

Setyembre 17, 2021

## **TUNGKOL SA: Mga Paalala sa Pag-iwas sa COVID-19**

Minamahal na Mga Mag-aaral, Pamilya, at Tauhan,

Nakakatuwang makitang bumabalik sa silid-aralan ang mga mag-aaral, guro, at tauhan. Naging mahusay ang iyong paaralan at pamunuan sa paghahanda ng mga pasilidad para salubungin ang mga tao pabalik sa kampus. Mataas ang pagkalat ng COVID sa Snohomish County sa kasalukuyan. Dahil doon, gusto naming magbahagi ng ilang mahahalagang paalala.

### **Sundin ang Mga Direksiyon sa Pagbubukod at Pag-quarantine**

Alam naming maaaring nakakatakot at nakaka-stress na malaman kung ikaw o ang iyong mag-aaral ay may COVID-19 o isang malapit na nakasalamuha ng isang kaso. Maaari ding nakakalito kung magkakaiba o magkakasalungat ang impormasyong naririnig mo. Narito ang mga patnubay na itinakda para sa lahat ng paaralan at lugar ng pangangalaga sa bata sa Snohomish County pagdating sa pagbubukod at pag-quarantine.

- Pagbubukod para sa kumpirmadong kaso ng COVID-19  
Ang mga indibidwal na nagpositibo sa pagsusuri ng COVID-19 ay dapat magbukod sa bahay, nang malayo sa ibang tao sa sambahayan at nang hindi bababa sa 10 araw. Maaaring tapusin ng mga mag-aaral at tauhan ang pagbubukod pagkatapos:
  - Lumipas ang 10 araw noong magsimula ang mga sintomas, o ng pesta ng positibong pagsusuri kung walang sintomas, AT
  - Bumuti ang mga sintomas, AT
  - Hindi bababa sa 24 na oras ang lumipas simula noong nawala ang anumang lagnat nang hindi umiinom ng gamot.
- Hindi kailangang mag-quarantine ng mga malapit na nakasalamuha na mga indibidwal na ganap nang nabakunahan  
Kung inabisuhan ang isang ganap na nabakunahang mag-aaral o miyembro ng tauhan na siya ay isang malapit na nakasalamuha, hindi niya kailangang mag-quarantine hangga't nananatiling mabuti ang kaniyang pakiramdam at wala siyang sintomas. Dapat siyang magpasuri sa loob ng 3-5 araw pagkatapos ng huling pagkakalantad. Kung nagkaroon siya ng mga sintomas ng COVID, dapat niyang iulat iyon sa paaralan, at dapat siyang manatili sa bahay at magpasuri sa lalong madaling panahon.
- Pag-quarantine para sa Mga Mag-aaral/Tauhan na Hindi Pa Ganap na Nabakunahan  
Dapat na mag-quarantine nang 14 na araw ang mga malapit na nakasalamuhang hindi pa ganap na nabakunahan, maliban kung nag-aalok ng isinaayos na pag-quarantine (pananatili sa bahay habang nag-aaral) ang iyong paaralan. Mainam na agad silang magpasuri at ulitin nila ito sa loob ng 5-7 araw pagkatapos ng huling pagkakalantad. Kung hindi posible ang dalawang pagpapasuri, magpasuri nang isang beses sa loob ng 5-7 araw pagkatapos ng pagkakalantad. **Dapat manatili sa bahay para sa buong 14 na araw ang mga hindi nabakunahang mag-aaral at tauhan, kahit na negatibo ang mga resulta o kahit nag-aalok ang iyong paaralan ng isinaayos na pag-quarantine.** Tandaan na maaaring mas matagal ang panahon ng pag-quarantine kung miyembro ng sambahayan ang kumpirmadong kaso.

Nakakakuha rin kami ng mga kahilingan mula sa mga mag-aaral at magulang na iapela ang kanilang pag-quarantine o pagkalito dahil sinabihan sila ng klinika o provider na na-clear na sila. Gayunman, walang awtoridad ang mga provider ng pangangalagang pangkalusugan na baguhin ang panahon ng pag-quarantine na itinakda ng paaralan o pampublikong kalusugan. Kung mayroon kang tanong o alalahanin tungkol sa hindi pagkakatumag sa pagitan ng kung ano ang narinig mo mula sa paaralan at pampublikong kalusugan at kung ano ang narinig mo mula sa doktor, mangyaring manatili sa pag-quarantine at makipag-ugnayan sa paaralan para sa higit pang patnubay.

### **Manatili sa Bahay Kapag May Sakit**

Natutukoy ng mga contact tracer (tagatukoy ng nakasalamuha) sa Distrito ng Kalusugan ng Snohomish ang ilang kasong dumalo sa paaralan, mga sport event, trabaho, o mga pagtitipon habang may sintomas. May mga lagnat o ubo ang ilan, habang inakala naman ng iba na may allergy lamang sila. Kung hindi mabuti ang pakiramdam mo o ng iyong mag-aaral, mangyaring manatili sa bahay hanggang sa gumaling ang mga sintomas.

### **Magpasuri**

Sa kasamaang-palad, nakakarinig din kami ng mga ulat na hinihikayat ng mga magulang o kaibigan ang mga tao na hindi magpasuri para maiwasan ang panahon ng pagbubukod o pag-quarantine. Lubos naming binibigyang-diin kung gaano kahalaga ang pagpapasuri, pagbubukod ng mga kaso, at pag-quarantine ng mga nakasalamuha sa paglaban natin sa virus na ito. Hindi natin maaantala ang pagkalat o maiwasan ang pagkakasakit ng iba kung wala ang mga ito.

Maaaring kasama sa mga sintomas ng COVID ang isa o higit pa sa sumusunod:

- Lagnat
- Panginginig
- Ubo
- Kahirapan sa paghinga
- Pagkapagod
- Pananakit ng kalamnan o katawan
- Pananakit ng ulo
- Pamamaga ng lalamunan
- Tumutulong sipon o pagbara ng ilong
- Panibagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy

Kung magkakaroon ng mga sintomas, nabakunahan ka man o hindi, magpasuri sa pamamagitan ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan, klinika, o botika, o bisitahin kami online sa [www.snohd.org/testing](http://www.snohd.org/testing). Maaaring makipag-ugnayan ang mga taong walang access sa internet o nangangailangan ng tulong sa wika sa call center ng Distrito ng Kalusugan sa 425.339.5278 para magpaskedyul ng appointment sa pagpapasuri. Bukas ang call center mula 8:30 a.m. hanggang 4:30 p.m., Lunes hanggang Biyernes. Ang mga tatawag pagkatapos ng oras ng tanggapan o tuwing Sabado at Linggo ay maaaring mag-iwan ng mensahe na tutugunan sa susunod na araw ng negosyo.

Dapat na manatili ang mga tao sa bahay at nang malayo sa iba hanggang sa dumating ang mga resulta. Tiyak na pinapahintulatang humingi ng medikal na pangangalaga kung kinakailangan; tandaan lamang na tumawag muna para alam nilang paparating ka at para makapagsagawa sila ng mga angkop na pag-iingat.

### **Magpabakuna**

Bilang paalala, mayroong ilang paraan para maghanap ng mga available na appointment sa pagpapabakuna. Makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga o bisitahin ang [www.snohd.org/covidvaccine](http://www.snohd.org/covidvaccine) para sa higit pang mapagkukunan.

Mayroong ilang mahalagang paalala kapag nagbabakuna ng mga menor de edad:

- Ang Pfizer-BioNTech lamang ang kasalukuyang bakuna sa COVID-19 na awtorisado para sa mga 12 taong gulang pataas. Awtorisado lamang ang Moderna at Johnson & Johnson para sa mga taong 18 taong gulang pataas sa panahong ito. Mangyaring beripikahin kung anong brand ang available sa isang lokasyon bago gumawa ng appointment.
- Kakailanganin ng mga taong 12-17 taong gulang ng pahintulot mula sa magulang o tagapagalaga para makakuha ng bakuna. Maaaring may iba't ibang kinakailangan ang mga provider para sa pagdodokumento ng pahintulot, kaya pakitingnan ang website o tumawag muna para alamin kung ano ang kinakailangan para sa pahintulot ng magulang.
- **Mangyaring huwag maghanap o magpaiskedyul ng mga appointment para sa mga hindi kwalipikadong menor de edad.**

Nagsasagawa na ng mga pagsubok sa mga bakuna para sa mga mas bata. Hangga't hindi pa inaawtorisahan ng FDA ang mga bakuna para sa mga 11 taong gulang pababa, mahalagang tiyakin ng mga kabataan, pamilya, at tauhan na palaging sinusunod ang lahat ng hakbang sa pag-iwas ng pampublikong kalusugan. Ibig sabihin nito ay ang pagsusuot ng mask kapag wala sa bahay, pagpapaliban ng mga hindi kinakailangang pagtitipon, pagpapanatili ng distansiya mula sa mga taong hindi kasama sa bahay, pagpapanatili ng mabuting bentilasyon kapag nasa mga panloob na espasyo, at madalas na paghuhugas ng mga kamay o paggamit ng hand sanitizer.

Salamat sa pasensiya at pagsisigasi mo at ng iyong mag-aaral sa mga mapanghamong panahong ito.

Taos-puso,



---

Christopher Spitters, MD, MPH  
Opisyal sa Kalusugan