KAGAWARAN NG PAMPUBLIKONG KALUSUGAN NG LOS ANGELES COUNTY

MGA BINAGO (UPDATES) PARA SA MGA MAGULANG AT TAGAPAG-ALAGA NG MGA BATANG NASA EDAD NANG MAG-ARAL
Pagpigil sa Pagkalat ng COVID-19 sa mga Paaralang TK-12

Ang dokumentong ito ay nagrerepaso ng mga kasalukuyang polisiya at mahahalagang hakbang na aksyon upang panatilihing ligtas ang mga bata sa 3,040 na paaralang TK-12 ng Los Angeles County. Sa huli ay iyong makikita ang mga mapagkukunan ng impormasyon na maaaring makatulong sa yo, kabilang kung saan ka tatawag, kung gusto mo ng karagdagang impormasyon o kailangan ng tulong sa pagpigil ng COVID-19 o pangangalaga.

1. Pagkilala sa mga nahawahang bata.

Habang ang mga paaralan ay muling nagbubukas sa buong Los Angeles County, maaaring kailanganin ng paaralan ng iyong anak na sila ay magpasuri sa COVID-19 sa ilang regular na iskedyul, madalas ay lingguhan. Ang mga patakaran ng Pampublikong Kalusugan ay hindi nag-aatas na ang mga paaralan ay siguruhin na ang mga bata ay nasuri, ngunit maraming mga distrito ng paaralan sa county ay may mga plano na suriin ang lahat ng mga mag-aaral o kahit man lang ang lahat ng mga hindi pa nabakunahan bawat linggo. Ginagawa ng mga paaralan ang pagsusumikap na ito dahil naniniwala sila na ang pagpapasuri (testing), dagdag pa sa pagmamaskara at iba pang mga hakbang sa pagpigil, ay mahalagang paraan upang protektahan ang kaligtasan ng mga bata at kawani.

Bakit ang pagpapasuri ng mga buong grupo ng mga bata ay mahalaga?

- Dahil ang baryanteng Delta ng COVID-19 virus, ang uri ng virus na ating nakikita ngayon sa buong Los Angeles, ay kumakalat nang mas madali sa bawat tao kaysa sa bersyon ng virus na ating hinarap noong nakaraang taon.
- Dahil ang tao ay maaaring mahawahan nang walang anumang mga sintomas. Maaaring sila ay masyadong maaga pa sa kanilang sakit para magpakita ang mga sintomas. O maaaring sila ay isang tao na kayang dumanas ng impeksyon nang hindi kailanman nagpapakita ng mga sintomas ngunit kayang ikalat ang impeksyon sa ibang tao na sa huli ay magkakasakit.
- Ang pagpapasuri (testing) ay nagiging mas mahalaga at kapaki-pakinabang kapag maraming virus ang umiikot at maraming mga nahawahang tao sa komunidad, tulad ngayon mismo. Kapag ang pagkakaroon ng virus ay bumababa na sa komunidad, ang pagpapasuri sa malalaking grupo ng mga tao na walang mga sintomas at walang espesyal na kadahilanan ng panganib para sa impeksyon ay nagiging hindi na kapaki-pakinabang, at maaari mong makita ang ilang mga paaralan na gumagawa ng mas kaunting pagpapasuri ng mag-aaral habang yan ay nangyayari, o sadyang matitigil na lamang.

Ang pagpapasuri ay nagbibigay-daan sa mga paaralan na makilala ang mga nahawahan nang maaga, abisuhan ang kanilang mga magulang, at pauwiin sila upang ibukod mula sa iba agad-agad upang mabawasan ang panganib ng pagkalat sa mga paaralan.

- Kung ikaw ay inabisuhan na ang iyong anak ay nasuring positibo sa COVID-19 o ang iyong anak ay nagpakita ng mga sintomas ng COVID-19 habang sila ay nasa paaralan, agad-agad kang kokontakin ng paaralan. Hihilingin sa iyong iayos ang pagsundo sa iyong anak. Makakakuha ka rin ng impormasyon kung paano alagaan ang iyong anak at kung paano protektahan ang pamilya at mga kaibigan mula sa pagkakahawa sa impeksyon ng iyong anak. Sundan ang mga nag-uugnay [links] sa hulihan ng dokumentong ito kung nais mong malaman ang mas marami pa.
- Habang nasa bahay ang iyong anak, dapat kang makatanggap ng tawag mula sa aming kawani sa Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan. Ang taong tumawag ay makikipagtulungan sa iyo upang malaman kung saan maaaring nalantad sa virus ang iyong anak at kung may pamilya, mga kaibigan o kapitbahay na maaaring nalantad sa pamamagitan ng iyong anak.

Kapag ikaw ay nakatanggap ng tawag mula sa Pampublikong Kalusugan, magpapakita ito sa iyong telepono bilang "LA Public Health" o 1-833-641-0305. Mangyaring siguruhing sagutin ang tawag na ito upang ikaw ay makatanggap ng mahalagang impormasyon tungkol sa pag-aalaga ng iyong anak at iba pa sa iyong pamilya. Ipaliliwanag rin ng kawani ng Pampublikong Kalusugan kung gaano katagal ang iyong anak ay kailangan na manatili sa bahay at magbukod mula sa iba.

- Kung ang iyong anak ay may mga sintomas at nasuring positibo para sa COVID-19 o kung iniisip ng kanilang doktor na sila ay may COVID-19, dapat silang manatili sa bahay hanggang:
  - Hindi bababa sa 10 araw ang lumipas mula nang unang lumabas ang kanilang mga sintomas at
  - Wala silang lagnat na hindi bababa sa 24 na oras (nang hindi gumagamit ng gamot na nakapagpapababa ng mga lagnat) at
  - Bumuti ang kanilang mga sintomas
- Kung sila ay nasuring positibo sa COVID-19 ngunit walang anumang mga sintomas:
  - Dapat silang manatili sa bahay nang 10 araw pagkatapos na kunan ng pagsusuri, ngunit
  - Kung sila ay magkakaroon ng mga sintomas, kailangan nilang sundin ang mga tagubilin sa itaas

2. Pagkilala sa mga malapitang nakasalamuha kapag may nahawahang bata.

Sa oras na ang bata ay nasuring positibo sa COVID-19 at ang mga magulang ay naabisuhan na, ang susunod na hakbang ng paaralan ay ang ipaalam ito sa Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan. Sinusubaybayan ng Pampublikong Kalusugan ang bawat batang nasuring positibo, tinitingnan kung sino ang maaaring malapitang nakasalamuha ng batang nahawahan. Inilalarawan ng polisiya ng Los Angeles County na ang malapitang nakasalamuha ay ang tao na nasa mas mababa sa 6 na talampakan mula sa nahawahang bata nang higit sa 15 minuto sa loob ng 24 na oras na panahon, o nagkaroon ng direktang kontak sa mga likido at/o inilalabas ng nahawahang bata (halimbawa, naubuhan o nabahingan, pagsasalo-salo ng mga kubyertos o laway).

Nakikipagtulungan ang Pampublikong Kalusugan sa paaralan upang gumawa ng listahan ng mga bata at kawani na itinuturing na mga malapitang nakasalamuha. Nangongolekta kami ng sapat na impormasyon upang alamin ang mga dapat na pauwiin upang magkulong (quarantine). Masugid kaming nakikipagtulungan sa mga paaralan upang siguruhin na ang lahat ng mga tao na kailangang magkulong (quarantine) ay nakilala at ang mga hindi nangangailangan na magkulong (quarantine) ay hindi lumiliban ng anumang karagdagang mga araw sa pag-aaral.

Narito ang kailangang malaman ng mga magulang tungkol sa kung sinong mga bata ang kailangan at di kailangang magkulong (quarantine)

- Ang iyong anak ay HINDI kailangang magkulong (quarantine) kung sila ay ganap nang nabakunahan at walang mga sintomas. Maaari pa ring mahawahan ang mga nabakunahang tao ng virus na nagsasanhi ng COVID-19, ngunit hindi ito madalas na nangyayari, at napakabihira na humantong sa malubhang sakit. Ang mga taong hindi pa nakapagpapabakuna ay nananatiling nasa labis na mas mataas na panganib na makakuha ng virus at lubhang magkasakit, kumpara sa mga taong nakapagpabakuna na ng lahat ng kanilang mga dosis ng bakuna.
  - Siguruhin na alam ng paaralan ng iyong anak kung sila ay ganap nang nabakunahan. Makipagtulungan sa iyong paaralan upang makapagbigay ng patunay na kanila nang natanggap ang kanilang bakuna. Ipinaaalam nito sa paaralan na ang iyong anak ay maaaring manatili sa paaralan pagkatapos ng pagkakalantad.
  - Kung ang iyong anak ay 12 taong gulang pataas ngunit hindi pa nakapagpapabakuna, maaari mong maiwasan ang posibleng pagkukulong (quarantine) sa hinaharap sa pamamagitan ng pagpapabakuna sa kanila ngayon. May daan-daang mga lugar ng pagpapabakuna sa buong county, kabilang ang marami na nakikipagtulungan sa distrito ng iyong paaralan. Ang doktor ng mga bata [pediatrician] ng iyong anak ay makakatulong rin iayos ang pagbabakuna para sa iyong anak at sagutin ang mga katanungan o pagkabahala na mayroon ka tungkol sa kung paano gumagana ang mga bakuna. Para sa mas marami pang impormasyon tungkol sa pagpapabakuna sa COVID-19 para sa iyong anak, tingnan ang Mga Katotohanan sa Bakuna para sa mga Magulang.

- Ang iyong anak ay HINDI kailangang magkulong (quarantine) kung sila ay hindi kailanman nakasalamuha ng malapitan ng nahawahang tao. Ang pagiging nasa parehong klase o grado, o sa parehong bus ay hindi awtomatikong nangangahulugan na malapitang nakasalamuha sila ng iyong anak. Tandaan ang kahulugan: mas mababa sa 6 na talampakan nang higit sa 15 minuto sa loob ng buong araw o direktang nalalantad sa mga likido at/o inilalabas ng katawan ng nahawahang tao.
    - Kung sila ay nakaupo katabi ng nahawahang bata sa isa o higit pang mga klase, malamang ay natugunan nila ang kahulugan ng malapitang nakasalamuha. Pareho rin kung ang iyong anak ay naging malapit sa nahawahang bata sa iba pang mga kapaligiran ng paaralan, tulad sa pananghalian o sa oras ng pahinga sa labas.
- Ang iyong anak ay KAKAILANGANING magkulong (quarantine) kung sila ay hindi pa nabakunahan o may mga sintomas ng sakit at naging malapitang nakasalamuha ng nahawahang tao; nangangahulugan ito na sila ay nasa mas mababa sa 6 na talampakan mula sa nahawahang tao nang higit pa sa 15 minuto sa loob ng 24 na oras na panahon.
- Simula noong Oktubre 5, ang Los Angeles County ay nakiisa sa binagong rekomendasyon sa pagkukulong (quarantine) ng Estado ng California. Ang binagong pagkukulong ay ginagawang posible para sa mga batang nalantad sa COVID-19 sa silid-aralan o sa isa pang kapaligiran ng paaralan na magpatuloy na dumalo sa paaralan hangga't natutugunan ang ilang partikular na kondisyon. Ang pagkupkop ng bagong patakaran na ito ay batay sa pagrepaso ng ebidensya ng Pampublikong Kalusugan mula sa unang buwan ng pag-aaral, na natuklasan na napaka-kaunting mga bata na nasa pagkakakulong (quarantine) ang sa huli ay nagkakaroon ng COVID-19. Para sa kadahilanang ito, ang Binagong pagkukulong (quarantine) ay isa na ngayong opsyon na maaaring piliin ng paaralan na gamitin para sa ilang mag-aaaral. Tingnan ang Update ng Magulang sa Binagong Pagkukulong para sa TK-12 ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng LA County.
- Ang mga nalantad na mag-aaral ay maaaring tapusin nang maaga ang kanilang pagkukulong (quarantine) at bumalik sa paaralan pagkatapos ng 7 araw sa halip na maghintay hanggang matapos ang 10 araw, kung ang mag-aaral ay kumuha ng isang pagsusuri sa COVID-19 sa o pagkatapos ng ika-5 araw, ang pagsusuri ay negatibo, at ang mag-aaral ay hindi nagkaroon ng anumang mga sintomas ng COVID-19. Kung ang iyong anak ay hindi negatibong nasuri sa o pagkatapos ng ika-5, kakailangan nilang magkulong (quarantine) nang buong 10 araw.
- Ang lahat ng mga taong nalantad sa nahawahang tao ay dapat na subaybayan ang kanilang mga sarili para sa anumang mga palatandaan ng sakit sa loob ng 14 na araw mula sa kanilang huling pagkakalantad sa nahawahang tao, dahil ang virus ay maaaring maglimlim [incubate] nang higit sa 14 na araw.

Ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County ay nangongolekta ng mga impormasyon sa mga impeksyon at pagkakalantad sa paaralan sa pang-araw-araw na batayan. Ang impormasyong ito ay magpapahintulot sa amin na magpasya kung pananatilihin o babaguhin ang kasalukuyang polisiya ng pagkukulong (quarantine) batay sa impormasyon tungkol sa kung gaano karaming transmisyon ang nagaganap sa mga paaralan.

3. Ano ang magagawa ng mga paaralan at kung paano ka makakatulong na bawasan ang mga K-12 na pagkakalantad at pagkukulong (quarantine)

Binago na ng Pampublikong Kalusugan ang mga polisiya ng nakaraang taon upang payagan ang ganap na harapang personal na pagtatala (in-person enrollment) ng mga mag-aaral sa paaralan. Sa taong ito, ang mga hakbang na DAPAT gawin ng mga paaralan ay:

- Dapat nilang siguraduhin na ang lahat sa TK-12 na kapaligiran ay nakamaskara sa lahat ng oras kapag nasa mga panloob na lugar maliban kapag kumakain o umiinom.
- Dapat silang mag-ulat sa Pampublikong Kalusugan sa loob ng 24 na oras sa bawat pagkakataon na may positibong kaso na nalaman sa kapaligiran ng paaralan.
- Dapat silang agad na mag-ulat sa Pampublikong Kalusugan sa bawat oras na may 3 o mas marami pang mga kaso ang nalaman sa parehong kampus ng paaralan sa loob ng 14 na araw na panahon.
- Dapat silang magkaroon ng plano sa pagpigil sa COVID-19 na kinabibilangan ng plano sa pamamahala ng pagkakalantad. Ang planong ito ay dapat na magamit sa buong komunidad ng paaralan.

Higit pa sa mga patakarang ito, may mga karagdagan pang hakbang na maaaring gawin ng mga paaralan upang bawasan ang pagkalat ng COVID-19. Ang mga hakbang na ito ay makakatulong na bawasan ang bilang ng mga bata na kailangang magkulong (quarantine) kapag may kasong nalaman sa paaralan. Kabilang sa mga hakbang na ito:

- Pagpapaupo sa mga mag-aaral sa parehong upuan bawat araw at pagpapanatili ng kung saang upuan sila uupo (seating chart). Ang simpleng hakbang na ito ay makakatulong sa paaralan na kilalanin ng tama kung sinong mga bata ang nasa loob ng 6 na talampakan ng batang nahawahan pala at malimitahan ang bilang ng mga mag-aaral na masabihan na umuwi at magkulong (quarantine).
- Sa mga paaralan ng elementarya, nakakatulong na isaayos na kumain ang mga mag-aaral kasama ang parehong grupo ng mga batang kanilang katabi sa klase bawat araw. Muli, binabawasan nito ang bilang ng mga nalantad na bata kapag mayroong kaso.
- Paggamit madalas ng mga panlabas na kapaligiran hanggang maaari. Ang likas na sirkulasyon ng hangin ay ginagawang pinakaligtas na lugar ang labas (outdoors). Maaaring magdaos ng klase sa mga panlabas na lugar ang mga paaralan, pahintulutan ang mga mag-aaral na kumain ng tanghalian sa mga panlabas na lugar at gamitin ang mga espasyo ng panlabas na lugar para sa pisikal na edukasyon at pamamahinga.
- Pigilan ang pagsisiksikan. Maaaring dagdagan ng mga paaralan ang distansyang panlipunan saanman posible. Maaaring alamin ng mga kawani ng paaralan ang mga oras at lugar kung saan nagtitipon ang mga mag-aaral at lumikha ng mga patakaran sa pagkontrol sa umpukan ng karamihan upang maitaguyod ang 6 na talampakang distansya sa pagitan ng mga bata kapag sila ay nasa labas ng silid-aralan.
- Pagpapaupo sa mga bata nang sa gayon sila ay nakaharap sa parehong direksyon at magkakalayo hanggang makakaya sa kanilang silid-aralan. Dapat na iwasan ng mga paaralan ang “pod seating” na may mga batang naghaharapan at magkakatabi ang bawat isa.
- Pagkakaroon ng mahusay na gumaganang sistema ng bentilasyon na may hanging dumadaloy sa mga silid-aralan.
- Pagbibigay sa buong paaralan ng maraming istasyon sa paghuhugas ng kamay o pagsa-sanitize ng kamay. Ginagawa nitong madali para sa mga mag-aaral at kawani na madalas na maghugas o magsanitize ng kanilang mga kamay.

Ang iyong tulong ay kailangan.

Una, kung ang paaralan ng iyong anak ay nawawalan ng mga pagkakataong ipatupad ang ilang mga hakbang sa pagpigil na nakalista sa itaas, imungkahi ang mga ito sa mga guro at tagapangasiwa ng paaralan.

Ikalawa, turuan ang iyong anak tungkol sa kanilang tungkulin sa pagpapanatiling ligtas ng paaralan.

- Siguruhin na nauunawaan ng iyong anak ang kahalagahan ng pagsusuot ng maskara sa mga panloob na lugar at alam kung paano tamang magsuot ng maskara, nang sa gayon ay kasya ito nang masikip at tinatakpan ang kanilang mukha mula ilong hanggang sa baba.
- Turuan ang iyong anak tungkol sa kahalagahan ng pagsunod sa mga panuntunan ng paaralan pagdating sa pagkakaupo, pagdistansya, at pag-iwas sa mga umpukan ng maraming tao. Siguruhin na nauunawaan ng iyong anak ang koneksyon sa pagitan ng mga pag-uugaling ito at kung paano sila tumutulong na pigilan ang pagkalat ng virus.

At kung gusto mong makagawa nang mas marami pa, maaari kang magpalista (sign up) sa **Programa ng Magulang na Ambasador ng DPH**! Nagbibigay kami ng pagsasanay at sertipiko sa mga magulang na gustong maging edukado tungkol sa COVID-19, kung paano ito kumakalat, ang epekto nito sa kalusugan ng bata, at ang mga paraan na maaari nating pagtulungang gawin upang maiwasan ang pagkalat. Sasalihan mo ang kahanga-hangang grupo ng mga namumunong magulang na tumutulong na ibahagi ang mga katotohanan tungkol sa COVID-19 kasama ang buong komunidad ng paaralan.

Upang matuto pa ng mas marami, i-email ang: TK12Ambassador@ph.lacounty.gov

Mga Mapagkukunan ng Impormasyon sa COVID-19

Los Angeles County: ph.lacounty.gov/coronavirus
CDC: www.cdc.gov/coronavirus

Impormasyon para sa mga taong may COVID-19 at kanilang mga malapitang nakasalamuha:

- Mga Tagubilin sa Pagbubukod para sa mga Taong may COVID-19: ph.lacounty.gov/covidisolation
- Pagkukulong (Quarantine) at Iba pang mga Tagubilin para sa Kanilang mga Malapitang Nakasalamuha: ph.lacounty.gov/covidquarantine
- Pangangalaga para sa isang Taong may Sakit sa Bahay: CDC webpage
- Para sa tulong sa paghahanap ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare) o pagkuha ng mga kinakailangang kagamitan (supply): Tawagan ang 2-1-1 o bisitahin ang 211LA.org

Impormasyon sa pagpapabakuna:

- CDC: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines
- Los Angeles County: VaccinateLACounty.com o VacunateLosAngeles.com (Espanyol)
- Upang makahanap ng libreng bakuna na malapit sa iyo, bisitahin ang **VaccinateLACounty.com** at iklik ang "**Paano Mababakunahan**" o tawagan ang **Sentro ng Tawagan sa Bakuna ng DPH** sa **833-540-0473.** Walang tipanan (appointment) ang kailangan sa maraming lokasyon. Hindi mo kailangan ng seguro (insurance) at hindi ka tatanungin tungkol sa katayuan sa iyong imigrasyon.

Impormasyon sa Pagpigil para sa mga magulang at tagapag-alaga:

- Bisitahin ang mga Mapagkukunan ng Impormasyon sa COVID-19 para sa mga Magulang at Tagapag-alaga: webpage. Kabilang sa mga mapagkukunan na magagamit sa pahinang ito: Pagpigil sa COVID-19 sa mga Paaralang TK-12, webpage ng mga Maskara: ph.lacounty.gov/masks, at Pananatiling Ligtas at Pagpigil sa Pagkalat para sa mga Magulang na may mga Anak na wala pang 12 taon.