



Sheet ng Mga Tip: Pagpapaliit sa Posibilidad na Magkahawahan ng COVID-19 sa Mga Pod para sa Pagkatuto

BINAGO NOONG Setyembre 9, 2020

Ang Sheet ng Mga Tip na ito ay binuo ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan para sa paggamit ng mga kalahok sa Mga Pod para sa Pagkatuto, at ipo-post sa www.sfdcp.org. Puwedeng magbago ang Sheet ng Mga Tip na ito habang naa-update ang impormasyon.

AUDIENCE: Mga magulang at tagapag-alaga na nag-iisip na makibahagi sa, o bahagi ng, Mga Pod para sa Pagkatuto.

BACKGROUND: Isinasaalang-alang ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) ang iyong kapakanan at gusto naming alagaan mo ang iyong sarili, iyong pamilya, at iyong komunidad sa gitna ng pandemya ng COVID-19.

Kinikilala ng SFDPH na ginagawa ng mga magulang at tagapag-alaga ang lahat ng kanilang makakaya sa panahong ito na puno ng pagsubok, at na gumagawa ang ilan ng Mga Pod para sa Pagkatuto para sa kanilang mga anak. Pero kasabay nito, nakakaranas ang San Francisco ng pagtaas sa lokal na transmision ng COVID-19, at kailangan namin ang tulong mo para mapanatiling ligtas ang komunidad. Tingnan ang kasalukuyang datos ng transmision sa: [Tagasubaybay ng Datos ng San Francisco sa COVID-19, data.sfgov.org](http://data.sfgov.org)

Katanggap-tanggap ang maliliit na outdoor na pagtitipon habang nagpapanatili ng 6 na talampakang distansya mula sa ibang tao at nakasuot ng takip sa mukha. **Sa mga indoor na pagtitipon kasama ng mga taong hind bahagi ng iyong sambahayan, mas malaki ang posibilidad na mahawahan ka at ang iyong pamilya ng COVID-19.** Makakakita ng higit pang detalye sa www.sfdph.org/directives. Dapat ugaliin ng mga nanny, babysitter, at tutor na magsuot ng takip sa mukha sa lahat ng pagkakataon, at dumistansya sa ibang tao kung posible.

Ang sheet ng mga tip na ito ay nagbibigay sa iyo ng impormasyon at mga mapagkukunan para matulungan kang tasahin ang mga panganib ng pagsali sa isang Pod para sa Pagkatuto, at ng gabay para mabawasan ang mga panganib kung pipiliin mong makibahagi sa ganito.

Panganib ng pakikisalamuha sa mga taong hindi bahagi ng iyong sambahayan:

Sa Labas o Sa Loob?	Sa Labas		Sa Loob	
	PAREHO:	ISA O WALA:	PAREHO:	ISA O WALA:
6 na talampakang distansya at/o takip sa mukha?	6 na talampakang distansya at nakasuot ng takip sa mukha	ISA O WALA: may distansyang wala pang 6 na talampakan at/o hindi nakasuot ng takip sa mukha	6 na talampakang distansya at nakasuot ng takip sa mukha	ISA O WALA: may distansyang wala pang 6 na talampakan at/o hindi nakasuot ng takip sa mukha

Ang Mga Pod para sa Pagkatuto, na tinatawag ding “mga pod sa panahon ng pandemya,” “mga cohort para sa pagkatuto,” o “mga micro-school” ay tumutukoy sa mga personal na pagtitipon ng mga bata o teenager mula sa iba't ibang sambahayan na may isa o higit pang guro, tutor, magulang, o tagapag-alaga na nasa hustong gulang para sa layunin ng pagtanggap o pagpapadali ng pagtuturo para sa edukasyon.



Mas maliit ba ang panganib dito?	MAYROON/OO	MEDYO	WALA/HINDI
Mga Komento	Sa pagtitipon kasama ng mga taong hindi bahagi ng iyong sambahayan, nasa o hindi dapat hihigit sa 12 ang mga tao.	Limitahan sa 6 na tao kung may kasama sa meal na ibang taong hindi bahagi ng iyong sambahayan.	Sa mga indoor na pagtitipon kasama ng mga taong hind bahagi ng iyong sambahayan, mas malaki ang posibilidad na mahawahan ka at ang iyong komunidad.

**Mas Maliit
ang Panganib**

**Mas Malaki
ang Panganib**

Mahalagang Pagsasaalang-alang

Mas mapanganib ang mga indoor na pagtitipon kasama ng mga taong hindi bahagi ng iyong sambahayan kaysa sa mga outdoor na pagtitipon.

Ang transmisyon ng mga droplet mula sa baga, sa pagitan ng mga tao, sa mga indoor at siksikang lugar na walang sariwang hangin (hindi maganda ang bentilasyon) kasama ng mga tao mula sa ibang sambahayan ay kasama sa mga nagpapataas ng bilang ng mga nahahawahan ng sakit sa komunidad sa kasalukuyan. Ang isa sa mga panganib sa Mga Pod para sa Pagkatuto na madalas hindi naisasaalang-alang ng mga tao ay ang potensyal na pagmulan ng impeksyon ang mga miyembro ng Pod na hindi kapamilya. Kaya naman posibleng hindi na masyadong magsuot ang mga kalahok sa Mga Pod para sa Pagkatuto at ang kanilang mga pamilya ng takip sa mukha, at malimutan na nilang magpanatili ng 6 na talampakang distansya mula sa iba. Mas malaki ang posibilidad na magkahawahan sa oras ng break, pagkain, at pagsundo at paghahatid dahil sa pakikisalamuha sa iba.

Mga Tip para Mabawasan ang Panganib

Kung magpapasya kang sumali sa isang Pod para sa Pagkatuto, may mga puwede kang gawin para mapaliit ang posibilidad ng transmisyon ng COVID-19 sa iyong pod at komunidad. Dapat ding suriin at sundin ng mga magulang at tagapag-alaga ang gabay ng SFDPH sa “Mga Programa sa Labas ng Oras ng Paaralan” sa <http://sfcdcp.org/covidschoolschildcare>.

Dapat matukoy ng mga miyembro ng Pod para sa Pagkatuto ang mga sintomas ng COVID-19

- Dapat basahin ng mga pamilya ang gabay ng SFDPH sa [screening para sa sintomas \(kasama ang para sa mga bata\)](#), impormasyon ng [pagsusuri](#), at tagubilin sa [pag-isolate at pag-quarantine](#). Makakatulong ang screening para sa mga sintomas na mabawasan ang panganib ng impeksyon.
- Dapat pagplanuhan ng mga kalahok na nasa isang Pod para sa Pagkatuto kung sakaling may mag-aaral o nasa hustong gulang na magkaroon ng mga sintomas, o magpositibo sa COVID-19, at kung posibleng kailanganin nitong magsara.



- Ayon sa paunang pananaliksik, mas maliit ang posibilidad ng mas maliliit na batang magkaroon ng malalang sakit mula sa COVID-19, habang posibleng kasinglala ng COVID-19 sa mga nasa hustong gulang ang maranasan ng mas malalaki nang bata at teenager.

Paliitin ang posibilidad na magkahawahan ang mga nasa hustong gulang

Kung mababawasan ang bilang ng mga nasa hustong gulang sa Pod para sa Pagkatuto, mababawasan ang panganib sa pod at komunidad.

- Ang pagpapanatili ng mga nasa hustong gulang at mag-aaral sa iisang grupo ay nakakatulong sa pagpapaliit ng kanilang posibilidad na malantad sa sakit dahil nababawasan ang bilang ng mga taong nakakasalamuha nila bawat araw.
- Mas mapanganib ang pagpapalit ng grupo ng mga nasa hustong gulang sa isang pod, gaya ng pagsasalitan ng maraming magulang sa pagtuturo, kaysa sa pakikipag-ugnayan ng iilan lang na nasa hustong gulang.

Magpanatili ng grupo ng mga kalahok, na hindi pabagu-bago ang mga miyembro, sa iyong Pod para sa Pagkatuto

- Limitahan ang bilang ng mga bisita para mapanatiling hindi pabagu-bago ang mga miyembro ng pod, at iwasang maghatid ng COVID-19 sa pod.
- Lalaki ang posibilidad ng transmisyon kung makikibahagi sa maraming magkakahiwalay na Pod para sa Pagkatuto o iba pang programa para sa mga bata o teenager.

Pumili ng naaangkop na lokasyon para sa iyong Pod para sa Pagkatuto

Mas maliit ang panganib sa mga outdoor na espasyo. Kung kailangang magtipon indoors ng iyong Pod para sa Pagkatuto, tiyaking maayos ang bentilasyon dito, at mayroon itong mga nakabukas na bintana at/o pinto kung ligtas iyong gawin. Nakakatulong ang sirkulasyon ng hangin na “i-dilute” sa hangin ang mga potensyal na nakakahawang particle mula sa bago. Puwedeng gumamit ng mga portable na air cleaner, pero dapat tiyakin ng mga gumagamit na naaangkop ang laki at posisyon ng mga device sa partikular na espasyo. Dapat iwasan ang mga kwartong walang bintana at “walang sariwang hangin.”

- Suriin ang aktwal na lugar ng Pod para sa Pagkatuto para matiyak na puwedeng magpanatili ng 6 na talampakang distansya sa isa't isa. Iwasang pumunta sa maraming tao at maliliit na espasyo, gaya ng mga banyo, kusina, at hallway.
- Aktwal na ihiwalay ang pagtitipon ng Pod para sa Pagkatuto sa ibang tao sa sambayanan, lalo na sa mga tao mula sa mga grupong madaling mahawahan ng sakit. Dapat pag-isipan ng mga nasabing indibidwal na umalis sa indoor na lugar hanggang sa matapos ang pagtitipon. Tingnan ang <https://sfcdcp.org/vulnerable>.

Takip sa mukha at pagdistansya sa isa't isa

- Dahil hindi palaging posible na dumistansya sa isa't isa, lalo na para sa mga bata, bigyang-prioridad ang pagpapanatili ng 6 na talampakang distansya sa pagitan ng mga nasa hustong gulang, at sa pagitan ng mga nasa hustong gulang at bata.
- Ang lahat ng nasa hustong gulang at batang nasa ikatlong baitang pataas ay dapat magsuot ng face mask o takip sa mukha na gawa sa tela sa ibabaw ng kanilang ilong at bibig sa lahat ng



pagkakataon. Kasama na rito ang mga miyembro ng pamilya at tagapangalaga na naghahatid o nagsusundo ng mga bata.

- Lubos na hinihikayat ang mga batang may edad na dalawang taon hanggang sa ikatlong baitang na magsuot ng takip sa mukha.
- Makakatulong ang pagsusuot ng face shield, kasama ng takip sa mukha at malinaw na plastic na harang na paliitin ang posibilidad ng transmisyong ng droplet sa pagitan ng mga indibidwal. Hindi dapat gamitin ang face shield at malinaw na plastic na harang bilang pamalit sa mga takip sa mukha.

Bawasan ang panganib sa ilang partikular na aktibidad

- Sa partikular, malaki ang posibilidad na magkahawahan ng COVID-19 kapag magkakasamang kumakain dahil kailangang alisin ng mga tao ang kanilang mask para makakain at makainom. Makakatulong ang pagkain outdoors, nang dumidistansya sa isa't isa para mabawasan ang panganib na ito. Hangga't posible, dapat isuot ulit ng mga teenager at nasa hustong gulang ang kanilang mask sa tuwing hindi sila kumakain o umiinom (lalo na kung nagsasalita sila habang kumakain) para mabawasan ang nasabing panganib.
- Iwasan ang pagkanta kasama ng grupo at paggamit ng mga wind instrument. Mas malaki ang posibilidad na mahawahan ng COVID-19 sa mga aktibidad na ito dahil mas maraming nabubuong droplet mula sa baga.
- Mas malaki ang posibilidad ng transmisyong kapag nag-eehersisyo dahil sa potensyal ng malapitang pakikisalamuha at mas madalas na paghinga. Para sa gabay sa sports, tingnan ang Seksyong Sports para sa Kabataan ng *“Paunang Gabay para sa Mga Programa sa Labas ng Oras ng Paaralan”* sa <https://sfcdcp.org/covidschoolschildcare>.
- Mababawasan mo ang panganib na nauugnay sa transportasyon papunta sa lokasyon ng Pod para sa Pagkatuto sa pamamagitan ng pagpiling maglakad, magbisikleta, o magmaneho sa iisang sasakyan. Kung gumagamit ka ng pampublikong transportasyon, magpanatili ng 6 na talampakang distansya mula sa ibang tao kung posible, panatilihin ang iyong takip sa mukha, at hugasan ang iyong mga kamay o gumamit ng hand sanitizer pagkarating na pagkarating mo sa Pod para sa Pagkatuto. Iwasang sumabay sa sasakyan ng mga taong hindi kasama sa nasabing Pod para sa Pagkatuto.

Sanitasyon at paglilinis

- Ang lahat ng miyembro ng Pod para sa Pagkatuto ay dapat regular na maghugas o mag-sanitize ng mga kamay gamit ang sabon o hand sanitizer na may alcohol.
- Iwasang maghiraman ng mga electronic na device, kagamitan sa sports, damit, aklat, laro, art supply, manipulative, tulong sa pagkatuto, at iba pang materyales na madalas hawakan kung posible.
- Linisin at i-disinfect ang mga hinihiram na supply at kagamitan. Puwedeng gamitin ang mga karaniwang disinfectant sa bahay para mapatay ang coronavirus sa mga surface na madalas hawakan gaya ng mga hawakan ng pinto, surface sa banyo, atbp.
- Para sa higit pang impormasyon tungkol sa paglilinis: <http://sfcdcp.org/covidcleaning>



Paano kung may miyembro ang Pod para sa Pagkatuto na magkaroon ng mga sintomas o magpositibo sa COVID-19?

Kung may magkakaroon ng anumang sintomas ng karamdaman habang nasa Pod para sa Pagkatuto, dapat ay umuwi siya kaagad, tumawag sa kanyang provider ng pangangalagang pangkalusugan, magpasuri, at mag-isolate alinsunod sa mga tagubilin sa <https://www.sfcdcp.org/i&q>.

Dapat basahin ng mga magulang ang dokumentong “Mga Pagsusuri sa Kalusugan Kaugnay ng COVID-19 sa Mga Programa para sa Mga Bata at Teenager” at “Para sa Mga Magulang at Tagapangalaga: Mga Pagsusuri sa Kalusugan Kaugnay ng COVID-19 para sa Mga Bata at Teenager/ Kung May Mga Sintomas ang Iyong Anak” sa <https://sfcdcp.org/covidschoolschildcare>.

Kung may magpopositibo sa COVID-19, kinakailangan ng kanilang “mga close contact” na mag-quarantine nang 14 na araw. Ang “close contact” ay sinumang nakisalamuha sa isang positibong kaso sa loob ng mahigit sa 15 minuto, nang may distansyang wala pang 6 na talampakan. **Napakalaki ng posibilidad na kailanganin ng buong Pod para sa Pagkatuto na mag-quarantine nang 14 na araw kung may magpopositibo sa Pod para sa Pagkatuto.**

Tingnan ang [Gabay para sa Pag-isolate at Pag-quarantine](https://www.sfcdcp.org/i&q) sa <https://www.sfcdcp.org/i&q>. Makipagtulungan sa SFDPH dahil nakatuon kami sa pagpigil sa pagkalat ng COVID-19.

Pag-isipang magpanatili ng log ng mga kalahok at bisita sa iyong Pod para sa Pagkatuto para makatulong sa contact tracing kung may magpositibo man sa COVID-19

Mga Mapagkukunan

Mga kapaki-pakinabang na mapagkukunan para sa COVID-19 na dapat patuloy na tingnan:

- [Gabay sa COVID-19 ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco \(SFDPH\): \[www.sfcdcp.org/covid19\]\(https://www.sfcdcp.org/covid19\)](https://www.sfcdcp.org/covid19)
- [Impormasyon sa COVID-19 ng Lungsod at County ng San Francisco: \[sf.gov/covid\]\(https://sf.gov/covid\)](https://sf.gov/covid)

Gustong magpasalamat sa iyo ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco para sa tulong mo sa pagpapanatili sa iyong sarili, pamilya, at komunidad na ligtas sa gitna ng krisis na dulot ng COVID-19.