



## **Gabay para sa Mga TK-12 School para sa Taong Pampaaralang 2021-2022**

**Huling Na-update noong Marso 21, 2022**

Ang gabay na ito ay ginawa ng Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) para gamitin sa lokal na lugar. Ipo-post ito sa <https://sfcdcp.org/school>.

### **Buod ng mga pagbabago mula 2/23/2022**

- Na-update ang patakarang mask sa indoor kung saan naaangkop. Ang kinakailangang mask sa indoor ay ginawang lubos na inirerekomenda, anuman ang status ng bakuna, para sa mga mag-aaral at staff.
- Paglilinanaw na lubos na inirerekomenda na ngayon ang pagsusuot ng mask sa mga school bus o van, pero kinakailangan pa rin sa pampublikong transportasyon.
- Binago ang kinakailangang pagsusuri para sa mga hindi bakunadong kalahok sa mga mas mataas na panganib na indoor na aktibidad na may mabigat na paghinga o pagkapagod at ginawang lubos na inirerekomenda para sa pagsusuri para sa lahat ng kalahok ng mga aktibidad na ito, kung hindi magsusuot ng mga mask.

Ang mga pagbabago ay naka-highlight sa **luntian**.

**AUDIENCE:** Mga pampubliko, pribado, at parochial na TK-12 school sa San Francisco. Ang mga transitional kindergarten (TK) na programa na hindi bahagi ng elementary school ay dapat sumangguni sa [Gabay para sa Mga Programa sa Mga Bata at Kabataan ng SFDPH](#).

**LAYUNIN:** Para matulungan ang mga TK-12 school na maunawaan ang mga pangkalusugan at pangkaligtasang gawi na kailangan para maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 para sa in-person na pagtuturo.

**BACKGROUND:** Nang isinasaalang-alang ang mahahalagang benepisyo sa kalusugan at edukasyon ng in-person na pagkatuto at kaalamang nakuha magmula ng magsimula ang COVID-19, **prioridad namin ang matiyak na patuloy ang ligtas na pagkatuto para sa lahat ng mag-aaral sa San Francisco**. Sa pamamagitan ng pagsasama-sama ng mga estratehiya sa pag-iwas, maaaring mapababa ng mga mag-aaral ang panganib ng COVID-19 at ligtas na makapagbigay ng in-person na tagubilin para sa staff at mga mag-aaral.

These recommendations are based on the science available at this time. Napapailalim ang mga ito sa pagbabago kasabay ng pagkatuklas sa bagong kaalaman, mga pagbabago sa mga lokal na pagkahawa, o habang nagbabago ang mga rate ng pagpapabakuna sa COVID-19.

## Mga Nilalaman

Mahahalagang Mensahe.....	3
Mga Proseso at Protokol.....	3
Magtalaga ng mga protokol sa kalusugan at kaligtasan sa COVID-19. ....	3
Mga Inirerekomendang Sign.....	3
Mga estratehiya sa pag-iwas sa pagkalat ng COVID-19.....	4
Ano ang ibig sabihin ng “up-to-date” sa COVID-19?.....	4
I-promote ang bakuna sa COVID-19. ....	4
Mag-mask indoors. ....	4
Sino ang hindi dapat magsuot ng mga face mask. ....	4
Pagsusuri. ....	5
Pagandahin ang bentilasyon at gumamit ng mga outdoor space. ....	6
Mga outdoor space .....	6
Mga indoor space.....	6
Manatili sa bahay kung may sakit. ....	7
Hygiene sa kamay: Sundin ang mga pre-COVID na protokol. ....	7
Paglilinis at Pagdi-disinfect .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Hindi pinapayagan ang cohorting.....	8
Hindi kailangan ang physical distancing.....	8
Sports, sayaw, mga wind instrument, pagkanta, at mga nauugnay na aktibidad .....	8
Inirerekomendang pagsusuri para sa mga indoor na aktibidad na mas mataas ang panganib .....	9
Pag-uulat at pag-aabiso sa mga kaso ng COVID-19.....	9
Mga karagdagang hakbang sa pagpapababa sa panganib ng COVID-19 sa mga aktibidad na mas mataas ang panganib.....	9
Inirerekomenda ang indoor masking. ....	9
Lubos na hikayatin o iatas ang up-to-date na bakuna sa COVID-19. ....	9
Ilipat ang mga aktibidad outdoors na mas mataas ang panganib, kapag praktikal.....	10
Iwasan ang pagkalat ng COVID-19 sa labas ng field.....	10
Pagbiyahe.....	10
Mga Partikular na Sitwasyon .....	10
Transportasyon.....	10
Mga pagkain at mertenda .....	11
Mga mag-aaral na nakakatanggap ng mga espesyal na serbisyo.....	11
Mga Madalas Itanong: Ano ang Pinapayagan.....	12
Ano ang gagawin kapag may taong may mga sintomas, impeksyon, o exposure sa COVID-19.....	13
Kapag nagkasakit sa paaralan ang staff o mga mag-aaral. ....	13
Kapag may magpopositibo, mayroong sintomas, o exposure sa COVID-19. ....	13
Pagbabalik sa paaralan matapos ang mga sintomas, exposure, o positibong resulta sa COVID-19. ....	13
Mga Resource .....	13
San Francisco Department of Public Health (SFDPH).....	13
California Department of Public Health (CDPH). ....	14
Centers for Disease Control and Prevention (CDC). ....	14

## Mahahalagang Mensahe

- **Ang pagpapabakuna at booster ng staff, mga kwalipikadong mag-aaral, at mga miyembro ng sambahayan para sa COVID-19 ay isa sa mga pinakapektibong paraan para mapababa ang panganib ng COVID-19 sa mga paaralan.** Nagbibigay rin ng proteksyon ang mga up-to-date na bakunadong adult at kwalipikadong mag-aaral sa iyong mga nakababatang anak na hindi pa kwalipikado para sa pagpapabakuna.
- Ang **in-person na attendance ay mahalaga** sa pisikal at pangkaisipang kalusugan ng mga mag-aaral at kanilang pagkatuto. Dapat isaalang-alang at isapriyordad ng mga hakbang para maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 ang access ng mga mag-aaral sa ligtas at ganap na in-person na pagtuturo, pagpapanatili sa kanila sa paaralan hangga't posible at paglilimita sa mga hindi kailangang pagliban sa klase.

## Mga Proseso at Protokol

Magtalaga ng mga protokol sa kalusugan at kaligtasan sa COVID-19.

- **Magtalaga ng staff o liaison sa COVID-19** para maging nag-iisang punto ng ugnayan sa bawat site para sa mga tanong, alalahanin, o exposure. Ang taong ito rin ang magsisilbing liaison sa SFDPH.
- **Gumawa ng planong** maglalarawan sa gagawin ng iyong paaralan para masunod ang mga sumusunod na gabay at anumang nauugnay na Health Directive o Order, kabilang Health Directive Blg. 2020-33, “Mga Kailangang Pinakamainam na Gawi para sa Mga Paaralan”, sa <https://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-health-directives.asp>
  - I-update ang iyong planong nang regular para makita ang mga pagbabago sa gabay at lokal na pagkahawa sa COVID-19.
  - **Ibahagi ang iyong plano** sa iyong website at sa staff, mga pamilya, at iba pang miyembro ng iyong komunidad.
- **Magtalaga ng mga nakasulat na protokol** para sa kung ano ang gagawin ng paaralan mo kung may mahahawa ng COVID-19 sa paaralan, may mga sintomas ng COVID-19, at/o nagpositibo sa COVID-19.
- Dapat sundin ng mga employer ang Pang-emergency na Pansamantalang Pamanatayan ng Pangasiwaan para sa Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho ng California (California Occupational Safety and Health Administration, Cal/OSHA) sa COVID-19, sa <https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/ETS.html>
- Huwag isama ang mga bata at kabataan dahil sa mga medikal na kundisyon na maaaring magpataas ng kanilang panganib sa malalang COVID-19. Hayaan ng medical team at pamilya ng bata kung ligtas para sa kanya na dumalo.

Mga Inirerekomendang Sign.

Maaaring mag-post ang mga programa ng mga sign, available [dito](#) sa iba't ibang size at kulay:

- I-post sa lahat ng pampublikong entrance:  
[Mga Pinakamainam na Gawi para sa pag-iwas sa COVID-19](#)
- I-post sa mga break room ng staff at iba pang area ng staff: [Get Vaccinated, SF!](#)

Available ang mga sign sa iba't ibang size at kulay sa [sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19](https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-covid-19). May iba't ibang sign, poster, at fact sheet sa COVID-19 ang toolkit.

## Mga estratehiya sa pag-iwas sa pagkalat ng COVID-19

### I-promote ang bakuna sa COVID-19.

- Hikayatin ang staff, mga boluntaryo, mag-aaral na nasa edad, at mga miyembro ng pamilya na magpabakuna sa COVID-19.
- **Limitihan ang mga hindi mahalagang pagbisita na hindi ganap na bakunado**, kabilang ang mga volunteer at aktibidad na nauugnay sa mga external na grupo, ayon sa inirerekomenda ng CDPH.

### Mag-mask indoors.

*Napipigilan ng mga face mask ang pagkalat ng impeksyon, sa pamamagitan ng pag-trap sa mga respiratory droplet at aerosol bago ito makapaglakbay sa hangin at nakakatulong na hindi mahawa ang isang tao. Mahahalagang estratehiya sa pag-iwas ang mga ito sa mga indoor space.*

Para sa gabay na ito, [kabilang sa mga face mask](#) ang mga cloth face covering na nakakatakip sa bibig at ilong.

- Lubos na inirerekomenda ang mga face mask sa indoors para sa lahat ng 24 ba buwang gulang at mas matanda, anuman ang status ng bakuna o status ng sintomas. Partikular na inirerekomenda ang mga ito kapag mataas ang panganib ng transmisyon.
- Kinakailangan pa rin ang mga face mask kapag magbibiyaha sa pampublikong transportasyon o sa mga transit station.
- Dapat na maayos ang fit ng mga mask at natatakpan ang bibig at ilong. Hindi inirerekomenda ang mga scarf at maluwag na pantakip sa mukha.
- Walang sinumang maaaring pagbawalang magsuot ng mask bilang kundisyon ng paglahok sa isang aktibidad o pagpasok sa paaralan, maliban kung ang pagsusuot ng mask ay magdudulot ng panganib sa kaligtasan (halimbawa, water sports).
- Magkaroon ng supply ng mga face mask para sa mga taong nalimutang magdala ng kanila.
- Hindi kailangan ang mga face mask outdoors dahil mababa ang panganib ng pagkahawa sa karamihan sa mga outdoor setting. Maaaring magsuot nito kung hindi gumagalaw ang mga tao at kung matao gaya ng mga paligid ng laro o mga manonood sa stands.

### Sino ang hindi dapat magsuot ng mga face mask.

- Ang mga batang wala pang 24 na buwang gulang ay hindi dapat magsuot ng mga face mask dahil sa panganib ng suffocation

Ano ang ibig sabihin ng “up-to-date” sa COVID-19?

Para maging “up-to-date”, ikaw ay (a) dalawang linggo nang kumpleto sa buong inisyal na course ng mga bakuna—dalawang dosis ng Moderna o Pfizer o isang dosis ng Johnson & Johnson na bakuna AT (b) kaagad pagkatapos makatanggap ng booster ng anumang uri kapag kwalipikado na ang isang tao para sa booster. Hanggang sa maging kwalipikado ang tao para sa booster, up-to-date ang mga ito sa bakuna dalawang linggo matapos makumpleto ang kanilang primary na serye

- Mga taong walang malay, tulog, o hindi kayang mag-alis ng face mask nang mag-isa.

Para sa higit pang impormasyon sa mga face mask, tingnan ang [gabay sa Face Mask ng CDPH](#), [guidance sa TK-12 ng CDPH](#), [Mga Tanong at Sagot sa Paaralan ng CDPH](#), at [San Francisco Health Order C19-07](#).

## Pagsusuri.

*Pinakanagagamit ang pagsusuri kapag malamang na nahawa ang mga tao, halimbawa, matapos ang malapitang contact sa taong may COVID-19, sa mga aktibidad na matataas ang panganib gaya ng mga indoor sports, at kapag mataas ang antas sa komunidad ng COVID-19. Hindi gaanong magagamit ang pagsusuri kapag mababa ang tsansa ng pagkahawa, halimbawa, para sa mga taong ganap na bakunado sa COVID-19, sa mga aktibidad na mababa ang panganib gaya ng pagtuturo sa classroom, at kapag mababa ang antas sa komunidad ng COVID-19.*

- Iniaatas ng SFDPH ang regular na isang beses sa isang linggo na pagsusuri sa:
  - On-site school personnel na hindi bakunado sa COVID-19, kabilang ang mga volunteer, intern, at student teacher.
  - Ang pagsusuri ay dapat isagawa nang isang beses sa isang linggo gamit ang PCR, iba pang nucleic acid amplification test (NAAT), o antigen test.
  - Kung tatanggihan ng personnel ang pagsusuri, hindi siya dapat payagan ng paaralan na makapasok sa campus.
  - Ang mga hindi bakunadong tao ay dapat na lumagda ng paghahayag ng impormasyon para sa mga resulta ng pagsusuri na ibabahagi sa paaralan o pagpayag na ipalam sa paaralan sa loob ng isang oras ang positibo o hindi tiyak na resulta, at sa loob ng 24 na oras ng negatibong resulta.
  - Ang mga hindi bakunadong indibidwal na may naitalang pagkahawa ng COVID-19 (halimbawa, note ng doktor o kumpirmadong pagsusuri) sa nakaraang 90 araw ay maaaring hindi magpasuri sa loob ng 90 araw mula sa petsa ng pagkahawa. Dapat nilang ipagpatuloy ang screening testing makalipas ang 90 araw.
- Dapat magkaroon ng listahan ng lahat ng resulta ng pagsusuri ang paaralan. Para sa mga pagsusuring hindi isinagawa ng paaralan, patunayan ang mga resulta (gaya ng pagtingin sa isang electronic o papel na koya ng negatibong resulta o note mula sa test site o klinika, na may pangalan ng tao at petsa ng pagsusuri).
- **Lubos na inirerekomenda** ng SFDPH ang pagsusuri para sa mga sumusunod na grupo:
  - Mga taong may mga sintomas ng COVID-19 o may malapitang contact sa COVID-19, kahit pa nabakunahan sila sa COVID-19.
  - Lingguhang pagsusuri sa lahat ng mag-aaral ng K-12 na lalahok sa mga indoor na aktibidad na mas mataas ang panganib para sa transmisyong dahil sa mabigat na paghinga o pagkapagod (tulad ng sports o pagtugtog ng mga wind instrument) kung hindi magsusuot ng mga mask, anuman ang status ng bakuna. Hindi kasama sa rekomendasyong ito ang mga batang nagkaroon ng COVID-19 sa nakalipas na 90 araw. Nalalapat ang rekomendasyong ito sa lahat ng aktibidad na inorganisa o pinamahalaan ng isang paaralan o nangyayari sa lugar ng paaralan. Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang [Gabay sa Mga K-12 na Paaralan ng CDPH](#).
- Hindi inirerekomenda ng SFDPH ang pagsusuri sa mga sumusunod na grupo:
  - Mga mag-aaral na walang sintomas ng COVID-19 o walang alam na exposure na hindi

kalahok sa mga aktibidad na mas mataas ang panganib.

- Bakunadong staff na walang sintomas ng COVID-19 o alam na exposure.
- Staff o mga mag-aaral na nagkaroon ng COVID-19 sa nakaraang 3 buwan, kumpirmado ng test, na walang sintomas.

### Pagandahin ang bentilasyon at gumamit ng mga outdoor space.

*Napapababa ng pagpapaganda ng indoor air circulation ang panganib ng pagkahawa sa pamamagitan ng "pagdi-dilute" sa anumang nakakahawang respiratory droplet gamit ang outdoor air. Mas mababa ang panganib sa labas.*

#### Mga outdoor space

- Magsagawa ng maraming aktibidad sa labas hanga't maaari, lalo na kung meryenda/pagkain at ehersisyo.
- Para maituring na outdoor space, dapat matugunan ng mga istruktura ang mga gabay sa bentilasyon ng SFDPH para sa mga outdoor na istruktura, sa <https://www.sfdph.org/dph/COVID-19/Outdoor-Structures.asp>.

#### Mga indoor space

*Napapababa ng magandang bentilasyon ang bilang ng mga respiratory droplet sa hangin sa pamamagitan ng pagpapalit sa indoor air ng sariwa, hindi kontaminadong hangin at/o pagsasala sa mga nakakahawang droplet sa hangin. Isa pa itong mahalagang hakbang sa pag-iwas sa pagkalat ng COVID-19 indoors.*

Sa mga wildfire o iba pang panahon kung kailangan hindi maganda ang kalidad ng hangin, isaprioridad ang pagpapanatiling maganda ang kalidad ng hangin indoors. Maaaring manatiling bukas ang iyong paaralan kahit pa kailangan mong isara ang mga bintana o mapababa ang nalalanghap na outdoor air ng iyong system ng bentilasyon sa mga panahong ito. Ipagpatuloy ang iba pang pag-iingat, lalo na ang pagsusuot ng mga face mask. Makakatulong ang mga portable na air cleaner, Mataas na Kahusayan ng Particulate Air (mga High-Efficiency Particulate Air, HEPA filter).

Suriin ang [Gabay sa Bentilasyon ng CDPH](#). Kabilang sa mga pangkalahatang rekomendasyon ang:

- Pagbubukas ng mga bintana para mapataas ang natural na bentilasyon gamit ang outdoor air kapag binibigyang-daan ng kalusugan at kaligtasan. Kapag posible, pag-isipang iwan ding medyo nakabukas ang pinto ng mga kwarto para makapasok ang outdoor air sa indoor space.
- Kung nagdudulot ng panganib ng pagkahulog ng mga bata ang mga bukas na bintana, gumamit ng mga lock sa bintana para mapigilan ang pagbubukas ng mga bintana nang higit sa 4 na pulgada, o iba pang pangkaligtasang device para maiwasan ang pagkahulog.
- Huwag harangan ang mga bukas na fire door. Ipagpatuloy ang pagsunod sa mga kailangan sa sunog at kaligtasan ng gusali.
- Kung ang iyong gusali ay may HVAC system (tinatawag ding mekanikal na bentilasyon, forced air, o central air):
  - Ipatingin ang iyong HVAC system sa isang propesyunal para matiyak na gumagana ito nang maayos.

- Buksan ang mga outdoor air dumper at isara ang mga recirculation damper ("mga economizer"). Mami-maximize nito ang damit ng outdoor air na makukuha ng HVAC system at mami-minimize nito ang dami ng indoor air na mare-recirculate.
- Kung makakagamit ka ng mga air filter na mas mataas ang efficiency nang hindi nababawasan ang daloy ng hangin o nasisira ang iyong HVAC system, gumamit ng mga air filter na may rate na MERV13 o mas mataas.
- I-disable ang "mga demand-control na kontrol sa bentilasyon" para patuloy ang paggana ng fan kahit hindi kailangang mapainit o mapalamig ang isang kwarto.
- Kung may timer ang iyong HVAC system, itakda ito sa 1-2 oras bago magbukas ang gusali hanggang 2-3 oras matapos umalis ng lahat sa gusali, kabilang ang custodial staff.
- Kung gumagamit ng mga fan ang iyong paaralan, i-adjust ang direksyon ng mga fan para hindi direktang nahahanginan ang space ng bawat isa.
- Pag-isipan ang paggamit ng mga portable air cleaner ("mga HEPA filter").

Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang:

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/ventilation.html>

Manatili sa bahay kung may sakit.

*Hindi pa napakapektibo sa pagpigil sa COVID-19 sa mga programa ang pagtatanong sa mga tao kung may sintomas sila pagkaraiting. Mas mahalagang ipaalam sa mga tao na manatili sila sa bahay kung may sakit.*

**Tiyaking alam ng staff, mga volunteer, mag-aaral at pamilya ang mga sintomas ng COVID-19. Sabihan ang mga tao na manatili sa bahay kung may mga sintomas sila.**

- Magbigay ng listahan ng mga sintomas ng COVID-19 sa staff, mga volunteer, mag-aaral, at pamilya. Tiyaking alam nilang dapat silang manatili sa bahay kung may mga sintomas sila. **Hindi kailangang kumpirmahin ng mga paaralan na nasuri ng mga tao ang listahan araw-araw.**  
Gumawa ang SFDPH ng sample ng handout para sa mga pamilya, [Para sa Mga Magulang at Guardian: Pagsusuri sa Sintomas at Exposure sa COVID-19](#), sa [sfcdcp.org/school](https://sfcdcp.org/school)
- Hikayatin ang mga miyembro ng pamilya ng mga mag-aaral at staff na agad na magpasuri kung may mga sintomas sila ng COVID-19. Mapapababa nito ang panganib ng pagkahawa sa mga tao sa iyong paaralan.
- Hindi inirerekomenda ng SFDPH ang pagsusuri sa temperatura.
- Inirerekomenda pero hindi iniaatas ng SFDPH sa staff at mga mag-aaral na sundin ang mga rekomendasyon ng CDC para sa paglalakbay sa <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html>.

Hygiene sa kamay: Sundin ang mga pre-COVID na protokol.

- Turuan at itaguyod sa mga mag-aaral at staff ang kahalagahan ng paghuhugas ng mga kamay, pag-iwas sa contact sa mga tao, ilong, at bibig ng tao, pagtatakip kapag umuubo at bumabahing.
- I-promote ang paghuhugas ng kamay buong araw, lalo na bago at pagkatapos kuamin, pagkatapos gamitin ang banyo, at pagkatapos humawak ng basura, o pagkaalis ng gloves.

- Tiyaking may mga supply ang mga tao para malinisan ang kanilang mga kamay, kabilang ang sabon, mga paper towel, at hand sanitizer na may kahit 60 porsyento ng ethyl alcohol para sa staff at mga bata na ligtas na makakagamit ng hand sanitizer.

*Hindi na inirerekomenda ang routine na disimpeksyon sa mga paaralan para maiwasan sa COVID-19. Hindi mahalagang ruta ng transmisyong mga surface.*

- Karaniwang sapat ang paglilinis sa isang araw para maalis ang potensyal na virus na maaaring nasa mga surface.
- Hindi kailangan ng paglilinis sa pagitan ng mga paggamit ang mga papel na materyal gaya ng mga libro at magazine.
- Hindi kailangan ng mga outdoor na playground ng paglilinis at disimpeksyon sa pagitan ng mga grupo.
- Inirerekomenda lang ang karagdagang disimpeksyon kung ang taong may COVID-19 ay nasa lugar sa loob ng 24 na oras; maglinis AT magdisimpeksyon sa mga espasyong okupado ng taong iyon sa panahong iyon.

Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html>

Hindi pinapayagan ang cohorting.

*Ang cohort ay isang maliit at stable na grupo na may parehong staff at mga tao sa isang araw.*

*Napapababa ng pagpapanatili sa mga tao sa mga cohort ang kanilang exposure sa pamamagitan ng paglilimita sa bilang ng mga taong nakakasalamuha nila. Hindi ito gaanong mahalaga kapag mababa ang pagkahawa sa komunidad.*

Hindi inirerekomenda ng SFDPH ang cohorting kung malilimitahan ang full enrollment para sa in-person na pagkatuto. Dapat isaprioridad ang full enrollment sa mahigpit na cohorting.

Hindi kailangan ang physical distancing.

Mapapababa ng physical distancing ang panganib ng COVID-19 mula sa mga respiratory droplet. Hindi gaanong mas importante sa mga setting kung saan nagsusuot ang mga tao ng face mask, matataas na rate ng pagpapabakuna, at mababa ang pagkalat ng COVID-19.

- **Hindi na kailangan ang physical distancing, maliban sa wind instruments indoors** Dahil sa kahalagahan ng in-person na pagkatuto, hindi inirerekomenda ng CDC, CDPH, at SFDPH ang physical distancing kung malilimitahan nito ang full enrollment.

## Sports, sayaw, mga wind instrument, pagkanta, at mga nauugnay na aktibidad

*Ang sports, sayaw, at mga aktibidad na kinauugnayan ng pagkanta, chanting, pagsigaw, at pagpapatugtog ng mga wind instrument ay mas mataas na panganib sa COVID-19 dahil mas humihinga ang mga tao nang mas may lakas kapag isinasagawa ang mga aktibidad na ito. Mas mataas ang panganib sa indoors kaysa outdoors, at mas mataas kapag walang face mask.*

- Pinapayagan ang mga aktibidad na ito outdoors nang walang face mask.
- Sa iba pang aktibidad ng paaralan, **lubos na inirerekomendang magsuot ng face mask indoors, ayon sa kinakailangan.**



## Inirerekomendang pagsusuri para sa mga indoor na aktibidad na mas mataas ang panganib

- Lubos na inirerekomenda na ang mga indibidwal na lalahok sa mga indoor na aktibidad na mas mataas ang panganib para sa transmisyon dahil sa mabigat na paghinga o pagkapagod ay sumailalim sa regular na pagsusuri sa COVID-19 kung hindi magsusuot ng mga mask, maliban kung nagkaroon sila ng COVID-19 sa nakalipas na 90 araw (Tingnan ang [Pagsusuri](#)).

## Pag-uulat at pag-aabiso sa mga kaso ng COVID-19.

Ang mga paaralan, programa, at event organizer ay dapat na:

1. Sabihan ang SFDPH tungkol sa mga positibong pagsusuri sa loob ng 24 na oras, kung matutukoy sa on-site na pagsusuri o ipaalam sa team o organizer.
2. Tukuyin at ipaalam ang mga indibidwal na may close contact sa kaso ng COVID-19, **kabilang ang iba pang team o referee.**
3. Kung ipapaalam ng iabng team ng positibong kaso, tukuyin, at sabihan ang mga close contact sa team, at sabihan ang SFDPH tungkol sa exposure sa [cases.schools@sfdph.org](mailto:cases.schools@sfdph.org).
4. Dapat bumuo ang mga liga ar tournament/multi-team na event ng mga paraan ng pag-aabiso sa iba pang team at referee ng positibong kaso ng COVID-19 na nagaganap sa kumpetisyon.

## Mga karagdagang hakbang sa pagpapababa sa panganib ng COVID-19 sa mga aktibidad na mas mataas ang panganib.

Inirerekomenda ang indoor masking.

- Hikayatin ang pagsusuot ng mask para sa mga volunteer at manonood maging sa mga kalahok at staff.
- Lubos na inirerekomendang isuot ang mga mask indoors para sa indoor na kumpetisyon at performance, alinsunod sa [Gabay ng CDPH para sa Paggamit ng Mga Pantakip sa Mukha](#) at Mga [San Francisco](#) Health Order.
- Hindi kailangan ang mga mask outdoors dahil mababa ang panganib ng pagkahawa sa karamihan sa mga outdoor setting. Maaaring isaalang-alang ang pagsusuot ng mask outdoors kapag hindi gumagalaw ang mga tao at hindi posible ang distansya, halimbawa, para sa mga atleta sa gilid sa gitna ng mga laro o manonood sa stands.

Lubos na hikayatin o iatas ang up-to-date na bakuna sa COVID-19.

*Lubos na inirerekomenda ang bakuna sa COVID-19 para sa lahat ng kalahok na matanda na para maging kwalipikado sa bakuna, maging ang mga coach, staff at volunteer.*

*Ang pagiging updated sa bakuna ng lahat ng nasa iyong liga ay nagpapababa sa panganib ng pagkalat ng virus sa mga teammate at pagitan ng mga team, at mapoprotektahan nito ang team laban sa malulubhang sakit, pagkakaospital, at kamatayan. Mapapababa rin nito ang antala sa mga aktibidad ng team, dahil hindi kailangang mag-quarantine ng mga bakunado kung mga close contact sila sa isang kaso ng COVID-19.*

- Hinihikayat na mag-atas ang mga liga, team, at tournament at/p event sa mga kwalipikadong kalahok at personnel na maging update sa bakuna sa COVID-19.

- Kapag mataas ang pagkalat, isaalang-alang ang pagkansela sa mga sports at extracurricular activity na mataas ang panganib maliban kung updated sa bakuna ang lahat ng kalahok, ayon sa inirerekomenda ng [Gabay ng CDC para sa Pag-iwas sa COVID-19 sa Mga Paaralan](#).

Ilipat ang mga aktibidad outdoors na mas mataas ang panganib, kapag praktikal.

- Eherisyo, physical conditioning, at training, kabilang ang mga practice at laro.
- Cheer, stunt, drill team, atbp.
- Mga wind instrument.
- Choir, o anumang pagkanta.
- Drama at sayaw.

Iwasan ang pagkalat ng COVID-19 sa labas ng field.

- Paalalahanan ang mga kalahok at pamilya na madalas kumalat ang COVID-19 sa labas ng field, lalo na sa mga sitwasyon kapag hindi nag-iingat ang mga grupo at kumakain at nakikisalamuha sila (sa mga post-game party, locker room, carpool).
- Mataas ang panganib sa mga locker room dahil madalas na matao rito at hindi magandan ang bentilasyon.
  - Papuntahin ang mga player nang handa nang maglaro hangga't maaari.
  - Gumamit lang ng mga locker room para magpalit o gumamit ng banyo. Huwag gamitin ang locker room para sa coaching o pregame, halftime, o postgame na pag-uusap.
  - Iwasan ang pagkakaroon ng iba't ibang team sa isang locker room sa parehong panahon.
  - [Hikayatin/Irekomenda ang paggamit ng mask sa mga locker room.](#)
- Sundin ang gabay sa ibaba para sa [shared na transportasyon](#).

Pagbiyahe.

- Kapag overnight ang biyahe, dapat na sa mga hiwalay na kwarto ang mga team member na mula sa magkaibang household o sa mga consistent na grupo kapag posible. [Hikayatin ang pagsusuot ng mga mask kapag bumibisita sa hotel room ng ibang miyembro.](#)
- Lubos na hindi hinihikayat ang pakikisalamuha sa ibang team.
- Hinihikayat ang ibang team na bumibiyahe sa labas ng estado o sa labas ng Bay Area na sundin ang mga rekomendasyon ng CDC para sa quarantine pagkatapos ng biyahe.

## Mga Partikular na Sitwasyon

Transportasyon.

*Dahil maliit at sarado ang cpace ng mga sasakyan at hindi pwede ang physical distancing, mas mataas ang panganib ng pagkalat ng COVID-19. Mas mababa ang panganib ng pagbibisikleta at paglalakad kaysa sa mga shared na sasakyan.*

- Mga carpool at shared ride
  - Sabihin sa staff at mga pamilya na subukan ang carpool sa parehong stable na grupo ng mga tao.

- Buksan ang mga bintana. I-on ang fan sa high, itakda sa outdoor air.
- Ituring ang sasakyan bilang indoor space: **lubos na inirerekomenda ang pagsusuot ng mga mask.**
- Mga school bus at van
  - **Lubos na inirerekomenda ang mga face mask para sa lahat ng sakay ng school bus, kabilang ang mga driver.** Dapat magdala ang mga driver ng school bus ng mga pantakip sa mukha kung malimutan ng estudyante ang kanila.
  - I-maximize ang space sa pagitan ng mga tao mula sa iba't ibang household na hindi pa bakunado para sa COVID-19.
  - Panatilihin bukas ang mga sasakyan kapag pinapahintulutan ng lagay ng panahon at kaligtasan.
  - I-on ang fan sa high, itakda sa outdoor air.
  - Kung gagamit ng isang sasakyan, halimbawa, para sa sports team, pagsama-samahin ang parehong tao sa isang sasakyan sa lahat ng oras, at subukang magtalaga ng mga grupo na nakapagsalamuha na sa iisang sasakyan (hal. varsity vs VJ, offense vs defense).
  - Hindi kailangan ang disimpeksyon para sa COVID-19 maliban kung may COVID-19 ang isang gumamit sa bus sa loob ng makalipas na 24 na oras.
  - Hindi mo kailangang itanong sa mga rider ang tungkol sa mga sintomas at exposure bago sumakay.
- Mga Walking School Bus
  - Isapriyordad ang kaligtasan ng mga pedestrian.
  - Magpanatili ng record ng staff at mga mag-aaral sa walking school bus bawat araw.
  - Hindi kailangan ng karagdagang paglilinis ang mga outdoor na equipment gaya ng mga walking rope. Sa halip, paghugasin ang mga bata at staff ng kanilang mga kamay bago hawakan ang equipment.
- Pampublikong transportasyon
  - **Dapat magsuot ng face mask ang lahat habang nakasakay sa pampublikong transportasyon o sa mga istasyon (mga istasyon ng ren, subway station), kahit pa bakunado sila.**

### Mga pagkain at mertenda.

- Kumain sa labas kung may espasyo at maganda ang panahon.
- Hindi kailangang indibidwal na nakaplato o nakabalot ang mga pagkain.
- Para sa mga serbisyo sa pagkain gaya ng mga cafeteria, madalas na linisin ang mga nahahawakang surface. Ang mga surface na may contact sa pagkain ay dapat na mahugasan, mabanlawan, at ma-sanitize bago at pagkatapos ng mga pagkain.

### Mga mag-aaral na nakakatanggap ng mga espesyal na serbisyo.

- Huwag isama ang mga mag-aaral dahil sa mga medikal na kundisyon na maaaring magpataas ng kanilang panganib sa malalang COVID-19. Hayaan ng medical team at pamilya ng mag-aaral kung ligtas para sa kanya na dumalo.

- Huwag limitahan ang access sa mahalagang staff na hindi empleyado ng paaralan, gaya ng [mga direktang provider ng serbisyo](#), occupational therapist o physical therapist. Maaaring tiyakin ng mga paaralan ang pagsunod sa mga patakaran sa bisita sa paaralan.
- Magbigay ng mga akomodasyon at mga nauugnay na serbisyo para sa special education, mga kapansanan sa pagkatuto, at medikal na kundisyon.
- Maaaring kailangan ng karagdagang akomodasyon para sa mga mag-aaral para ligtas na makapasok. Halimbawa, maaaring kailangan ng mga mag-aaral ng karagdagang gabay at suporta sa face mask at paghuhugas ng kamay.
- Kapag hindi makadalo ang mga mag-aaral dahil sa impeksyon o exposure sa COVID-19, pag-isipan ang mga remote video session para sa therapy.

## Mga Madalas Itanong: Ano ang Pinapayagan

- Maaaring pumasok ang mga magulang at caregiver sa gusali para sa pick-up at drop-off, kahit hindi sila bakunado sa COVID-19.
- Dapat na payagang magbigay ng mga serbisyo ang mga therapist na hindi empleyado pero nagbibigay ng mga direktang serbisyo sa mga bata onsite, gaya ng mga ABA provider, occupational therapist, at physical therapist. Dapat ding payagan ang mga provider on-site para sa vision, hearing, at dental screening.
- Pinapayagan ang mga festival, performance, at iba pang event na may mga pamilya, tour, at open house. Magpanatili ng tala ng lahat ng dadalo. Makakatulong ito kung may dumalo sa event, tour, o open house na magpopositibo sa COVID-19 kalaunan.
- Maaaring gamitin ang mga drinking fountain.
- Maaaring maghiraman ng mga laruan, computer, libro, laro, play area, at area rug ang mga mag-aaral.
- Inalis ang lahat ng paghihigpit sa mga field trip. Maaari kang mag-field trip sa mga outdoor o indoor na destinasyon. Maaari mong gamitin ang mga shared na sasakyan o pampublikong transportasyon alinsunod sa gabay na ibinalangkas sa dokumentong ito. Lubos na inirerekomendang magsuot ng mask ang mga mag-aaral, staff, at volunteers indoors at sa mga shared na sasakyan habang nasa mga field trip. [Tandaang kinakailangan pa rin ang mga mask sa pampublikong transportasyon.](#)
- Maaaring ipagpatuloy ang mga drill sa sunog.
- Maaari ding magsagawa ng malalaking event gaya ng mga assembly at sayawan hangga't sinusunod ang [mga gabay ng lungsod](#). Kung magsasagawa ng malalaking event, pakisunod ang [mga rekomendasyon ng CDPH](#) sa kung paano mapapababa ang panganib ng pagkahawa; halimbawa, sa pamamagitan ng pangangailangan ng bakuna sa lahat ng kwalipikadong dadalo, pagsasagawa ng mga event outdoors hangga't posible, pagpapalano sa kung paano tukuyin ang mga close contact, at iba pa.

## Ano ang gagawin kapag may taong may mga sintomas, impeksyon, o exposure sa COVID-19

Kapag nagkasakit sa paaralan ang staff o mga mag-aaral.

- Kung available ang rapid antigen testing on-site, suriin ang staff o mag-aaral:
  - Kung negatibo ang pagsusuri, maaaring manatili sa paaralan ang staff o mag-aaral kung mabuti ang kanilang pakiramdam. Hindi kailangan ng PCR/NAAT para kumpirmahin ang resulta.
  - Kung positibo ang pagsusuri, sundin ang mga tagubilin sa [Gabay sa Mga Impeksyon, Sintomas, Exposure sa COVID-19 sa Mga Paaralan at Programa para sa Mga Bata](#).
- Kung hindi available ang rapid antigen testing sa paaralan:
  - Dapat abisuhan ng staff sa kanilang supervisor at umalis sa trabaho sa lalong madaling panahon.
  - Pauwiin ang mga may sakit na mag-aaral. Dalhin ang mga mag-aaral na naghihintay ng sundero sa isang nakatalagang isolation space. **Nakasuot dapat ng mga mask ang mga mag-aaral habang naghihintay silang masundo.**

Kapag may magpopositibo, mayroong sintomas, o exposure sa COVID-19.

- Tingnan ang [Gabay sa Mga Impeksyon, Sintomas, Exposure sa COVID-19 sa Mga Paaralan at Programa para sa Mga Bata](#) para sa kung ano ang gagawin kung mayroon magpositibo sa COVID-19, may mga sintomas ng COVID-19, o close contact sa taong may COVID-19 sa paaralan.
- **Dapat** iulat ng paaralan ang mga kaso ng COVID-19 sa SFDPH sa [cases.schools@sfdph.org](mailto:cases.schools@sfdph.org), alinsunod sa AB 86 (2021) at California Code Title 17, section 2500, schools. Makikipagtulungan ang SFDPH sa mga paaralan sa pamamahala ng kaso at magbibigay ito ng input sa mga susunod na hakbang, kabilang ang isolation, quarantine, at pamamahala sa outbreak.

Pagbabalik sa paaralan matapos ang mga sintomas, exposure, o positibong resulta sa COVID-19.

Sumangguni sa [Gabay sa Isolation at Quarantine para sa Mga Paaralan at Programa para sa Mga Bata](#) at [Decision Tree ng Mga Paaralan at Childcare sa COVID-19](#).

## Mga Resource

San Francisco Department of Public Health (SFDPH)

- **SFDPH Schools and Childcare Hub** for COVID-19 consultation and guidance (628) 217-7499 or [cases.schools@sfdph.org](mailto:cases.schools@sfdph.org)
- COVID-19 guidance for the public, including employers (Gabay sa COVID-19 para sa publiko, kabilang ang mga empleyado) <https://www.sfdcp.org/covid19>
- COVID-19 guidance for schools (Gabay para sa mga paaralan para sa COVID-19) sa <https://sfdcp.org/school>

- [“Guide to COVID-19 Infections, Symptoms and Exposures at Schools and Programs for Children” \(Gabay sa Mga Impeksyon, Sintomas, at Exposure sa COVID-19 sa Mga Paaralan at Programa para sa Mga Bata\)](#)
- [“Parent Handout: Symptom and Exposure Check/Returning to School after Symptoms” \(Handout ng Magulang: Sintomas at Exposure Check/Pagbabalik sa Paaralan pagkatapos ng Mga Sintomas\)](#)
- [COVID-19 Schools & Childcare Decision Tree \(Decision Tree ng Mga Paaralan at Childcare para sa COVID-19\)](#)
- Outreach Toolkit for Coronavirus (Outreach Toolkit para sa Coronavirus).  
<https://sf.gov/outreachtoolkitcoronavirusCOVID19>

#### California Department of Public Health (CDPH).

- State of California Safe Schools for All Hub (Mga Ligtas na Paaralan para sa Lahat ng Hub ng Estado ng California)  
<https://schools.covid19.ca.gov/>
- COVID-19 Public Health Guidance for K-12 Schools, 2021-22 School Year (Gabay para sa COVID-19 sa Pamublikong Kalusugan para sa Mga K-12 na Paaralan, 2021-22 School Year)  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/K-12-Guidance-2021-22-School-Year.aspx>
- K-12 Schools Guidance FAQ (FAQ sa Gabay sa Mga K-12 School)  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Schools-FAQ.aspx>
- K-12 School-Based COVID-19 Testing Strategies for School Year 2021-22 (Mga Estratehiya na Pagsusurin sa COVID-19 na Batay sa K-12 School para sa School Year 2021-22)  
<https://testing.covid19.ca.gov/wp-content/uploads/sites/332/2021/07/School-Testing-Considerations.pdf>
- Evidence Summary: TK-6 Schools and COVID-19 Transmission (Buod ng Patunay: Mga TK-6 School at Pagkalat ng COVID-19)  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Safe-Schools-for-All-Plan-Science.aspx>
- Guidance for the Use of Face Coverings (Gabay para sa Paggamit ng Mga Pantakip sa Mukha)  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/guidance-for-face-coverings.aspx>

#### Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

- Guidance for COVID-19 Prevention in K-12 Schools (Gabay para sa Pag-iwas sa COVID-19 sa Mga K-12 School)  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/k-12-guidance.html>
- Schools and Child Care Programs (Mga Programa sa Paaralan at Child Care)  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/index.html>