



Bumalik sa Paaralan nang Ligtas!

Ang mga aksyon sa ibaba ay makakatulong na maiwasan ang transmisyong COVID-19 sa mga kampus ng paaralan at tumulong na panatilihin bukas ang mga paaralan para sa estudyante.

Sa pagsunod sa mga gabay na ito, maaaring pumasok ang mga estudyante sa paaralan nang personal.

Magpabakuna kung karapat-dapat

- Ang mga taong may edad na 12 taong gulang pataas ay karapat-dapat para sa bakunang COVID-19. Ang mga taong lubos na nabakunahan ay:
 - Mas malamang na hindi mahawahan ng inspeksyon
 - Ay mas malamang na hindi makaranas ng malubhang sakit, hospitalisasyon, o kahit kamatayan mula sa COVID-19, kung ang isang [nakalusot na impeksyon](#)¹ (“breakthrough infection”) ay mangyari.
 - Hindi kailangang mag-kwarantín kung nalantad sa COVID-19 maliban kung ang mga sintomas ay lumitaw
- [Ang COVID-19 na mga bakuna](#)² ay ligtas, epektibo, at libre! Inirerekomenda rin namin ang mga estudyante at pamilya na pag-isipang kunin ang bakuna sa trangkaso at sundan ang kasalukuyang mga [kailangang bakuna](#)³ para makabalik sa paaralan.
- Upang makahanap ng COVID-19 na pagbabakuna na malapit sa iyo, bisitahin [ang website ng bakuna](#)⁴ ng [County of San Diego](#) o tumawag sa [2-1-1](#).

Magsuot ng takip sa mukha

- Habang ang pagsuot ng takip sa mukha ay hindi laging nakakatuwa, ito ay napatunayang ligtas na suot para sa lahat na ang edad ay 2 pataas.
- **Anuman ang katayuan sa pagbabakuna, lahat ng mag-aaral at kawani ay dapat gumamit ng takip sa mukha kung nasa loob** alinsunod sa Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng California [COVID-19 Patnubay sa Kalusugan para sa K-12 ng mga Paaralan sa California](#),⁵ 2021-22 Taon ng Pag-aaral, maliban kung may mga ilang uri ng kondisyong medikal*.
- Mga takip sa mukha, kasama ang iba pang mga kasanayan sa kaligtasan, ay hinahayaan ang lahat ng mag-aaral na pumasok sa paaralan nang walang mga limitasyon sa dami ng estudyante sa bawat klase.
- [Kasalukuyang katibayan](#)⁶ ay sumusuporta sa paggamit ng takip sa mukha at nagpapakita na ang mataas na kalidad, tamang-sukat na takip sa mukha ay maaaring bahagyang harangan ang mga patak galing sa paghinga, na siyang hinala na [pangunahing paraan](#)⁷ ng pagkalat ng mikrobyo — at maaaring magbigay ng proteksyon sa gumagamit.
- [Ang Akademya ng mga Pedyatriko ng Amerika](#),⁸ [Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng California](#),⁹ at ang [Mga Sentro ng Pagkontrol sa Sakit at Pag-iwas](#)¹⁰ ay inirerekomenda din ang takip sa mukha sa mga estudyante ng paaralang K-12.

Ano ang dapat gawin kung may sakit o nalantad sa sakit

- Kahit na ang isang mag-aaral ay ganap nang nabakunahan, **walang estudyante ang dapat pumunta sa paaralan kung mayroon silang isa o higit pang mga sintomas ng COVID-19**.¹¹
- Kung ang isang estudyante ay nasuring positibo sa COVID-19 o malapit na nakipag-ugnay** sa isang taong may COVID-19, mangyaring ipaalam sa administrasyon ng paaralan, sundin ang mga tagubilin ibinigay ng paaralan, at makipagtulungan sa mga Imbestigador ng Kagawaran ng Kalusugan ng County — na kokontak sa iyo.
- Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang Tanggapan ng Edukasyon ng San Diego County at ang [COVID-19 K-12 Puno ng Desisyon \(Decision Trees\)](#)¹² ng Pamublikong Kalusugan ng San Diego County para sa Paghihiwalay at Pagkwarantín, kung kinakailangan.

Magpasuri

- Anuman ang katayuan sa pagpabakuna, mangyaring kumuha ng pagsusuri kung nalantad sa sinuman na may COVID-19 (3 – 5 araw pagkatapos ng pagkalantad) o kung nakakaramdam ng isa o higit pang mga sintomas ng COVID-19 (**agad**). Bukod pa rito, sundin ang patnubay ng paaralan at tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at sumangguni sa COVID-19 K-12 Puno ng Desisyon.
- Ang ilang mga paaralan ay nag-aalok ng pagsusuri sa mismong lugar upang regular na magsuri para sa COVID-19 o tumugon sa mga estudyante at mga kawani na may mga sintomas. Ito ay nagbibigay-daan para sa madaling akses sa pagsusuri at mas mabilis na mga resulta.
- Subukan ang sumusunod na mga opsyon kung kailangan suriin para sa COVID-19 ang isang estudyante:
- Makipag-ugnayan sa administrasyon ng paaralan o bisitahin ang website ng paaralan para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagkakaroon ng pagsusuri sa mismong lugar.
 - Makipag-ugnayan sa tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ng estudyante upang mag-iskedyul ng pagsusuri sa COVID-19.
 - Bisitahin ang anumang lugar ng pagsusuri ng [COVID-19 ng ng San Diego County](#)¹³
 - Tumawag sa [2-1-1](#) para sa karagdagang tulong.

* Ang mga taong hindi saklaw sa paggamit ng takip sa mukha dahil sa isang medikal na kondisyon ay dapat magsuot ng isang hindi masikip na alternatibo, tulad ng isang pangprotekta ng mukha (face shield) na may tela sa bandang ibaba kung pinahihintulutan ng kanilang kondisyong medikal ang paggamit nito.

**Ang malapit na kontak ay tinukoy bilang pagkakaroon ng kontak sa isang pasyente na may COVID-19 sa loob ng 6 na talampakan na may tagal na 15 minuto o higit sa 24-oras.

Para sa karagdagang impormasyon sa COVID-19, mangyaring bisitahin ang:

coronavirus-sd.com

BE COVIDSAFE ✓



8-18-2021



Mga Mapagkukunan

- ¹ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/effectiveness/why-measure-effectiveness/breakthrough-cases.html>
- ² <https://www.cdc.gov/coronavirus/vaccine>
- ³ <https://www.cde.ca.gov/ls/he/hn/immunization.asp>
- ⁴ <https://www.coronavirus-sd.com/vaccine>
- ⁵ <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/K-12-Guidance-2021-22-School-Year.aspx>
- ⁶ <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02786826.2020.1862409>
- ⁷ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>
- ⁸ <https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-guidance/covid-19-planning-considerations-return-to-in-person-education-in-schools/>
- ⁹ <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/K-12-Guidance-2021-22-School-Year.aspx>
- ¹⁰ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/k-12-guidance.html>
- ¹¹ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>
- ¹² <https://covid-19.sdcoe.net/Health-Practices/Guidelines-for-Schools#Decision-Tree>
- ¹³ <https://www.coronavirus-sd.com/testing>

Para sa karagdagang impormasyon sa COVID-19, mangyaring bisitahin ang:

coronavirus-sd.com



8-18-2021