

# Gabay para sa mga Tagapagbigay ng Maagang Edukasyon Mga Patakaran at Pinakamahuhusay na Kasanayan

## Mga Pagbabago:

11/9/21: Binagong pambungad. Binago ang seksyon ng bakuna upang tanggalin ang pagbanggit sa programa ng bayad na bakasyon, na nawalan ng bisa noong Setyembre 30, 2021, at upang magdagdag ng mga mapagkukunan ng impormasyon kaugnay sa mga mandato sa pagpapabakuna. Nagsama ng mga karagdagang rekomendasyon kaugnay sa mga pagkain ng kawani at paggamit ng mga harang.

## Mabuhay

Dahil sa patuloy na transmision sa komunidad ng COVID-19 at ang nangingibabaw na pagkakaroon ng baryanteng Delta, ang pagmamaskara sa mga panloob na lugar, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay mahalaga sa pagpapabagal ng pagkalat ng COVID-19 sa mga kaganapan, sa loob ng mga negosyo, at sa komunidad. Ang baryanteng Delta ng COVID-19 virus ay mas madaling kumakalat kaysa sa iba pang mga uri ng virus. Upang pigilan ang sobrang pagtaas sa mga kaso ng COVID-19, mahalagang masigasig na sundin ang mga patakaran at mga pinakamahuhusay na kasanayan na inilarawan sa gabay na ito.

Ayon sa mga nailathalang ulat, ang mga kadahilanan na nagpapataas sa panganib ng impeksyon, kabilang ang transmision sa mga tao na 6 na talampakan ang layo, ay kinabibilangan ng:

- **Mga saradong espasyo na may hindi sapat na bentilasyon o pag-ikot ng hangin** na nagpapahintulot ng pagtitipon ng mga inihingang palabas na mga likido ng palahingahan, lalo na ang mga napakaliliit na patak at mga butil ng aerosol, sa espasyo ng hangin.
- **Nadagdagan na inihingang palabas na mga likido ng palahingahan** na maaaring maganap kapag ang isang nahawahang tao ay nakikisali sa pisikal na pagbibinat o nagtaas ng kanilang boses (tulad ng pag-eehersisyo, sumisigaw, kumakanta).
- **Pinatagal na pagkakalantad** sa mga kondisyong ito.

Sa ibaba ay isang buod ng mga patakaran at mga pinakamahuhusay na kasanayan para sa maagang pangangalaga at edukasyon (ECE) na mga tagapagbigay upang mapahusay ang kaligtasan at mapababa ang panganib ng transmision ng COVID-19 sa loob ng kanilang mga kapaligiran ng ECE habang sila ay lumilipat sa buong operasyon. Dagdag pa sa impormasyong ito, mangyaring tandaan:

- Ang mga tagapagbigay ng ECE ay dapat na sumunod sa naaangkop na [Mga Pansamantalang Pamantayan sa Emerhensyang Pagpigiil sa COVID-19 ng Cal/OSHA](#) (Cal/OSHA COVID-19 Prevention Emergency Temporary Standards o ETS) at Utos ng Opisyal ng Kalusugan ng County. Mangyaring tandaan na ang mga direktiba sa Utos ng Opisyal ng Kalusugan ng LA County ay dapat na sundin kapag ang mga ito ay mas mahigpit kaysa sa Cal/OSHA ETS.
- Ang mga tagapagbigay ng ECE ay dapat na repasuhin at sundin ang [pangkalahatang gabay para sa mga negosyo](#). Ang mga pinakamahuhusay na kasanayan para sa ECE na inilarawan dito ay nilalayong dagdagan ang pangkalahatang gabay.
- Ang mga tagapagbigay ng ECE ay dapat na repasuhin ang [Gabay sa Plano ng Pangangasiwa ng Pagkakalantad para sa mga Lugar ng Maagang Pangangalaga at Edukasyon](#), na inilarawan sa mas maraming detalye sa ibaba.

## Sundin ang mga panuntunan sa pagmamaskara para sa mga empleyado, bata at bisita

Ang kasalukuyang [Utos ng Opisyal ng Kalusugan](#) ng Los Angeles County, ay nag-aatas sa lahat ng mga indibidwal, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, na magsuot ng maskara sa lahat ng panloob na pampublikong kapaligiran at negosyo. Ang utos na ito, at ang patakaran ng estado para sa pagmamaskara sa mga lugar na nagsisilibi sa bata, ay nalalapat sa mga batang 2 taong gulang (24 na buwan) pataas, mga empleyado, kawani, boluntaryo, magulang at lahat ng bisita. Ang ilang eksepsyon sa patakaran sa pagmamaskara ay nananatiling lumalapat tulad ng nakatala sa ibaba. Batay sa mga panuntunang ito, ang mga tagapagbigay ng ECE at mga lugar ay dapat na:

## Gabay para sa mga Tagapagbigay ng ECE

- **Mga bisita:** Atasan ang lahat ng mga bisita, kabilang ang mga magulang at tagapag-alaga, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, na [magdala at magsuot ng mga maskara](#) kapag sila ay nasa mga panloob na lugar ng kanilang pasilidad. Siguruhing may mga maskarang magagamit ang mga taong dumarating na wala nito.
- **Mga bata:** Atasan ang lahat ng mga bata edad 24 na buwan pataas na magsuot ng maskara sa mukha. Maaaring tanggalin ang mga maskara sa oras ng pag-idlip o kapag ang mga bata ay kumakain at umiinom.
- **Mga empleyado\*:** Atasan ang lahat ng empleyado, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, na magsuot ng maskara kapag nagtatrabaho sa mga panloob na lugar (indoors) o nasa isang napagsasaluhang sasakyan. Hindi kailangang isuot ang mga maskara sa mga panloob na lugar kung ang empleyado ay nag-iisa sa silid o aktibong kumakain o umiinom sa isang upuan o pirmihang lokasyon. Inirerekomenda ng Pamublikong Kalusugan na ang lahat ng mga empleyado na kumakain o umiinom sa mga panloob na lugar ay may agwat na hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa iba pang mga tao.
  - Ang mga empleyado na nagtatrabaho sa isang kapaligiran kung saan sila ay nasa malapitang pakikisalamuha sa mga taong maaaring hindi o hindi pa ganap na nabakunahan (halimbawa, mga propesyonal ng ECE na nagtatrabaho kasama ang mga hindi pa nabakunahang mga bata), ay dapat na hikayatin na magsuot ng mas mataas na antas ng proteksyon "[dobleng pagmamaskara](#)" (pagsusuot ng telang maskara sa IBABAW ng isang maskarang pang-opera) o isang respireytor (respirator). Ito ay partikular na mahalaga kung ang empleyado ay hindi pa ganap na nabakunahan at nagtatrabaho sa isang panloob na lugar, sa isang maraming taong panlabas na kapaligiran, o sa isang napagsasaluhang sasakyan.
  - Isaalang-alang rin ang pag-aalok ng mga guwantes para sa mga gawaing tulad ng pagsisilibi ng pagkain, paglalagay ng diaper, pag-aasikaso ng basurahan, o paggamit ng mga produkto sa paglilinis at pagdidisimpekta.

\*Ang ilang mga independiyenteng kontraktor ay itinuturing bilang mga empleyado sa ilalim ng Kodigo ng Trabaho ng Estado (State Labor Code). Para sa mas marami pang mga detalye, tingnan ang webpage ng [Independiyenteng kontraktor kumpara sa empleyado](#) ng California Department of Industrial Relations.

## Salain at tumugon sa mga kaso

- Ang [mga pagsasala sa pasukan](#) (entry screenings) ay inirerekomenda na isagawa bago pumasok ang empleyado sa lugar ng ECE.
  - Ang pagsasala sa pasukan ay dapat na kabilangan ng pagtatanong (check-in) tungkol sa ubo, pangangapos ng hininga, kahirapan sa paghinga at lagnat o pagkaginaw at kung ang empleyado ay kasalukuyang sumasailalim sa mga utos ng pagbubukod o pagkukulong (quarantine). Ang mga pagsisiyasat sa temperatura ay inirerekomenda kung magagawa.
  - Ang mga pagsasalang ito ay maaaring gawin nang personal pagdating sa lugar o malayuan bago ang pagdating gamit ang isang digital app o iba pang nabeberipikang pamamaraan.
- Magpaskil ng [karatula](#) para paalalahanan ang lahat na pumapasok sa iyong establisyemento na HINDI sila dapat pumasok kung mayroon silang mga sintomas ng COVID-19 o kung sila ay sumasailalim sa mga utos ng pagbubukod o pagkukulong (quarantine).
- Ihiwalay ang sinumang tao o ibukod ang sinumang bata o kawani na nagpapakita ng mga sintomas ng isang nakakahawang sakit o karamdaman hanggang sila ay maihatid pauwi, tulad ng inaatas ng CDSS Community Care Licensing Division (CCLD) at alinsunod sa [Titulo 22 sa mga seksyong CCR 101216\(h\)](#), [101226.1\(a\)\(1\)](#) at [102417\(e\)](#).
  - Ibukod ang mga bata na nagsisimulang magkaroon ng mga sintomas ng COVID-19 habang nasa pangangalaga, mula sa iba pang mga bata at kawani.
  - Siguraduhin na ang mga nakabukod na bata ay patuloy na tumatanggap ng sapat na pangangasiwa at ang kalusugan ng bata ay patuloy na inoobserbahan sa buong araw ayon sa mga patakaran sa paglilisensya.
- Sundin ang mga gabay ng pampublikong kalusugan para sa [pagkukulong \(quarantine\)](#) o [pagbubukod](#) kung ang indibidwal na naninirahan sa isang pampamilyang tahanan ng pangangalagang pambata ay nagpapakita ng mga sintomas ng COVID-19.
- Ang mga tagapagbigay ng ECE ay dapat na abisuhan ang mga opisyal ng DPH ng LA County, mga kawani ng CCLD, at mga pamilya ng sinumang kumpirmadong kaso ng COVID-19.
- Sundin ang [COVID-19 Planong Gabay sa Pangangasiwa ng Pagkakalantad sa mga Lugar ng Maaqang Pangangalaga at Edukasyon](#) para sa pag-uulat ng mga kaso ng COVID-19 sa DPH.

## Gabay para sa mga Tagapagbigay ng ECE

- Ang mga indibidwal na kaso (1 kaso) ay dapat na iulat sa loob ng 1 negosyong araw.
- Ang kumpol ng 3 o mas marami pang mga kaso na nagaganap sa loob ng 14 na araw ay dapat na iulat agad sa DPH. Iulat ang mga pagsiklab sa CDSS Community Care Licensing Division (CCLD) sa pamamagitan ng kanilang lokal na Pangrehiyong Tanggapan tulad ng inaatas alinsunod sa [Titulo 22, seksyon ng CCR 101212\(d\)](#).
- Ang mga pampamilyang tahanan ng pangangalagang pambata ay dapat na iulat ang pagsiklab ng isang nakakahawang sakit, kapag tinukoy ng awtoridad sa lokal na kalusugan, sa CCLD sa pamamagitan ng kanilang lokal na Pangrehiyong Tanggapan alinsunod sa [Titulo 22, seksyon ng CCR 102416.2\(c\)\(3\)](#).
- Sumangguni sa [ECE COVID-19 Toolkit](#) para sa karagdagang impormasyon sa pag-uulat at pangangasiwa ng mga impeksyon at pagkakatantad sa lugar ng trabaho.

## Isaalang-alang na mapanatili ang distansyang pisikal at mga pirmihang grupo

Bagaman ang distansyang pisikal ay hindi na iniaatas sa mga lugar ng ECE, isa itong karagdagang kasangkapan para sa pagkontrol ng impeksyon na maaaring gamitin sa mga lugar ng ECE para bawasan ang pagkalat ng COVID-19. Kung maaari, isaalang-alang ang pagpapatupad ng mga sumusunod na hakbang:

- **Panatilihin ang mga maliwanag na tinukoy na pangkat.** Ang mga kapaligiran ng maagang pangangalaga at edukasyon ay karaniwan na may modelo ng pirmihang grupo na may pare-parehong mga grupo ng mga kawani at bata na magkakasama sa bawat araw. Ang mga tagapagbigay ng ECE ay dapat na isaalang-alang ang mga hakbang para panatilihin ang isang malinaw na separasyon sa pagitan ng mga grupo sa buong araw. Kung magagawa, makakatulong itong bawasan ang panganib sa pagkalat ng COVID-19 kung ang isang bata o kawaning tao ay darating sa lugar na nahawahan na.
- **Gawing halinhinan ang mga oras ng pagbaba at pagkuha (pick-up) upang mabawasan ang pagdami ng tao.** Isaalang-alang na gawing madali para sa mga magulang at tagapag-alaga na ibaba ang mga bata sa simula at katapusan ng araw upang gawing halinhinan kung gaano karaming mga bata ang dumarating at umaalis sa parehong oras at mapigilan ang pagdami ng tao sa daanan ng pasukan.
- **Gumamit ng mga nakikitang tulong (visual aides) upang mapaalalahanan ang mga bata na magpanatili ng distansya mula sa iba.** Tulungan ang mga bata na magsanay ng distansyang pisikal sa buong araw sa pamamagitan ng paggamit ng mga nakikitang tulong, tulad ng teyp sa sahig o mga larawan upang paalalahanan sila na magpanatili ng kanilang distansya mula sa iba pang mga bata at kawani.
- **Gumawa ng mga hakbang upang gawing mas ligtas ang mga kainan:**
  - Para sa mga empleyado, kawani, at boluntaryo, magpanatili ng isang panlabas na lugar ng pahingahan kung saan ang mga empleyado ay maaaring makapagpahinga. Ang mga empleyado ay dapat na kumain sa mga panlabas na lugar (outdoors) o mag-isa sa saradong opisina. Kung ang mga empleyado ay dapat na kumain sa mga panloob na lugar (indoors), dapat silang idistansya nang hindi bababa sa 6 na talampakan (halos 2 dipa) ang layo mula sa iba kung nasa isang pinagsasaluhang panloob na lugar ng kainan.
  - Para sa mga bata, isaalang-alang ang mga pagkain sa mga panlabas na lugar kung pahihintulutan ng espasyo at lagay ng panahon. Kapag kumakain sa mga panloob na lugar, isaalang-alang na ilipat ang mga mesa upang paglayuin ang mga bata o gumamit ng teyp at mga larawan upang magpahiwatig kung saan ang mga bata ay maaaring umupo at tumulong upang magkaloob ng sapat na espasyo sa pagitan ng mga bata.
- **Isaalang-alang ang [paggamit ng mga harang](#)** at mga partisyon sa pagitan ng mga kubiko upang protektahan ang mga kawani na hindi pa ganap na nabakunahan at may madalas na malapitang pakikisalamuha sa iba pang mga empleyado o bisita.

## Paghusayin ang bentilasyon

- Siguruhin na ang sistema ng HVAC ng iyong gusali ay nasa mabuti at gumagana ng maayos.
- Isaalang-alang ang pagkakabit ng nadadala at mahuhusay na panlinis ng hangin, pagpapataas ng kalidad (upgrade) sa mga panala ng hangin ng gusali sa pinakamahusay hangga't makakaya, at paggawa ng iba pang mga pagbabago para madagdagan ang dami ng panlabas na hangin at bentilasyon sa lahat ng mga lugar na pinagtatrabahuan
- Isaalang-alang kung paano ligtas na magdala ng sariwang hangin sa pasilidad. Kapag pinahihintulutan ng lagay ng panahon at mga kondisyon sa pagtatrabaho, dagdagan ang sariwang hangin mula sa labas sa pamamagitan ng pagbubukas ng mga bintana at pintuan. Isaalang-alang ang paggamit ng mga bentilador na ligtas sa bata para pataasin ang pagiging epektibo ng pagbubukas ng mga bintana; palaging ipuwesto ang mga bentilador ng bintana upang palabasin ang hangin, hindi papasok.

## Gabay para sa mga Tagapagbigay ng ECE

- Kapag ang pagbubukas ng mga bintana ay hindi possible dahil sa panlabas na mga kondisyon sa lagay ng panahon, mahalagang sumunod sa mga hakbang sa pagkontrol ng impeksyon upang bawasan ang panganib ng pagkalat, tulad ng wastong pagmamaskara at distansyang pisikal.
- Bawasan ang pag-okupa sa mga lugar kung saan ang panlabas na daloy ng hangin ay hindi maaaring madagdagan.
- Kung ang iyong negosyo ay gumagamit ng mga sasakyang pangtransportasyon, tulad ng mga bus o van, inirerekomenda na buksan ang mga bintana upang madagdagan ang panlabas na daloy ng hangin kapag ligtas itong gawin at pinahihintulutan ng lagay ng panahon.
- Tingnan ang [Pansamantalang Patnubay para sa Bentilasyon, Pagsasala at Kalidad ng Hangin sa mga Panloob na Kapaligiran](#) ng CDPH at [Bentilasyon sa mga Paaralan at mga Programa sa Pangangalagang Pambata](#) na pahina ng CDC.

## Maglinis at magdisimpekta

Ang paglilinis at pagdidisimpekta ng mga ibabaw ay maaaring bawasan ang panganib ng pagkakahawa. Sanayin at subaybayan ang mga kawani para sumunod sa mga kasanayan sa pagkontrol ng impeksyon kaugnay sa mga patakaran sa paglilinis at pagdidisimpekta, gawaing-bahay at mga prinsipyo ng kalinisan (sanitation) na nakalista sa ibaba:

- Sundin ang mga patakaran sa paglilinis at pagdidisimpekta na nakalatag sa mga seksyon ng CCR [101216\(e\)\(2\)](#), [102416\(c\)](#), [101238\(a\)](#) at [102417\(b\)](#).
- Ang mga labahin, tulad ng mga damit at kubre-kama, ay dapat na labhan gamit ang naaangkop na nakasaad (setting) na mainit na tubig at hayaang ang mga nilabhan ay ganap na matuyo. Kung hahawakan ang mga labahin mula isang taong may sakit, magsuot ng guwantes at maskara.
- Kapag namimili ng mga produkto sa paglilinis, isaalang-alang na ang mga aprubadong gamit laban sa COVID-19 na nasa [aprubadong listahan na "N" ng EPA](#) at sumunod sa mga tagubilin ng produkto para sa paggamit.
- Ang [Batas sa Malusog na Paaralan](#) ay nag-aatas na ang sinuman na gumagamit ng mga pandisimpekta sa mga sentro ng pangangalagang pambata ay kumumpleto ng taunang pagsasanay na aprubado ng Kagawaran ng Regulasyon sa Pestisidyo (Pesticide) ng California. Ang online na pagsasanay ay maaaring matagpuan sa pamamagitan ng pagpunta sa [California School & Child Care Integrated Pest Management](#) website. Tandaan: Ito ay hindi nalalapat sa mga pampamilyang tahanan sa pangangalagang pambata.
- Para sa mas marami pang impormasyon tungkol sa paglilinis at pagdidisimpekta, tingnan ang gabay ng CDC sa [Paglilinis at pagdidisimpekta ng Iyong Pasilidad](#).

## Hikayatin ang pagpapabakuna

Ang mga bakuna sa COVID-19 ay [ligtas at epektibo](#) at ang pinamakainam na paraan upang pigilan ang mga pagsiklab sa lugar ng trabaho at sa komunidad. Ang bakuna sa COVID-19 ay libre at [malawak na makukuha](#) sa bawat komunidad.

- Magbigay ng bayad na oras para sa pagpapabakuna.
- Isaalang-alang ang pag-aalok ng [klinika sa pagpapabakuna](#) sa iyong lugar ng trabaho para maging mas maginhawa para sa iyong mga empleyado na mabakunahan. Isaalang-alang ang mga oportunidad na bigyan ng insentibo ang iyong mga empleyado upang mabakunahan o gawing mas madali ang pagpapabakuna. Maaaring kabilangan ito ng pag-aalok ng mga gantimpala tulad ng karagdagang bayad na oras o mga pagbabayad ng perang (cash) bonus, at/o mga polisiya na mas maluwag para sa mga empleyado na [ganap nang nabakunahan](#) laban sa COVID-19.

## Suportahan ang Paghuhugas ng Kamay

- Ipuwesto ang mga istasyon sa paghuhugas ng kamay o sanitizer para sa kamay sa pasukan at sa labas ng mga pangkomunidad (communal) na banyo na may karatula na nagtataguyod ng paggamit. Siguruhin na hindi maabot ng mga bata ang sanitizer para sa kamay. Pangasiwaan ang mga bata na wala pang edad na 6 na taong gulang kapag sila ay gumagamit ng sanitizer para sa kamay upang mapigilan ang paglunok ng alkohol o dumikit sa mata.
- Hikayatin ang madalas na paghuhugas ng kamay sa hanay ng mga bata at kawani.
- Tingnan ang gabay ng CDC, [Kailan at Paano Maghugas ng Iyong mga Kamay](#).

# Gabay para sa mga Tagapagbigay ng ECE

## Ipagbigay-alam

- Magpaskil ng [karatula](#) nang sa gayon ang mga bisita na pumapasok sa iyong gusali ay alam ang iyong mga polisiya, kabilang ang patakaran para sa lahat ng mga bisita, empleyado at mga bata na higit 24 na buwan na magsuot ng maskara sa mukha habang nasa mga panloob na lugar.
- Baguhin ang munting aklat (manual) ng magulang at ibahagi ang kahit anong mga bagong polisiya sa mga magulang.
- Gamitin ang iyong mga online na plataporma (platform) upang ipagbigay-alam ang iyong mga COVID-19 na polisiya sa kaligtasan sa publiko.

## Pagkaya sa tensyon (stress)

Habang ang mundo ay patuloy na lumalaban sa COVID-19, marami ang humaharap sa mga pagsubok na maaaring nakakatensyon (stressful) sa kapwa matatanda at bata. Marami sa atin at marami sa mga pamilyang aming pinagsisilbihan ang maaaring may pakiramdam ng higit na pagkabahala, pag-aalala, at pagkatakot para sa ating kalusugan at kalusugan ng mga mahal natin sa buhay. Natural lamang na tayo ay makaramdam ng tensyon (stress), pagkabalisa, pagkalungkot, at pag-aalala sa panahon ng pandemyang COVID-19. Kung ikaw, o pamilyang iyong pinagsisilbihan o taong iyong kilala na alam mong hirap sa pagkaya, makakakuha ng tulong 24/7 sa pamamagitan ng pagtawag sa Linya ng Tumutulong (Helpline) na 1-800-854-7771 ng Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng LA County. May makukuha ring tulong sa pamamagitan ng text na nagsasabing “LA” sa 741741 o pamamagitan lamang ng pagtawag sa doktor ng pamilya ng taong nangangailangan ng suporta. Ang webpage na <http://dmh.lacounty.gov/resources> ay kinabibilangan ng mga payo upang makatulong na makayanan ang tensyon (stress) at pabutihin din ang iyong kalusugang pangdamdamin, pati na rin ang libreng akses (free access) sa Headspace Plus – para sa mga mapagkukunan ng pag-iisip at pagmumuni-muni.

Sa ibaba ay ilan sa mga mapagkukunan ng impormasyon at rekomendasyon upang makatulong labanan ang tensyon (stress):

- Aklat-aralin (playbook) ng California sa [Pampawala ng Tensyon \(stress\) sa panahon ng COVID-19](#) ay nagbibigay ng gabay kung paano mapansin ang tensyon (stress) sa mga bata at binabalangkas ang mga kasangkapan at estratehiya sa kung paano bawasan ang tensyon (stress) para sa mga bata at matatanda.
- Nagtataguyod ng malusog na nutrisyon, pagtulog, at mga nakagawiang pisikal na aktibidad at pangangalagang pangsarili.
- Talakayin at magbahagi ng mga estratehiya para sa pagbawas ng tensyon (stress) sa mga kasamahan at pamilya.
- Hikayatin ang mga kawani at bata na makipag-usap sa mga taong kanilang pinagkakatiwalaan tungkol sa kanilang pag-aalala at nararamdaman.
- Makipag-usap nang malaya at madalas sa mga kawani, bata, at pamilya tungkol sa suporta sa kalusugang pangkaisipan (mental health) na mga serbisyo na makukuha sa komunidad, kabilang kung ang konsultasyon sa pangangalagang pangkaisipan ay magagamit sa programa.
- Isaalang-alang ang pagpapaskil ng karatula para sa [CalHOPE](#) at ang pambansang pagkabalisa (distress) na hotline: 1-800-985-5990, o i-text ang “TalkWithUs” to 66746.
- Hikayatin ang kawani na tawagan ang Pambansang Pagpigil sa Pagkakamatay na Linya ng Buhay (National Suicide Prevention Lifeline) sa 1-800-273-TALK (1-800-273-8255), 1-888-628-9454 para sa Espanyol, o Pakikipag-usap Dahil sa Krisis ng Linya ng Buhay ([Lifeline Crisis Chat](#)) kung [pakiramdam niya ay nananaig ang mga emosyon](#) tulad ng kalungkutan, depresyon, o pagkabalisa; o tawagan ang 911 kung pakiramdam nila ay gusto nilang saktan ang kanilang mga sarili o iba pa.