi ng COVID-19 ay kumakalat mula tao papunta sa ibang tao na pangunahin sa pamamagitan ng maliliit na patak sa palahingahan na inilalabas papunta sa hangin ng taong may COVID-19. Ang maliliit na patak sa palahingahan ay inilalabas papunta sa hangin kapag ang mga tao ay humihinga, nagsasalita, kumakanta, tumatawa, sumisigaw, at nag-eehersisyo. Ang mga maliliit na patak na ito pagkatapos ay nalalanghap ng iba pang mga tao o lumalapag sa kanilang mga ilong, bibig, o mga mata.

May ilang partikular na mga lugar kung saan ang COVID-19 ay mas madaling naikakalat:

- Mga sarado, panloob na espasyo na may mahinang daloy ng hangin
- Mga siksikang lugar na may maraming tao sa hindi kalayuan
- Mga sarang kapaligiran ng pakikisalamuha lalo na kung saan ang mga tao ay malapitang nagsasalita (o humihinga nang malalim) nang sama-sama.

Ang peligro ng tao na mahawahan ay tumataas kapag lalong mas lumalapit sila sa taong may COVID-19. Ang mga saradong lugar na may mahinang daloy ng hangin ay maaari ring magpataas ng panganib na mahawahan. Ito ay dahil sa ang mga maliliit na patak na may virus ay maaaring magtipon at kumalat sa hangin na higit pa sa 6 na talampakan. Maaari pang lumutang ang mga ito sa hangin pagkatapos na umalis ng nahawahang tao ang silid. Posible rin, ngunit hindi gaanong karaniwan, para sa virus na kumalat sa pamamagitan ng paghawak sa ibabaw na may maliliit na patak nito at pagkatapos ay hahawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig.

Ang ilang mga tao ay nahahawahan at naikakalat ang COVID-19 nang hindi kailanman nagpapakita ng mga sintomas.

2. Paanod dapat na pagsama-samahin ang mga mag-aaral?

Ang mga mag-aaral ay dapat na pagsama-samahin sa parehong espasyo at sa mga pirmihang grupo na mas kakaunti at hindi nagbabago hangga't maaari upang limitahan ang pagkalat kung napag-alaman na ang isang tao ay nahawahan. Dapat na pagsama-samahin hangga't maaari ang mga mag-aaral kasama ang parehong tagapagturo (instructor) upang mabawasan ang pagkakahalo-halo. Hanggang sa magagawa, panatilihin ang mga mag-aaral na mula sa parehong sambahayan sa parehong grupo. Kung pahihintulutan ng espasyo, isaalang-alang ang pagpapanatili ng hindi bababa sa 3 talampakan ang distansya sa pagitan ng mga mag-aaral ng magkakaibang sambahayan at 6 na talampakang distansya sa pagitan ng mga mag-aaral at ng tagapagturo.

3. Pinapayagan ba ang pagkanta bilang bahagi ng pagtuturo sa relihiyon?

Oo, ngunit dapat na ipatupad ang karagdagang mga hakbang pangkaligtasan. Dapat patuloy na magsuot ng maskara ang mga tagapagturo at mag-aaral kahit na sila ay kumakanta, umaawit, o nakikisali sa mga kahalintulad na aktibidad sa mga panloob na lugar (indoors). Ang anumang hinihipan o tansong instrumento na ginagamit ng tagapagturo o mag-aaral ay dapat na may kampanang takip sa ibabaw ng nilalabasang bahagi [output] (tulad ng kampanang takip na tela) upang bawasan ang inilalabas na aerosol. Kapag kumakanta, umaawit, o tumutugtog ng mga hinihipang instrumento sa mga panloob na lugar (indoors), dapat na magkakaalayo ang mga mag-aaral at tagapagturo at nagpapanatili ng hindi bababa sa 12 talampakan na distansyang pisikal mula sa isa't isa. Siguruhin na may mainam na bentilasyon (tingnan ang seksyon na [Magpahangin](#) [Ventilate] sa Gabay ng Pinakamahusay na Kasanayan para sa mga Komunidad ng Pananampalataya para sa mas marami pang mga detalye). Kung ang pagkanta at pag-awit ay magaganap sa mga panlabas na lugar (outdoors), dapat na magpanatili ang mga mag-aaral at tagapagturo ng 6 na talampakan ng distansyang pisikal mula sa iba, at ang mga maskara sa mukha ay dapat na panatilihin nakasuot.

Ano ang Kailangan mong Malaman (COVID-19)

4. Anong mga pag-iingat sa pagkontrol ng impeksyon ang dapat na patuloy gawin ng mga tagapagbigay ng pagtuturo sa relihiyon?

May mga hakbang na dapat gawin ang mga tagapagbigay ng pagtuturo sa relihiyon upang [bawasan ang panganib](#) ng transmisyong COVID-19 para sa mga tagapagturo at mag-aaral.

Ang lahat ng kalahok ay dapat na:

- **Magpabakuna**, kung edad 5 pataas. Ito ang pinakamahasag na paraan upang magprotekta laban sa COVID-19.
- **Magsuot ng maskara na kasya at nakakapanala nang mabuti**. Ang iyong maskara ay isa sa mga pinakamakapangyarihang kasangkapan na mayroon ka upang protektahan ang iyong sarili at iba mula sa COVID-19.
- **Iwasan ang mga siksikang lugar**. Ang pagiging nasa mga umpukan ng tao, lalo na sa mga panloob na lugar, ay naglalagay sa iyo sa mas mataas na panganib. Makipagkita sa mga panlabas na lugar kailanman posible.
- **Magsanay ng pagdistansya**. Magpanatili ng hindi bababa sa 3 talampakan ang layo sa pagitan ng mga mag-aaral at hindi bababa sa 6 na talampakan sa pagitan ng mga tagapagturo at mag-aaral at ibang tao, hangga't maaari, at mas malayo lalo na kapag kumakanta, umaawit o tumutugtog ng tanso (brass) o hinihipang mga instrumento.
- **Maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig at/o gumamit madalas ng sanitizer sa kamay**, lalo na pagkagaling sa mga pampublikong espasyo kung saan ang mga ibabaw ay hinahawakan ng maraming tao. Iwasang kumain at hawakan ang iyong mukha gamit ang mga hindi nahugasang kamay.
- **Manatili sa bahay kapag may sakit, kahit na banayad ang mga sintomas**. Kung mayroon kang mga sintomas¹ ng COVID-19, makipag-usap sa doktor at magpasuri. Dapat na manatili sa bahay ang mga tao at malayo mula sa iba hanggang makuha nila ang resulta ng kanilang pagsusuri sa COVID-19 o hanggang ang iyong tagapagbigay ay magsabi sa iyo na ikaw ay walang COVID-19. Kung ang resulta ng kanilang COVID-19 na pagsusuri ay positibo, dapat silang [magbukod](#) (manatili sa bahay at malayo mula sa iba).

5. Kaya ba ng Lugar ng Pagsamba ang magkaloob ng pagtuturo sa relihiyon sa mga pribadong tahanan?

Oo. Ang pagtuturo sa relihiyon sa mga tahanan ng tao ay pinapayagan. Ang mga rekomendasyon sa kadalasang katanungang [FAQ] ito ay dapat na sundin. Kung posible, ang pagtuturo sa panlabas na lugar (outdoors) ay maring inirerekomenda.

6. Maaari bang kumain ng pagkain at meryenda ang mga bata habang ginaganap ang pagtuturo sa relihiyon?

Oo, pinahihintulutan ang pagkain at pag-inom. Upang bawasan ang panganib ng transmisyong COVID-19 sa oras ng kainan kapag ang mga maskara ay tinatangal, ang pagkain at pag-inom ay dapat na limitado sa itinalagang espasyo na hiwalay mula sa lahat ng iba pang mga operasyon, kabilang ang pagtuturo. Kung posible, dapat na magdala ang mga bata ng kanilang sariling pagkain at inumin at nasa hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa isa't isa ang layo kapag kumakain. Ang pagkain sa mga panlabas na lugar (outdoors) ay mas ligtas kaysa sa pagkain sa mga panloob na lugar (indoors). Kung ang mga bata ay dapat na kumain sa mga panloob na lugar, dagdagan ang bentilasyon sa espasyo at limitahan ang bilang ng mga batang magkakasamang kumain nang sabay-sabay sa pamamagitan ng pagkain nang halinhinan. Dapat na paalalahanan ang mga mag-aaral na maaari lamang nilang panandaliang tanggalin ang kanilang mga maskara upang kumain o uminom, na pagkatapos ay dapat na itong isuot muli.

¹ Mga sintomas ng COVID-19 – Ang mga sintomas ay maaaring lumabas 2-14 na araw pagkatapos na malantad sa virus at maaaring kabilangan ng: lagnat o panggiginaw, ubo, pangangapos ng hininga/hirap sa paghinga, bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy, pagkapagod, sipon o baradong ilong, pananakit ng kalamnan o katawan, pananakit ng ulo, nananakit na lalamunan, pagkahilo o pagsusuka, o pagtatae. Ang listahang ito ay hindi kinabibilangan ng lahat ng posibleng mga sintomas ng COVID-19. Ang ilang mga tao na may COVID-19 ay hindi kailanman nagkakaroon ng mga sintomas. Bisitahin ang ph.lacounty.gov/covidcare upang malaman ang mas marami pa tungkol sa kung ano ang gagawin kung ikaw ay may sakit.