



Pagpigil sa COVID-19 sa mga TK-12 na Paaralan

Impormasyon para sa mga Mag-aaral, Magulang at Tagapag-alaga

Ang elementary, gitna, at mataas na paaralan ay maaaring muling magbukas sa Los Angeles County sa pagsunod sa [Protokol sa Muling Pagbubukas para sa mga K-12 na Paaralan](#). Ang protokol na ito ay naglista ng mga panuntunan at rekomendasyon para sundin ng mga paaralan na inilalagay sa lugar ang maraming antas ng proteksyon upang iwasan ang pagkalat ng COVID-19 at pahintulutan ang isang ligtas na pagbabalik sa ganap at harapang personal na pag-aaral. Matalik na nakikipatulungan ang mga paaralan sa Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County upang lumikha ng mga kapaligiran na nagtataguyod ng kaligtasan. Bilang karagdagan, isang [Utos ng Opisyal ng Kalusugan](#) ang inilabas ng Estado ng California noong Agosto 11, 2021 na inaatasan ang lahat ng kawani ng paaralan na alinman ay maglabas ng patunay ng ganap na pagpapabakuna o magpasuri nang hindi bababa sa isang beses kada linggo.

Ang mga magulang at tagapag-alaga ay maaring maghanda ng kanilang mga anak para sa pag-aaral sa pamamagitan ng pag-unawa sa mga panuntunan at rekomendasyon sa kaligtasan sa COVID-19. Ipaliwanag sa inyong mga anak kung ano ang kanilang maaaring asahan kapag sila ay nagbalik eskuwela. Tutulong ito na siguraduhin ang isang ligtas at matagumpay na taon ng pag-aaral.

Para sa kaligtasan ng lahat, iaatas ng mga paaralan na:

Ang lahat, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay dapat na magsuot ng maskara sa mga panloob na lugar.

- Kabilang dito ang lahat ng mga gusali ng paaralan, pampubliko at pampaaralang transportasyon (hal., mga bus at van ng paaralan), at sa oras ng mga klase sa Pisikal na Edukasyon sa mga panloob na lugar.
- Pinapayagan ang mga mag-aaral na tanggalin ang kanilang maskara habang aktibong:
 - Kumakain, umiinom, naliligo (showering), naglalangoy, o umiidlip.
- **Mga taong hindi dapat magsuot ng maskara.** Ang mga batang wala pang 2 taong gulang (24 na buwan) ay hindi dapat na magsuot ng maskara. Ang mga taong may partikular na mga kondisyong medikal o kalusugang pangkaisipan o kapansanan ay hindi dapat na magsuot ng isang maskara kung inutusan ng kanilang doktor. Ang mga malayang hindi pagmamaskara sa paaralan na dahil sa isang kondisyong medikal o kalusugan pangkaisipan, kapansanan, o mahinang pandinig ay dapat na gawin ng isang lisensyadong doktor o iba pang medikal na propesyonal na nagtatrabaho sa ilalim ng isang lisensya ng doktor. Ang pagpapatoo sa sarili at pagpapatotoo ng magulang para sa mga malayang hindi pagmamaskara ay hindi tatanggapin. Ang mga taong may medikal na malayang hindipagmamaskara ay dapat na magsuot ng panangga sa mukha (face shield) na may tela sa ibaba upang takpan ang bahagi ng leeg, kung pahihintulutan ito ng kanilang kondisyon.
- Upang matutunan ang higit pa tungkol sa pagsusuot ng maskara, bisitahin ang ph.lacounty.gov/masks.

Ang mga mag-aaral ay hindi dapat na pumunta sa paaralan kung sila ay may sakit o sumasailalim sa mga utos ng pagbubukod o pagkukulong (quarantine).

- Ang mga batang may lagnat o nagpapakita ng iba pang mga palatandaan ng pagkakasakit ay hindi dapat papuntahin sa paaralan. Para sa mga sintomas ng COVID-19, tingnan ang ph.lacounty.gov/covidcare.
- Ang mga bata ay maaaring salain (screened) para sa mga sintomas at kunan ng kanilang temperatura sa kanilang pagdating sa paaralan. Hindi sila papayagang pumasok kung sila ay magpapakita ng mga palatandaan ng pagkakasakit. Kung ang isang mag-aaral ay magsisimulang magkaroon ng mga sintomas ng COVID-19 kalaunan sa araw, sila ay ibubukod mula sa iba at maaaring pauwiin.
- Magplano nang maaga. Magkaroon ng isang planong pang-emerhensya sa pangangalagang pambata nang sa gayon kung magkakasakit ang iyong anak, magagawa nilang manatiling ligtas sa bahay mula sa paaralan.



Pag-iwas sa COVID-19 sa mga TK-12 na Paaralan

Maaaring piliin ng mga paaralan na mag-atas ng karagdagang mga hakbang sa kaligtasan.

Ang mga sumusunod na mga hakbang sa kaligtasan ay nangangahulugan na pababain ang panganib ng pagkalat ng COVID-19 sa pamamagitan ng pagbibigay-daan para sa distansyang pisikal, nabawasang pagsisiksikan, at nadagdagang bentilasyon. Dapat na sumunod ang lahat sa mga panuntunang itinakda ng paaralan. Siguruhing makipag-ugnay sa paaralan ng iyong anak upang higit pang matutunan ang tungkol sa kung anong mga hakbang pangkaligtasan ang mayroon sila.

Ang mga paaralan ay maaaring piliin na magkaroon ng:

- **Binago o halinhinang mga iskedyul** upang bawsan ang pagsisiksikan sa mga pasilyo.
- **Magtalaga ng mga grupo** ng mag-aaral at guro na nananatiling magkakasama para sa karamihan ng aktibidad sa buong araw.
- **Buksan ang mga bintana at pintuan sa mga silid-aralan** upang dagdagan ang mabuting daloy ng hangin at bentilasyon.
- **Nakagawiang pana-panahong pagsuri para sa COVID-19 sa mga mag-aaral na walang mga sintomas (“pagsasala”).** O ang paaralan ay maaaring magsaayos ng pagsusuri para lamang sa mga mag-aaral na may mga sintomas ng COVID-19 o mga malapitang nakasalamuha sa ibang taong may COVID-19.
- **Mga klase at kainan sa mga panlabas na lugar,** lalo na para sa mga aktibidad na may mas mataas na panganib ng pagkakatatag ng COVID-19. Kabilang dito ang mga klase sa pisikal na edukasyon, musika, teatro, sayaw, at pagkanta. Ang mga aktibidad ng musika na kinakailangan ang pagtanggap ng maskara sa mukha (tulad ng pagtugtog ng mga hinihipang instrumento) ay maaari lamang idaos bilang isang panggrupong aktibidad sa mga panlabas na lugar.
- **Ang mga pagtatanghal, kumpetisyon sa palakasan at laro sa mga panlabas na lugar.** Dapat sundin ng mga paaralan ang [Mga Pinakamahusay na Kasanayan para sa mga Malalaking Kaganapan](#).

Maaaring gumawa ng mga higit pang hakbang ang mga bata upang pababain ang kanilang panganib sa paaralan.

Dagdag pa sa pagsunod sa mga panuntunan sa kaligtasan ng kanilang paaralan, may iba pang mga bagay na maaaring gawin ang iyong anak habang nasa paaralan upang tumulong mapababa ang kanilang panganib.

- **Magpabakuna** kung sila ay 12 taong gulang pataas.
 - Ang pagpapabakuna ay ang pinakamahusay na paraan upang protektahan ang iyong anak laban sa COVID-19. Ang mga bakuna sa COVID-19 ay ligtas, mabisa, at libre sa lahat. Makipag-usap sa doktor ng iyong anak tungkol sa anumang mga pagkabahala.
- **Magsuot ng maskara sa mga siksikang panlabas na espasyo.**
 - Kabilang dito habang naghihintay ng pila upang makapasok, makalabas, o sa panahon ng pahinga o kainan kapag hindi kumakain o umiinom.
- **Kunin ang pinakamahusay na proteksyon mula sa kanilang maskara.**
 - Ang pinaka-pumoprotektang maskara ay ang maskara na komportableng suotin ng iyong anak sa *ibabaw ng kanilang ilong at bibig* sa lahat ng oras sa mga panloob na lugar. Ang maskara ay dapat na masikip na kasya ang pagkakatapat sa kanilang ilong at baba na walang malalaking puwang sa palibot ng bahagi ng mukha. Dapat na gawa ito sa hindi bababa sa dalawang patong ng mahigpit na itinahing nakakahingang materyales.
 - May ilang uri ng maskara na nagbibigay ng mas mataas na antas ng proteksyon. Matutunan ang higit pa sa ph.lacounty.gov/masks. Mag-ingat, dahil habang tumataas ang mga antas ng proteksyon ng maskara, mas humihirap para sa iyong anak na isuot nang komportable ang maskarang iyon sa buong araw.
 - Magandang ideya na subukan ng iyong anak sa bahay ang mga maskara upang siguruhin na sila ay komportableng nakakahinga at magagawang isuot para sa buong araw sa paaralan. Ipasuot sa kanila ang maskara sa mga panloob na lugar nang hindi bababa sa ilang oras sa bawat oras sa bahay.
 - Papasukin ang iyong anak sa paaralan na may mga dagdag na maskara nang sa gayon ay mapapalitan nila ang kanilang maskara kung ito ay labis na marurumihan o mababasa.

Pag-iwas sa COVID-19 sa mga TK-12 na Paaralan

- **Panatilihin ang kanilang distansya mula sa iba.**
 - Kausapin ang iyong anak tungkol sa pag-iwas sa mga umpukan ng mga mag-aaral. Dapat nilang subukang manatiling hindi bababa sa 2 dipa ng kamay ang layo mula sa iba (halos 6 na talampakan) hanggang maaari sa labas ng silid-aralan.
 - Sa anumang oras na nasa paligid sila ng iba at tanggal ang mga maskara (tulad sa oras ng kainan), dapat nilang panatilihin ang kanilang distansya.
- **Magsanay ng mabuting kalinisan ng kamay.**
 - Dapat nilang hugasan ng madalas ang kanilang mga kamay gamit ang sabon at tubig o gumamit ng sanitizer para sa kamay na may hindi bababa sa 60% alkohol. Ang maliliit na bata ay dapat lamang gumamit ng alkohol na sanitizer para sa kamay sa ilalim ng pangangasiwa ng matanda. Ito ay upang masiguro na hindi sila kakain ng anuman o maglalagay ng kanilang mga kamay sa kanilang bibig bago ito matuyo,
 - Paalalahanan sila na iwasang kumain at hawakan ang kanilang mukha ng hindi malinis ang mga kamay.

Para sa mas marami pang payo, tingnan ang [Pananatiling Ligtas at Pag-iwas sa Pagkalat para sa mga Magulang na may mga Anak na Wala pang 12 Taong Gulang.](#)

Para sa mga Magulang at Tagapag-alaga, alamin ang higit pa tungkol sa kung paano mabawasan ang iyong panganib at pabagalin ang pagkalat ng COVID-19 kabilang na kung aling mga sitwasyon ang mas mapanganib, bisitahin ang <http://ph.lacounty.gov/reducerisk>

Ang pagpapabakuna ay ang pinakamahasag na paraan para promotekta laban sa COVID-19.

Ang mga pagpapabakuna ay libre at magagamit ninuman edad 12 pataas, hindi alintana ang katayuan sa imigrasyon. Ang mga bakuna ay malawak na makukuha sa buong LA County nang walang tipanan (appointment). Ang pagpapabakuna sa bahay ay magagamit ng mga taong hindi maaaring lumabas ng kanilang tahanan.

Bisitahin ang VaccinateLACounty.com at magklik sa "[Paano Mabakunahan](#)" upang humanap ng isang lokasyong malapit sa iyo o tawagan ang Sentro ng Tawagan (**Call Center**) ng Bakuna ng Pampublikong Kalusugan sa **833-540-0473**, bukas araw-araw 8:00 ng umaga hanggang 8:30 ng gabi.