

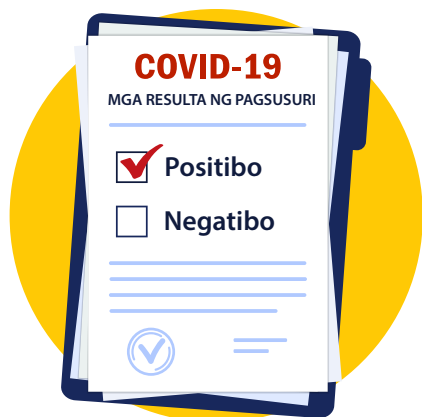
COVID-19 Buod ng Manwal ng Paaralan

K-12 na pampubliko, pribado, at mga charter na paaralan



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

Ano ang mangyayari kapag ang mga mag-aaral, guro, o mga empleyado ay nasuring nagpositibo sa COVID-19?



Ang mga mag-aaral, guro, o mga empleyado ay dapat humiwalay kaagad kapag sila ay nasuring nagpositibo sa COVID-19. Nangangahulugan ito na manatili sa bahay maliban na lamang kung magpapagamot. Hindi ka dapat magtungo sa paaralan o trabaho.

Kung ikaw ay nagpositibo, dapat kang humiwalay hanggang sa ikaw ay:

- Wala nang lagnat sa loob ng 24 oras, at
- Bumuti ang iyong mga sintomas sa respiratoryo sa loob ng 24 oras, at
- Hindi bababa sa 10 araw simula noong una kang nagkasakit.
- Kung wala kang anumang mga sintomas, dapat kang humiwalay sa loob ng 10 araw mula noong araw na ikaw ay nasuri.

Ano ang mangyayari kapag ang mga mag-aaral, guro o mga empleyado ay nalantad sa taong mayroong COVID-19?

Mayroong mataas na peligrong mahawa o makahawa ka sa iba kung malapit ka sa isang taong nasuring nagpositibo sa COVID-19.

Ang malapit na kontak (close contact) ¹ ay nangangahulugang malapit ka ng 6 na talampakan o 2 metro (mga 2 haba ng bisig) mula sa isang taong nagpositibo sa COVID-19 sa loob ng 15 minuto o mas matagal sa loob ng 24 na oras ² Maaaring nalantad ka rin sa pakikisalamuha kung:

- Nag-alaga ka ng isang tao sa iyong bahay na mayroong COVID-19.
- Mayroon kang direktang pisikal na kontak sa isang taong mayroong COVID-19 (niyakap o hinalikan sila).
- Nakigamit ka ng mga utensil sa pagkain o pag-inom sa isang taong mayroong COVID-19.
- Bumahing, umubo, o natalikan ka ng laway ng taong mayroong COVID-19.



Kung malapit ka sa isang taong mayroong COVID-19, hanggang 2 araw bago siya nagkaroon ng mga sintomas, nalantad ka sa virus at dapat magkuwarantina. Kahit na walang anumang sintomas ang taong mayroong COVID-19, nakakahawa siya hanggang 2 araw bago sila nasuri.

¹ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

² <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>

Gaano katagal dapat magkuwarantina ang mga mag-aaral, guro, o empleyado?

Magagamit lamang ang mga gabay na ito sa pagkakalantad na naganap sa paaralan. Hindi ito inilaan para gamitin ng mga institusyon o mas mataas na edukasyon o sa mga kapaligiran ng pangangalaga sa bata. HINDI angkop ang mga gabay na ito kung kasama mo sa tirahan ang isang taong mayroong COVID-19 o nalantad sa kapaligiran sa labas ng paaralan.

Kung parehas mayroong suot na mask sa oras ng pagkalantad



Hindi kailangang magkuwarantina ng mga mag-aaral, guro, o ng mga empleyadong nalantad sa isang taong mayroong COVID-19 kung:

- Mapapatunayan ng paaralan na ang dalawang tao ay mayroong suot na face mask (ang taong nalantad at ang taong nagpositibo) na tinukoy ng pampublikong estado sa kaayusan at kalusugan, at
- Ang taong nalantad ay walang anumang mga sintomas ng COVID-19.

Kung sa anumang oras sa panahon ng 14 araw pagkatapos nilang malantad sa isang taong nagkaroon ng mga sintomas ng COVID-19, dapat siyang bumukod at magpasuri kaagad. Kung ang taong iyon ay walang mga sintomas, dapat siyang maghintay ng 7 araw pagkatapos nilang malantad bago magpasuri.

Kung ang sinuman ay WALANG suot na mask sa oras ng pagkalantad

Maaaring tapusin ang pagkuwarantina ng mga mag-aaral, guro, o mga empleyado na walang suot na mask sa panahon ng pagkalantad o nalantad sa isang taong hindi nakasuot ng mask:

- **Sa ika-10 araw ng hindi nagpapasuri.** Kung wala kang anumang mga sintomas ng COVID-19, maaari mo ng tapusin ang kuwarantina 10 araw pagkatapos ng malapitan na kontak sa taong nagpositibo.
- **Sa ika-7 araw na mayroong negatibong resulta ng pagsusuri.** Maaari kang magpasuri sa ika-7 araw ng iyong kuwarantina. Maaari mong tapusin ang kuwarantina kung nagnegatibo ka at wala kang anumang mga sintomas ng COVID-19. Dapat kang maghintay ng hindi bababa sa 7 araw pagkatapos malantad bago magpasuri. Ang pagsusuri ay maaaring PCR o mabilis na pagsusuri sa antigen. Dapat kang patuloy na magkuwarantina hanggang sa makuha mo ang resulta ng iyong pagsusuri.



Dapat mong bantayan ang mga sintomas hanggang 14 araw simula nang ikaw ay malantad sa virus.

Mayroong maliit pa ring pagkakataon na magkaroon ka ng COVID-19. Kung ikaw ay mayroong mga sintomas ng COVID-19, dapat kang bumukod sa bahay, tumawag sa iyong tagabigay ng pangangalaga sa kalusugan, at maaaring kailanganin na magpasuri muli.



Hanggang kailan dapat magkuwarantina ang mga mag-aaral, guro, o mga empleyado kung hindi sila sakop ng pagpapatupad sa pagsusuot ng mask o face shield lamang ang suot?

Maaaring tapusin ng mga mag-aaral, guro, o mga empleyado na walang suot na mask sa panahon ng pagkalantad o nalantad sa isang taong hindi nakasuot ng mask ang pagkuwarantina:

- **Sa ika-10 araw ng hindi nagpapasuri.** Kung wala kang anumang mga sintomas ng COVID-19, maaari mo ng tapusin ang kuwarantina 10 araw pagkatapos ng malapitan na kontak sa taong nagpositibo.
- **Sa ika-7 araw na mayroong negatibong resulta ng pagsusuri.** Maaari kang magpasuri sa ika-7 araw ng iyong kuwarantina. Maaari mong tapusin ang kuwarantina kung nagnegatibo ka at wala kang anumang mga sintomas ng COVID-19. Dapat kang maghintay ng hindi bababa sa 7 araw pagkatapos malantad bago magpasuri. Dapat kang patuloy na magkuwarantina hanggang sa makuha mo ang resulta ng iyong pagsusuri.

Ang sinumang nalantad ay dapat bantayan ang mga sintomas hanggang sa lumipas ang 14 araw matapos nilang malantad. Mayroong maliit pa ring pagkakataon na magkaroon siya ng COVID-19. Kung ang isang tao ay mayroong mga sintomas ng COVID-19, dapat siyang bumukod sa bahay, tumawag sa kanilang tagabigay ng pangangalaga sa kalusugan, at maaaring kailanganin na magpasuri muli.



Kung ang mga mag-aaral, guro, o mga empleyado ay naninirahan kasama ang isang taong mayroong COVID-19, gaano sila katagal kailangang magkuwarantina?

Kung ang isang taong kasama mong naninirahan ay nagpositibo sa COVID-19, tinatawag itong kontak sa sambahayan (household contact). Ang kontak sa sambahayan ay mayroong mas mataas na peligro na mahawahan ng virus.

Ang mga mag-aaral, guro o mga empleyado na mayroong kontak sa sambahayan ay dapat magkuwarantina ng 10 araw mula sa huling araw ng pagkalantad sa taong nagpositibo. **Kailangan mong tapusin ang buong 10-araw na kuwarantina, kahit wala ka ng mga sintomas o nagnegatibo sa pagsusuri.** Hindi mo maaaring tapusin ang kuwarantina bago ang ika-10 araw.

Maaring maging napakahirap manatiling nakabukod mula sa mga taong nakatira sa iyong bahay. Kung nakatira ka kasama ang isang taong nagpositibo sa COVID-19, maaaring patuloy kang malantad at kakailanganing magkuwarantina ng mas matagal sa 10 araw. Sa tuwing lalapit ka sa taong nagpositibo habang sila ay nakakahawa, magsisimulang muli ang iyong kuwarantina dahil nalantad kang muli sa virus.

Ano ang mangyayari kapag ang mga mag-aaral, guro o mga empleyado ay nalantad sa COVID-19 nang higit sa isang beses?³

Kung nalantad kang muli sa COVID-19 (bagong pagkalantad) **sa loob ng 90 araw** na nasuring nagpositibo sa COVID-19 at walang anumang mga sintomas ng COVID-19, hindi mo kailangan magkuwarantina o magpasuring muli sa loob ng 90-araw na panahon.

Dapat mo rin sundin ang mga gabay na ito sa loob ng 14 na mga araw mula sa huling araw ng iyong pagkakalantad:

- Kunin ang iyong temperatura bago pumasok sa paaralan o sa trabaho.
- Subaybayan ang mga sintomas ng COVID-19 kada araw.
- Magsuot ng takip sa mukha kapag ikaw ay nasa paaralan, nasa trabaho o sa paligid ng mga taong hindi mo kasama sa bahay.
- Kung magkasakit ka o magkaroon ng mga sintomas ng COVID-19, bumukod ng hindi bababa sa 10 araw pagkatapos magsimula ang iyong mga sintomas at tumawag sa doktor o tagabigay ng pangangalaga sa kalusugan para alamin kung kailangan mong magpasuri muli para sa COVID-19.

Kung nalantad ka muli sa COVID-19 (bagong pagkalantad) at **lampas na sa 90 araw** mula nang magpositibo ka sa COVID-19, kailangan mong magkuwantina at magpasuri muli. Kung magkasakit ka o magkaroon ng mga sintomas habang nakakuwarantina, bumukod at tumawag sa doktor o tagabigay ng pangangalaga sa kalusugan. Gayunman, maaaring makatugon ka sa pamantayan para tapusin ang kuwarantina na matatagpuan sa pahina 2.



³ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/contact-tracing.html>

Mga pag-iingat para sa mga mag-aaral, guro, at mga empleyado na nalantad sa isang taong mayroong COVID-19

- Subaybayan ang mga sintomas ng COVID-19 araw-araw, kasama na ang pagsusuri ng iyong temperatura kung posible. Kung wala kang thermometer, tingnan mo ang balat mo kung ito ay mainit o namumula. Ang makatutulong na babasahing tinatawag na, “Ano ang dapat gawin kung ikaw ay nakakuwarantina o nakabukod,” ay maaring ma-download sa <https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself/>.
- Manatili sa bahay at malayo mula sa ibang mga tao hangga’t maari. Huwag pumunta sa paaralan, opisina, mga gawaing ekstra-kurikular, misa, pagtitipon ng pamilya, o iba pang mga aktibidad hanggang hindi natatapos ang iyong kuwarantina o natutugunan ang mga kinakailangang pagsusuri para tapusin nang maaga ang kuwarantina.
- Magsuot ng face mask kung kailangan mong lumabas ng bahay para sa mga kinakailangang mga gawain gaya ng pamimili ng mga grocery o para magpagamot. Lumabas lamang sa bahay mo kung kailangan.
- Limitahan ang bilang ng mga bisita sa bahay mo. Lalong mahalaga ito kung ikaw o ang taong kasama mo sa bahay ay may mataas na peligro ng malubhang COVID-19.
- Linisin ang mga ibabaw na madalas mong hinahawakan (mga telepono, bukasang pinto, pindutan ng ilaw, hawakan sa banyo, hawakan sa lababo, mga countertop, at anumang metal).
- Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig. Kung walang sabon at tubig, gumamit ng panlinis sa kamay na gawa sa alkohol na hindi bababa sa 60%.
- Buksan ang mga bintana hanggang kakayanin para umayos ang bentilasyon at nang higit na dimaloy ang hangin sa mga kwarto.
- Huwag makikain o makigamit ng utensil ng ibang tao.
- Huwag magpahiram ng personal na mga gamit sa ibang tao tulad ng pan-sipilyo sa ngipin.



Pagpapasuri para Manatili (pagpapasuri para malaman ang pagkalat sa paaralan)

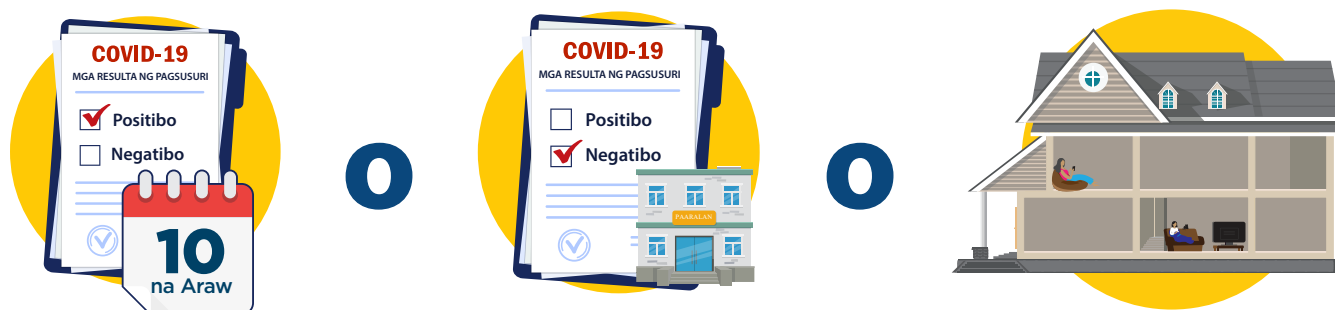
Kapag natugunan ng paaralan ang hangganan ng pagkalat na nakabalangkas sa Manwal ng Paaralan sa COVID-19, ang lupon ng lokal na paaralan (sa pagkonsulta sa lokal na kagawaran ng kalusugan) ay maaaring magpasya ng alinman sa:

- Ilipat ang mga mag-aaral at kawani sa virtual o malayo na pag-aaral ng hindi bababa sa 10 araw, o
- Mag-alok ng mabilis na pagsusuri sa antigen para sa lahat ng mga mag-aaral at kawani



Ang mga mag-aaral na inalok ng mabilis na pagsusuri sa antigen ay:

- Dapat bumukod sa bahay kung nagpositibo.
- Maaaring ipagpatuloy ang personal na pag-aaral kung nagnegatibo.
- Ang mga piniling hindi magpasuri ay dapat lumipat sa virtual ng hindi bababa sa 10 araw.



Inaasahang ipagpapatuloy ng mga guro at kawani ang kanilang normal na tungkulin nang personal kung pinili nilang hindi magpasuri o nagnegatibo. Dapat silang bumukod sa bahay kung nagpositibo o sumunod sa mga gabay kung sila ay nalantad sa COVID-19.

Gagawin ang pagsubaybay sa kontak (contact tracing) para sa sinumang nagpositibo.

Ang mga mag-aaral, guro o kawani na nalantad sa taong nagpositibo ay dapat sumunod sa mga gabay sa kuwarantina (matatagpuan sa pahina 2)

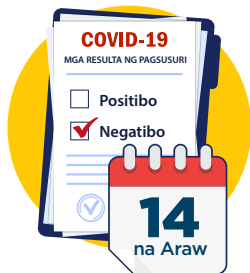
- Hindi mo kailangan magkuwarantina kung ikaw at ang taong nagpositibo ay parehong nasa paaralan at kapwa nakasuot ng mask sa oras ng pagkalandad. Ang taong nagpositibo ay kailangang bumukod ng hindi bababa sa 10 araw, kahit pareho kayong nakasuot ng mask.
- Kailangan mong magkuwarantina kung ikaw ay nalantad sa paaralan, at ang sinuman sa inyo ng taong nagpositibo ay hindi nakasuot ng mask. Maaari mong tapusin ang kuwarantina sa ika-10 araw ng hindi nagpapasuri, o sa ika-7 araw kung nagnegatibo sa pagsusuri. Maaaring mayroong mga tiyak na sitwasyon kung saan kailangan mong kumuha ng ika-2 pagsusuri bago ka makabalik sa paaralan bago ang ika-10 araw.

Ang opsyon na “Pagpapasuri para Manatili” ay mayroong ibang tagal ng panahon kapag ang taong nagpositibo ay dapat simulan ang pagbukod. Kung ikaw ay nagpositibo bilang bahagi ng “Pagpapasuri para Manatili,” ang iyong pagbukod ay magsisimula sa araw na ikaw ay nasuri, hindi kapag nagsimula ang iyong mga sintomas. Dapat kang humiwalay kahit wala kang mga sintomas. Ang sinumang lumapit sa iyo ng hanggang sa 2 araw bago ang araw ng iyong pagsusuri ay nalantad at dapat magkuwarantina. **Itinuturing ito na ang petsa ng huling pagkalandad sa opsyon na “Pagpapasuri para Manatili”.**

Pagpapasuri para Makapaglaro (pagsusuri para sa mga gawaing ekstra-kurikular sa haiskul)

Ang mga mag-aaral, guro, at kawani ay maaaring lumahok sa mga gawaing ekstra-kurikular kung sila ay:

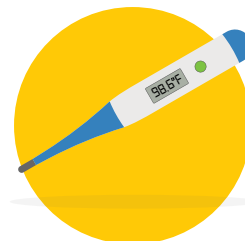
- Nasuri para sa COVID-19 kahit isang beses man lamang kada 14 na araw. Ang pagsusuri ay maaaring PCR o mabilis na pagsusuri sa antigen.
- Hindi nakabukod o nakakuwarantina.
- Walang anumang mga sintomas ng COVID-19.



at



at



Inaasahan na magsusuoat ka ng mask sa lahat ng oras sa panahon ng mga gawaing ekstra-kurikular, maliban kung bahagi ka ng laro sa kompetisyon na nangangailangan ng matinding paggamit ng pisikal o kung ang pagsusuoat ng mask ay maaaring mapanganib (gaya ng paglangoy sa pool). Inaasahan sa iyo ang pisikal na distansiya hangga't maaari sa panahon ng mga gawaing ekstra-kurikular. Nangangahulugan ito na manatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan o 2 metro (mga 2 haba ng bisig) mula sa ibang tao hangga't maaari.

Maglalaan ang mga paaralan ng mabilis na pagsusuri sa antigen para sa mga kalahok. Mga Kalahok:

- Dapat bumukod sa bahay kung ikaw ay nagpositibo.
- Maaaring lumahok sa mga gawaing ekstra-kurikular kung ikaw ay nagnegatibo, hindi nakabukod o nakakuwarantina at walang anumang mga sintomas ng COVID-19.
- Ang piniling hindi magpasuri ay hindi maaaring lumahok sa gawaing ekstra-kurikular.



O



O



Maaari rin ilaan ng mga paaralan ang pagsusuri sa sinumang guro o kawani na nais magpasuri ngunit hindi kasali sa mga gawaing ekstra-kurikular bilang bahagi ng programang "Pagpapasuri para Makapaglaro".

Gagawin ang pagsubaybay sa kontak (contact tracing) para sa sinumang nagpositibo.

Ang mga mag-aaral, guro o kawani na nalandad sa taong nagpositibo ay dapat sumunod sa mga gabay sa kuwarantina (matatagpuan sa pahina 2)

- Hindi mo kailangan magkuwarantina kung ikaw at ang taong nagpositibo ay parehong nasa paaralan at kapwa nakasuot ng mask sa oras ng pagkalantad. Ang taong nagpositibo ay kailangang bumukod ng hindi bababa sa 10 araw, kahit pareho kayong nakasuot ng mask.
- Kailangan mong magkuwarantina kung ikaw ay nalandad sa paaralan, at ang sinuman sa inyo ng taong nagpositibo ay hindi nakasuot ng mask. Maaari mong tapusin ang kuwarantina sa ika-10 araw ng hindi nagpapasuri, o sa ika-7 araw kung nagnegatibo sa pagsusuri. Maaaring may mga tiyak na sitwasyon kung saan kailangan mong kumuha ng ika-2 pagsusuri bago ka makabalik sa paaralan bago ang ika-10 araw.

Ang opsyon na "Pagpapasuri para Makapaglaro" ay may ibang tagal ng panahon kapag ang taong nagpositibo ay dapat simulan ang pagbukod. Kung ikaw ay nagpositibo bilang bahagi ng "Pagpapasuri para Makapaglaro," ang iyong pagbukod ay magsisimula sa araw na ikaw ay nasuri, hindi kapag nagsimula ang iyong mga sintomas. Dapat kang humiwalay kahit wala ka ng mga sintomas. Ang sinumang lumapit sa iyo ng hanggang sa 2 araw bago ang araw ng iyong pagsusuri ay nalandad at dapat magkuwarantina. **Itinuturing ito na ang petsa ng huling pagkalantad sa opsyon na "Pagpapasuri para Makapaglaro".**