



Muling Pagbubukas ng Mga TK-12 na Paaralan para sa Personal at On-Site na Pagtuturo

Pansamantalang Gabay para sa Taong Pampaaralan 2020-2021

Disyembre 1, 2020

Ang sumusunod na gabay ay binuo ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) para sa lokal na paggamit. Ipo-post ito sa <http://www.sfdcp.org/CovidSchoolsChildcare>.

AUDIENCE: Mga pampubliko, pribado, at sektaryang TK-12 na paaralan sa San Francisco. Dapat suriin ng mga programa sa transitional kindergarten (TK) na hindi bahagi ng isang paaralang elementarya ay dapat sumangguni sa gabay ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) para sa mga programa ng childcare.

Buod ng Mga Pagbabago mula sa Bersyon noong 10/16/2020

- Ang mga outdoor na shelter at istraktura ay dapat sumunod sa [Gabay ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California \(California Department of Public Health, CDPH\) tungkol sa mga outdoor na istraktura](#).
- Na-update ang seksyon sa bentilasyon. Wala dapat nakaharang o nakaipit sa mga pinto para sa sunog.
- Na-update ang mga rekomendasyon para sa plexiglass na barrier.
- Kinakailangan ang mga face mask kapag nagtatrabaho nang mag-isa sa mga espasyong posibleng puntahan o gamitin ng iba sa ibang pagkakataon.
- Nagdagdag ng seksyon sa sports, sayaw, at ehersisyo. Ang sports, sayaw, at PE ay dapat gawin outdoors nang nakasuot ng mask at nagsasagawa ng physical distancing. Hindi pinapayagan ang kumpetisyon sa pagitan ng iba't ibang grupo o paaralan.
- Hikayatin ang pagpapabakuna laban sa trangkaso para sa mga tauhan at mag-aaral sa panahon ng trangkaso.

LAYUNIN: Magbigay ng gabay sa mga kasanayan sa kalusugan at kaligtasan na kinakailangan para ligtas na maibalik ang personal na on-site na pagtuturo sa mga paaralan ng TK-12.

BACKGROUND: Pinapayagan na ngayon ng San Francisco ang mga paaralan para mag-apply na muling magbukas para sa personal na pagtuturo. Para makapagbukas ulit ang isang paaralan, dapat munang suriin at aprubahan ng SFDPH ang aplikasyon ng paaralan. Bukod pa rito, ang lokal na transmisyong COVID-19 ay dapat mababa para payagan ang muling pagbubukas ng paaralan, alinsunod sa mga kautusan sa kalusugan ng estado at lokal na paaralan.

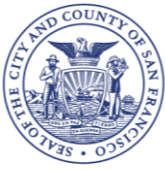
Mula noong nagsimula ang COVID-19 epidemic, mas lumawak na ang ating pag-unawa sa COVID-19 at kung paano ito kumakalat. Alam nating mabisang nakakatulong ang ilang partikular na pag-iingat na paliitin ang posibilidad na mahawa ng COVID-19. Ang pag-uugnay at pagle-layer ng mga epektibong interbensyon ay puwedeng makabawas sa panganib ng COVID-19 na sapat para ligtas na muling magbukas ng mga paaralan para sa mga mag-aaral at nasa hustong gulang na tauhan.

Ang mga rekomendasyon sa ibaba ay batay sa pinakamahusay na pag-aaral na available sa ngayon, at sa kasalukuyang dami ng nahawa ng COVID-19 sa San Francisco. Puwedeng magbago ang mga ito kapag may bagong napag-alaman at may nagbago sa lokal na transmisyong sa komunidad.



Mga Nilalaman

Mahahalagang mensahe para sa mga paaralan	3
Maghanda para sa muling pagbubukas	3
Mga istrategiya para maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 sa mga paaralan.....	5
Pigilang makapasok ang COVID-19 sa paaralan.....	5
Mga hindi pabago-bagong grupo ng mga tauhan at mag-aaral	6
Paglalagay ng pisikal na distansya (physical distancing).....	8
Mga face mask at telang pantakip ng mukha	9
Hygiene ng kamay.....	12
Bentilasyon at mga espasyo sa labas	12
Limitahan ang paghihiraman	13
Paglilinis at pag-disinfect	13
Mga partikular na sitwasyon.....	14
Transportasyon	14
Pagpasok at uwian	15
Oras ng pagkain.....	15
Mga break room ng tauhan/work room ng guro.....	16
Maramihang pag-awit/koro, banda, at field trip	16
Sports, sayaw, at ehersisyo.....	16
Mga mag-aaral na nakakatanggap ng mga espesyal na serbisyo	17
Pagpapabakuna Laban sa Trangkaso sa Panahon ng Trangkaso	18
Kapag may mga sintomas ng COVID-19 ang isang tauhan o mag-aaral	18
Kapag nagpositibo sa COVID-19 ang isang tauhan o mag-aaral	19
Mga Resource	19



Mahalagang mensahe para sa mga paaralan

- **Tugunan ang transmisyong sa pagitan ng mga taong nasa hustong gulang, at kung bakit mga nasa hustong gulang ang pinagmumulan ng impeksyon.** Sa maraming kaso, ang mga tauhan ang pinagmumulan ng COVID-19 sa isang paaralan. Bagama't maaaring mahawa ang mga bata sa COVID-19 at maaari ding mahawa sa kanila ang mga nasa hustong gulang, mas karaniwan ang pagkalat ng impeksyon sa pagitan ng mga nasa hustong gulang.
- **Mas mahalagang maiwasan ang hawahan sa pagitan ng mga tao na nangyayari sa pamamagitan ng mga respiratory droplet kaysa sa madalas na paglilinis at pag-disinfect.** Kumakalat ang COVID-19 mula sa isang tao patungo sa isa pa sa hangin sa pamamagitan ng mga droplet na may virus sa hininga ng isang taong may COVID-19. Humahalo ang mga respiratory droplet na ito sa hangin kapag bumuga ng hangin ang isang tao, lalo na kung nagsasalita, kumakanta, umuubo, o bumabahing siya. Sa mga indoor na espasyong hindi maayos ang bentilasyon, ang mga mas maliliit na droplet ay puwedeng magpalutang-lutang at sumama sa hangin sa loob ng higit 6 na talampakan. Ang virus na nagdudulot ng COVID-19 ay dapat pumasok sa mata, ilong, o bibig ng tao para mahawa sila. Nahahawa ang mga tao kapag nalanghap nila ang mga droplet na may virus, o kapag napunta sa kanilang mata, ilong, o bibig ang virus.

Maaari ding kumalat ang COVID-19 kung hahawakan ng isang tao ang kanyang mata, ilong, o bibig pagkatapos humawak sa kontaminadong surface (na kilala din bilang fomite), gayunpaman, hindi ito gaanong pangkaraniwan.
- Pinakamahalaga ang mga takip sa mukha, physical distancing, at indoor na bentilasyon sa pagpigil sa pagkalat ng COVID-19.
- **Ang panganib ng pagkakalantad ay nakasalalay sa pagpapatuloy nito.** Bilang pamantayan, dapat tumagal ang isang tao nang kabuuang 15 minuto nang may distansyang hindi hihigit sa 6 na talampakan mula sa isang taong may COVID-19 para magkaroon ng panganib na mahawa.
 - Mas ligtas kung hindi gaanong magsasama-sama; mas ligtas din ang magpanatili ng distansya sa isa't isa.
 - Mas ligtas ang maliliit na grupo kaysa sa malalaki, mas ligtas sa labas kaysa sa loob.
 - Mas ligtas kung mas maraming tao ang nagsusuot ng pantakip sa mukha kaysa sa kung mas kaunti ang mga taong nagsusuot ng pantakip sa mukha.
 - Ang mga aktibidad na nagdudulot ng mas kaunting respiratory droplet ay mas ligtas kaysa sa mga aktibidad na nagdudulot ng mas maraming droplet (katahimikan < tahimik na pakikipag-usap < malakas na pakikipag-usap < kantahan).

Maghanda para sa muling pagbubukas

- Magsumite ng aplikasyon at plano sa kalusugan at kaligtasan sa SFDPH, at sumailalim sa isang pagsusuri sa pasilidad at lugar bago mapayagan na muling magbukas para sa personal na pagtuturo. Para sa mga detalye ng proseso ng aplikasyon, tingnan ang <https://www.sfdph.org/dph/COVID-19/Schools-Education.asp>.
- Magtalaga ng tauhang liaison na nakatuon sa COVID-19 na maging nag-iisang taong makakaugnayan sa bawat paaralan para sa mga tanong o alalahanin tungkol sa mga kagawian, protocol, o potensyal na pagkakalantad. Magsisilbi ring liaison sa SFDPH ang taong ito.



- Magpatupad ng mga pangkalusugan at pangkaligtasang protocol para mapigilan ang pagkakahawa sa COVID-19, gaya ng iniaatas ng anumang Pangkalusugang Kautusan ng SFDPH na pinapayagan ang mga paaralan na muling magbukas.
 - Isailalim ang mga tauhan at mag-aaral sa pagsasanay tungkol sa mga pangkalusugan at pangkaligtasang kagawian. Huwag pagsama-samahin ang mga tauhan na nasa magkakaibang grupo. Iwasan ang magkaroon ng personal na development ng mga tauhan, pulong, o team-building sa loob ng dalawang linggo bago magbukas ang paaralan.
 - Gumawa ng pangkalusugan at pangkaligtasang plano na naglalarawan sa gagawin ng paaralan para maipatupad ang mga kailangan sa gabay na ito at ang anumang nauugnay na direktiba o kautusan ng Health Officer. Ibahagi ang planong ito sa mga tauhan, pamilya, mag-aaral, at iba pang miyembro ng komunidad ng paaralan.
- Makipagtulungan sa SFDPH para makagawa ng diskarte para sa pagsusuri sa pagsubaybay ng mga tauhan sa paaralan. Kasabay ng pagdami ng transmisyon sa komunidad, dapat tutukan ng mga diskarte sa pagsusuri ang pinaigting na pagsusuri ng mga tauhan sa paaralan kung kaya ng kapasidad ng pagsusuri sa laboratoryo. Posibleng kasama sa mga halimbawa ang pagsusuri sa lahat ng tauhan sa loob ng 2 buwan, kung saan sinusuri ang 25% ng mga tauhan kada 2 linggo, o sinusuri ang 50% kada buwan nang salitan.
- Magpatupad ng mga protocol para sa mga tauhan at mag-aaral na may mga sintomas ng COVID-19 at para sa pakikipag-ugnayan sa mga tauhan, mag-aaral, at pamilya kapag nailantad sa COVID-19 o kapag may nakumpirmang kaso ng COVID-19 sa paaralan.

Mga pagsasaalang-alang sa tauhan

- Protektahan ang mga kawani, lalo na ang mga mas nanganganib na magkaroon ng malubhang kaso ng COVID-19. Tingnan ang sfcdcp.org/vulnerable para sa listahan ng mga grupong mas nanganganib na magkaroon ng malubhang kaso ng COVID-19.
 - Mag-alok ng mga opsyong naglilimita sa pagkakalantad sa panganib sa mga tauhang kabilang sa mga grupong mas nanganganib na magkaroon ng malubhang kaso ng COVID-19 (hal., telework, pagtatalaga sa ibang gawain, mga binagong tungkulin sa trabaho para maging mas kaunti ang pagkakataon ng direktang pakikisalamuha sa mga mag-aaral at tauhan).
 - Hindi dapat italaga ang mga hindi medikal na tauhang mas nanganganib na magkaroon ng malubhang kaso ng COVID-19 para tumukoy ng mga mag-aaral na hindi maganda ang pakiramdam o mag-monitor/mag-alaga ng mga mag-aaral na may sakit na naghihintay na masundo.
 - Pag-isipan ang paggamit ng mga portable na plexiglass na barrier, clear na bintana, o iba pang barrier para sa mga tauhang makikipag-ugnayan sa maraming mag-aaral o nasa hustong gulang sa loob ng 6 na talampakan, halimbawa, mga tauhang nagis-screen para sa mga sintomas ng COVID-19 sa mga taong papasok sa paaralan.
 - Pag-isipang magbigay ng mga face shield na dapat gamitin **kasama** ng mga takip sa mukha para sa mga tauhang may mga tungkulin kung saan mahirap magpanatili ng distansyang 6 na talampakan. Kung limitado ang mga supply ng face shield, ibigay muna ang mga ito sa mga kawani na nabibilang sa mga grupong mas nanganganib na magkaroon ng malubhang kaso ng COVID-19.



- Hikayatin ang lahat ng tauhan na magpabakuna laban sa trangkaso
- Subaybayan ang pagliban sa trabaho ng mga tauhan. Magplano para sa mga 10-14 na araw na pagliban ng mga tauhan dahil sa pagkakahawa ng o pagkakalantad sa COVID-19 kapag dumami na ang mga nahahawa sa komunidad. Magbigay ng cross-training sa mga tauhan at magkaroon ng roster ng mga back-up na tauhang may training. Iwasan ang pagsasama ng mga grupo kapag may absent na tauhan, dahil pinapataas nito ang malawakang impeksyon. Maging handa sa pagbibigay ng distance learning sa mga mag-aaral na may mga gurong dapat manatili sa bahay dahil sa pagkakahawa ng o pagkakalantad sa COVID-19, at walang iba pang guro na makakapagturo.

Mga pagsasaalang-alang sa mag-aaral

- Isapriyoridad ang mga mag-aaral na malamang na makakaranas ng pinakamalaking negatibong epekto mula sa kawalan ng kakayahang aktwal na makapasok, nang isinasaalang-alang ang equity.
- Tiyaking may access sa pagtuturo ang mga mag-aaral pati ang mga mag-aaral na may mga kapansanan kapag wala sila sa klase, alinsunod sa iniaatas ng batas ng pederal at estado.
- Mag-alok ng distance learning para sa mga mag-aaral na ang personal na attendance ay magdudulot ng panganib sa kalusugan sa mag-aaral o sa kanyang pamilya/sambahayan. Kasama sa mga halimbawa ang mga mag-aaral na nasa mas mataas na panganib para sa matinding COVID-19, mag-aaral na may kasama sa bahay o regular na nakakasama ng mga taong nasa mataas na panganib para sa matinding COVID-19, at iyong mga tinukoy na nasa panganib ng kanyang magulang/tagapag-alaga. Para sa listahan ng mga grupong mas mataas na panganib na magkaroon ng matinding COVID-19, tingnan ang sfcdcp.org/vulnerable.
- Huwag ibubukod ang mga mag-aaral mula sa aktwal na pagpasok dahil lang sa mga medikal na kundisyon gaya ng diabetes, hika, leukemia, at iba pang medikal na kundisyong maaaring lumubha, at mga autoimmune na sakit na maaaring maglagay sa kanila sa mas mataas na panganib na magkaroon ng malubhang kaso ng COVID-19. Payagan ang medical team at pamilya ng bata na tukuyin kung ligtas na pumasok nang aktwal.

Mgaistratehiya para maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 sa mga paaralan

Pigilang makapasok ang COVID-19 sa paaralan

I-screen ang lahat ng pumapasok sa campus

- Tanungin ang lahat ng taong pumapasok sa gusali o campus tungkol sa mga sintomas at pagkakalantad sa COVID-19, kabilang ang mga tauhan, mag-aaral, magulang/tagapangalaga, contractor, bisita, at opisyal ng goberyno. Hindi kailangang suriin ang mga tauhang pang-emergency na tumutugon sa 9-1-1 na tawag.
- Huwag payagang pumasok sa campus ang mga adult na may mga sintomas ng COVID-19 o nalantad dito. Dapat pauwiin ang mga mag-aaral na may mga sintomas. Panatilihing nasa nakatalagang isolation room ang mga mag-aaral na naghihintay na masundo.
 - Para sa higit pang impormasyon sa pag-screen, sumangguni sa sfcdcp.org/screen at [Mga Pagsusuri sa Kalusugan para sa COVID-19 at Mga Programa para sa Mga Bata at Teenager](#) (pagsusuri ng mag-aaral)



- Maaari ding piliin ng mga paaralan na kailanganin ang pagkuha ng temperatura na gagawin sa paaralan o kaya sa bahay na gagawin ng mga magulang.
- Dapat manatili sa bahay ang mga tauhan at mag-aaral na may sakit.
- Dapat sumunod ang mga tauhan at mag-aaral sa Mga Utos sa Kalusugan ng San Francisco kaugnay ng pag-quarantine matapos lumabas ng San Francisco Bay Area. Pag-isipang hilingin sa mga tauhan at mag-aaral na manatili sa bahay nang 14 na araw bago sila bumalik sa paaralan pagkatapos nilang bumiyaha sa mga lugar na maraming may COVID-19, kahit hindi ito iniaatas ng mga utos sa kalusugan ng lokal o estado. Hindi ito naaangkop sa mga kawani at mga bata na regular na nagko-commute sa paaralan mula sa mga lugar sa labas ng San Francisco.
- Hikayatin ang mga kapamilya ng mga mag-aaral at tauhan na may mga sintomas ng COVID-19 na magpa-test kaagad bago sila makahawa sa mga mag-aaral at tauhan.

Ipagbawal ang mga non-essential na bisita

- Limitahan ang mga non-essential na bisita kabilang ang mga volunteer.
- Huwag magpapasok ng mga magulang at iba pang kapamilya sa paaralan. Huwag payagan ang mga kapamilya na pumasok sa mga silid-aralan at iba pang lugar para sa mga mag-aaral.
- Baguhin ang disenyo ng mga tour sa paaralan at open house para matugunan ang mga ipinag-aatas ng SFDPH at CDPH para sa mga pagtitipon, na may buod sa <https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/Gatherings-Tips.pdf>. Huwag payagan ang mga tour kapag may mga mag-aaral. Magkaroon ng log ng lahat ng taong naroon. *Mula Nobyembre 29, 2020, ang mga outdoor tour ay limitado sa mga tao na mula sa hindi hihigit sa 3 sambahayan, kasama ang mga tauhan ng paaralan. Hindi pinahihintulutan ang mga indoor na tour.*

Mga hindi pabago-bagong grupo ng mga tauhan at mag-aaral

Ang pagpapanatili ng mga guro at mag-aaral sa iisang grupo ay nakakatulong na mapababa ang kanilang panganib na mailantad sa pamamagitan ng pagbawas sa bilang ng mga taong nakakasalamuha nila sa bawat araw. Kung posible, dapat pag-isipang liitan ang size ng mga klase para mas mapaliit ang posibilidad na malantad, pero dapat itong isaalang-alang batay sa magiging gastusin/benepisyo nito, at gawin sa patas na paraan.

- Para sa mga paaralang elementarya, panatilihing nasa hindi pabagu-bagong cohort ng silid-aralan ang mga mag-aaral (hindi mas malaki sa standard na laki ng klase para sa bawat kaukulang baitang) na pareho lang ang (mga) guro para sa buong araw.
- Para sa mga middle school at mataas na paaralan, pinapayagan ang mas malalaking cohort na binubuo ng mga mag-aaral mula sa higit sa isang silid-aralan. Hangga't maaari, panatilihing maliit ang mga cohort, habang tinitiyak na hindi nakabukod-bukod ang mga cohort ayon sa lahi/etnisidad o socioeconomic na antas. Hangga't maaari, limitahan ang pagpapalipat-lipat ng mga mag-aaral at guro. Pinapahintulutan ang pagpapalipat-lipat ng mga mag-aaral sa pagitan ng mga cohort para matugunan ang mga pang-edukasyong pangangailangan ng mga mag-aaral.



- Pag-isipan ang mga block na iskedyul o iba pang iskedyul na may mas mahahabang klase at mas kaunting mga subject kada araw para mabawasan ang bilang ng mga mag-aaral na nakakasalamuha ng guro sa bawat araw. Makakatulong din ito na mabawasan ang mga pagkakataon na magkahalo-halo ang mga mag-aaral sa mga pasilyo kapag lumilipat ng klase. Kung nakapili na ng block na iskedyul, hindi dapat magbago ang mga cohort nang mahigit sa isang beses sa loob ng 3-4 na linggo.
- Dapat idokumento ng mga tauhan ng paaralan ang mga pagbisita sa mga silid-aralan na hindi bahagi ng kanilang cohort. Pag-isipang maglagay ng sign-in sheet/log sa pinto ng silid-aralan.

Limitahan ang pagsasama-sama ng mga cohort, pati ang mga nakatalagang tauhan sa mga ito

- I-stagger ang mga iskedyul para sa pagdating/pag-uwi, recess, at tanghalian para maiwasan ang paghahalo-halo ng mga cohort.
- Magtalaga ng mga partikular na ruta para sa pagpasok at paglabas sa campus para sa bawat cohort gamit ang maraming entrance/exit hangga't maaari.
- Bawasan ang paggalaw ng mga mag-aaral sa mga pasilyo
Mga halimbawa ng mgaistratehiya para mapanatiling walang tao sa mga pasilyo:
 - Kung posible, magtakda ng maliit na hindi pabagu-bagong hanay ng mga guro na magpalipat-lipat ng silid-aralan para sa iba't ibang asignatura habang nananatili sa silid-aralan ang mga mag-aaral.
 - Huwag pagsabay-sabayin ang mga oras ng pagpapalit ng klase para isang cohort lang ang nasa pasilyo sa anumang partikular na oras. Pag-isipang gumawa ng mga one-way na pasilyo para mabawasan ang pagkukumpulan. Maglagay ng mga pisikal na gabay, tulad ng tape, sa mga sahig at bangketa para markahan ang mga one-way na ruta.
 - Magtalaga ng magkakatabing silid-aralan sa mga gurong nasa iisang cohort para mabawasan ang distansyang nilalakad ng mga mag-aaral sa pagitan ng mga klase.
 - Kasalukuyang ipinagbabawal ang mga pagtitipon sa isang cohort (ibig sabihin, mga asamblea sa paaralan, mga pagtatanghal, pagpupulong sa umaga).



Paglalagay ng pisikal na distansya (physical distancing)

- Hangga't maaari ang mga tauhan sa mga paaralan ay dapat magpanatili ng 6 na talampakang distansya mula sa iba pang adult.
 - Mag-set up ng mga workspace para sa mga tauhan para hindi sila nagtatrabaho nang may distansyang 6 na talampakan mula sa isa't isa.
 - Pag-isipan ang mga virtual na meeting gamit ang mga app para sa video conferencing para sa mga meeting ng magulang at guro at meeting ng mga tauhan, kahit na nasa campus ang lahat ng tauhan.
- Kapag posible, dapat magpanatili ang mga tauhan ng distansyang 6 na talampakan mula sa mga mag-aaral.
- Mag-isip ng mga paraan para mapaghiwa-hiwalay ang mga mag-aaral sa pamamagitan ng iba pang paraan kung posible, gaya ng: anim na talampakang pagitan sa mga desk kung puwede, partisyon sa pagitan ng mga desk, pagmamarka sa sahig ng mga silid-aralan para ipaalalang dapat dumistansya sa isa't isa, o ayusin ang mga desk sa paraang mababawasan ang harapang pakikisalamuha.
 - Pag-isipang baguhin ang pagkakaayos ng mga kagamitan at espasyo para sa paglalaro para mapanatili ang pagdistansya.
 - Pag-isipang gumamit ng iba pang lugar sa campus tulad ng mga cafeteria at bulwagan para sa pagtuturo para magkaroon ng mas malawak na espasyo.
 - Kahit na may mga limitasyon sa espasyo, dapat ay 6 na talampakan ang distansya ng mga mesa ng mga tauhan mula sa mga mesa ng mag-aaral.
- Paaralang elementarya: Sa panahon ng mga panggrupong aktibidad, paglalaro, at recess, maaaring luwagan ang physical distancing para sa mga mag-aaral sa mga stable na cohort sa silid-aralan na may suot na mga pantakip sa mukha. Kapag nasa labas o nasa mga pampublikong espasyo, dapat isaprioridad ang pag-iwas sa mga pakikisalamuha sa **pagitan** ng mga cohort kaysa sa paglayo ng mga mag-aaral sa isang cohort.
- Middle school at mataas na paaralan: Mas mahalaga ang physical distancing ng mga mag-aaral kapag ang mga cohort ng mag-aaral ay mas malaki kaysa sa isang klase, o kung may mga pagpapalipat-lipat na nangyayari sa pagitan ng mga cohort.

Sa silid-aralan

- Iharap ang mga mesa sa iisang direksyon para hindi nakaupo ang mga mag-aaral nang nakaharap sa isa't isa.
- Kapag kailangan ng mga mag-aaral na umupo nang may distansyang mas maikli sa 6 na talampakan mula sa isa't isa,
 - Pag-isipang gumamit ng mga privacy board o clear na screen
 - Paupuin ang mga mag-aaral sa parehong upuan kung saan sila umuupo kapag posible. Iwasang baguhin ang mga dati na nilang puwesto nang mahigit sa isang beses kada 3-4 na linggo, maliban na lang kung kailangan para sa kaligtasan o kapakanan ng mag-aaral. Kung lilipat ng silid-aralan ang mga cohort para sa iba't ibang asignatura, subukang panatilihin ang dati na nilang puwesto sa lahat ng klase.



- Magpatupad ng mga pamamaraan para sa pagpapasa ng mga takdang-aralin para mabawasan ang pakikisalamuha.

Sa labas ng silid-aralan

- Limitahan ang bilang ng mga taong gumagamit ng mga banyo, elevator, locker room, kuwarto ng mga tauhan, at katulad na pampublikong espasyo para maisagawa ang 6 na talampakang pagdistansya. Puwedeng gamitin ang magkakatabing stall ng banyo. Magpaskil ng mga paunawa tungkol sa mga limitasyon sa paggamit.
- Sa mga lugar kung saan nagsasama-sama o naghihintay sa pila ang mga mag-aaral, maglagay sa sahig o sa mga pader ng markang 6 na talampakang distansya mula sa isa't isa para isaad kung saan tatayo.
- Pag-isipang ihinto ang paggamit ng mga locker sa mga pasilyo at iba pang pampublikong espasyo. Kung gagamitin ang mga ito, tiyaking may 6 na talampakang distansya sa pagitan ng mga mag-aaral na nag-a-access ng mga locker.
Halimbawa: Magtalaga ng mga locker para mabigyan ng mga locker na may distansyang 6 na talampakan mula sa isa't isa ang mga mag-aaral sa parehong cohort, at i-stagger ang mga oras ng pag-access sa locker sa pagitan ng mga cohort.
- Kapag pinapayagan ang sports o physical education sa mga direktiba ng Opisyal sa Kalusugan, pag-isipang suspindihin ang pangangailangang magsuot ng uniporme para sa PE para hindi na kailanganin ng mga mag-aaral na gamitin ang locker room para magpalit.

Mga face mask at telang pantakip ng mukha

Nakakatulong ang mga face mask at iba pang takip sa mukha na mapigilang makahawa ng iba ang mga tao sa pamamagitan ng pagpigil sa mga respiratory droplet bago liparin ang mga ito. Ang malawakang paggamit ng pantakip sa mukha ay maaaring makabawas nang malaki sa pagkalat ng impeksyon, kahit na may iilang bata na hindi makapagsuot ng pantakip sa mukha

- Ang lahat ng nasa hustong gulang at mag-aaral sa ika-3 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.
 - Hindi maaaring pumasok sa gusali ang staff, miyembro ng pamilya at bisita maliban na lang kung may suot silang pantakip sa mukha o may dokumentasyon sila ng medikal na kontraindikasyon sa mga pantakip sa mukha. Magkaroon ng supply ng mga pantakip sa mukha para sa mga indibidwal na nakalimutang magdala nito.
 - Kailangang magsuot ang mga miyembro ng pamilya ng mga pantakip sa mukha kapag inihahatid o sinusundo ang bata.
- Ang mga mag-aaral sa ika-2 baitang sa TK ay dapat magsuot ng takip sa mukha na nagtatakip sa kanilang ilong at bibig hangga't maaari, lalo na sa mga sumusunod na sitwasyon:
 - Sa mga panggrupong aktibidad o oras ng paglalaro kapag hindi nagsasagawa ng physical distancing ang mga bata, lalo na kapag nasa loob ng gusali.
 - Kapag maaaring makasalamuha ng mga bata ang staff at mga bata mula sa iba pang cohort, halimbawa, sa paghatid at pagsundo, at sa mga daanan, banyo at palaruan sa labas.



- Kapag nasa publiko at nasa 6 na talampakan mula sa ibang tao, kapag naglalakad sa isang kalapit na parke, o kapag nasa labas ng pasilidad sa drop-off o pick-up. Lalong mahalaga ang mga pagsusuot ng takip sa mukha sa drop-off upang protektahan ang staff na gumagawa ng screening sa mga bata para sa mga sintomas ng COVID-19 o nagsusuri ng temperatura.
- Kung magkasakit ang isang bata pagkarating niya at naghihintay ng sundero (at hindi tulog).
- Magbigay ng takip sa mukha ng mga paaralan ang mga mag-aaral na makakalimot magdala nito sa paaralan. Magkaroon ng supply ng mga pantakip sa mukha para sa iba pang indibidwal na nakalimutang magdala nito.
- Inirerekomenda ang mga nagagamit muli (reusable) na telang pantakip sa mukha kaysa sa mga face mask na tinatapon na pagkatapos gamitin nang isang beses (disposable), at maaaring ipadala ang mga ito sa bahay sa kanilang mga pamilya upang palabhan.
- Hindi dapat ibukod sa klase ang mga mag-aaral na exempted mula sa pagsusuot ng takip sa mukha na nasa ikalawang baitang pababa, o na may mga developmental delay, kung hindi sila palaging makakapagsuot ng takip sa mukha. Patuloy silang hikayatin at paalalahanang isuot ang kanilang pantakip sa mukha.
- Inaatasan ng California Department of Public Health (CDPH) ang mga paaralan na hindi papasukin ang mga mag-aaral na nasa ika-3 baitang pataas mula sa campus kung tatanggi ang mag-aaral na magsuot ng takip sa mukha at walang siyang medikal na exemption. Dapat maging makatuwiran at patas ang mga pag-aaralan sa pagpapasya kung magbubukod sila ng mga mag-aaral mula sa personal na pag-aaral. Dapat lang isagawa ang hindi pagpapapasok sa personal na pag-aaral kapag naisaalang-alang na nang mabuti ang mga natatanging sitwasyon ng bawat mag-aaral at nagawa na ang lahat para maisulong ang pagsusuot ng takip sa mukha. Mag-alok ng mga alternatibong oportunidad sa pagkatuto para sa mga mag-aaral na nakabukod sa campus.
- Para sa mga mag-aaral na nahihirapang tuloy-tuloy na magsuot ng takip sa mukha, isapriyoridad ang tuloy-tuloy na paggamit kapag nasa mga pasilyo, banyo, at iba pang lugar kung saan maaari silang makasalubong ng mga tauhan at mag-aaral mula sa iba pang silid-aralan. Isapriyoridad din ang paggamit ng mga pantakip sa mukha para sa mga mas batang mag-aaral sa panahong maluwag ang physical distancing.

Mga hindi kasali sa mga telang pantakip sa mukha; paggamit ng mga face shield

- Hindi kasama rito ang mga mag-aaral na may mga dokumentadong medikal o sikolohikal na kontraindikasyon sa mga pantakip sa mukha. Kasama na rito ang mga batang hindi kayang tiisin ang pantakip sa mukha dahil sa autism o pagiging sensitibo ng pandama, at mga batang hindi kayang alisin nang mag-isa ang pantakip sa mukha dahil sa pagkaatrasado ng pag-develop o kapansanan. Paupuin ang mga mag-aaral na hindi nakakapagsuot ng takip sa mukha nang hindi bababa sa 6 na talampakang layo mula sa iba pang mag-aaral, kung posible, gawin ito nang hindi nagkakaroon ng stigma sa mag-aaral.



- Ang staff na may medikal na kontraindikasyon na nadokumento ng isang provider ng serbisyong medikal sa isang pantakip sa mukha ay maaaring payagang magsuot ng face shield na may nakataling tela sa ilalim na nakaipit sa itaas ng kanilang kamiseta. Gayunpaman, hindi ito itinuturing na kasing bisa ng pantakip sa mukha sa pagpigil sa pagkalat ng impeksyon. Ang hika, claustrophobia, at anxiety ay karaniwang hindi itinuturing na mga contraindication sa mga takip sa mukha.
- Ang mga tauhang nagtatrabaho nang mag-isa sa isang pribadong indoor na espasyo ay hindi kailangang magsuot ng takip sa mukha kung
 - Ang espasyo ay ganap na sarado (ibig sabihin, isang pribadong opisina, at hindi isang cubicle), at
 - Malamang na hindi nakakapasok ang ibang tao sa espasyo anumang oras sa mga susunod na ilang araw

Halimbawa, hindi kasama rito ang mga tauhang nagtatrabaho nang mag-isa sa isang silid aralan na gagamitin sa ibang pagkakataon ng iba, at dapat siyang magsuot ng mask. Gayundin, ang mga administrator sa isang pribadong opisina ay dapat magsuot ng mask, kahit mag-isa sila, kung makatuwiran nilang maaasahan ang iba na pumasok sa kanilang opisina para magtanong o makipagpulong.

- Ang staff na nagtatrabaho kasama ng mga mag-aaral na may problema sa pandinig ay maaaring gumamit ng clear mask (isang disposable o tela na pantakip sa mukha na may clear na harap). Kung hindi ito posible, maaari ding gumamit ng face shield na may nakabalot na tela na nakaipit sa kamiseta o clear na barrier gaya ng portable na plexiglass na barrier. Dapat ay magsuot palagi ng pantakip sa mukha ang tauhan.
- Huwag gumamit ng mga face shield kapalit ng mga pantakip sa mukha sa ibang sitwasyon. Walang patunay na nakakatulong ang mga face shield na hindi makahawa ng iba ang may suot nito.
- Pag-isipang gumamit ng face shield bukod pa sa face mask o takip sa mukha na gawa sa tela. Nagbibigay ng karagdagang proteksyon sa mata ang mga face shield para sa nagsusuot nito. Kapag ginamit ang face shield kasama ng mask o takip sa mukha, hindi na kailangan ng nakabalot na tela.
- Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/guidance-for-face-coverings.aspx>



Hygiene ng kamay

Naaalis ng madalas na paghuhugas ng kamay at paggamit ng hand sanitizer ang mga mikrobyo ng COVID-19 sa mga kamay ng mga tao bago sila maimpeksyon sa pamamagitan ng paghawak sa kanilang mga mata, ilong, o bibig.

- Gumawa ng mga routine at iskedyul para sa mga tauhan at mag-aaral sa lahat ng baitang para mahugasan at ma-sanitize ang kanilang mga kamay sa mga naka-stagger na interval, lalo na bago at pagkatapos kumain, kapag papasok/muling papasok sa silid-aralan, bago at pagkatapos gumamit ng kagamitang ginagamit din ng ibang tao tulad ng mga keyboard ng computer.
- Dapat ay may hand sanitizer o lugar para makapaghugas ng kamay kapag papasok ang bawat silid-aralan/lugar ng pagtuturo at common area (mga work room ng tauhan, kainan).
- Magpatupad ng mga pamamaraan para matiyak na hindi mauubusan ng sabon o mga paper towel ang mga lababo at istasyon para sa paghuhugas ng kamay, at para masigurong hindi mauubusan ng hand sanitizer.
- Magpaskil ng mga paunawa na naghihikayat sa hygiene ng kamay. Makakapag-download ng karatula sa hygiene ng kamay na nasa maraming wika sa <http://eziz.org/assets/docs/IMM-825.pdf>

Bentilasyon at mga espasyo sa labas

Mas mababa ang panganib sa pagiging nasa labas kaysa sa pagiging nasa loob. Kapag indoors, kapag pinahusay ang sirkulasyon ng hangin sa labas mas liliit ang posibilidad ng impeksyon dahil “mada-dilute” ang anumang nakakahawang respiratory virus sa hangin sa sariwang hangin.

Mga outdoor na espasyo

- Gumagamit ng outdoor na espasyo hangga't maaari, lalo na para sa mga aktibidad na nasa mataas na panganib tulad ng pagmemeryenda/pagkain at pag-eehersisyo.
 - Pag-iba-ibahin ang oras ng paggamit sa mga espasyo sa labas upang maiwasang magkahalo-halo ang mga cohort. Kung sapat na malaki ang espasyo sa labas, subukang magtalaga ng hiwa-hiwalay na lugar para sa bawat cohort.
 - Posibleng may takip ang mga outdoor na espasyo (hal., gamit ang awning) Para maituring na “outdoors”, ang mga istraktura ay dapat sumusunod sa mga alituntunin ng CDPH na nasa <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Use-of-Temporary-Structures-for-Outdoor-Business-Operations.aspx> pati na rin ang anumang karagdagang alituntunin mula sa SFDPH.
- Kung ginamit ito, kailangan lang ng regular na pagmementina ang mga outdoor na palaruan/natural na lugar para sa paglalaro. Tiyaking maghuhugas o magsa-sanitize ang mga bata ng kanilang mga kamay bago at pagkatapos gamitin ang mga espasyong ito. Kapag pinag-uusapan ang tungkol sa hygiene ng kamay, hindi kailangang linisin at i-disinfect ang mga palaruan sa labas sa pagitan ng paggamit ng mga cohort.
- Limitahan ang paggamit ng iba pang kagamitan sa palaruan na ginagamit din ng iba at pumili ng mga aktibidad na hindi kailangang gaanong humawak sa mga surface na hinahawakan din ng iba.

Bentilasyon

Sinusuri ng SFDPH ang bentilasyon bilang bahagi ng aplikasyon ng lahat ng paaralan para muling magbukas para sa personal na pagtuturo. Dapat gawin ng mga paaralan ang anumang pagpapahusay sa bentilasyong iniaatas ng SFDPH.



Kasama sa mga pangkalahatang rekomendasyon ang:

- Magbukas ng mga bintana para pahusayin ang natural na bentilasyon sa pamamagitan ng outdoor na hangin kapag hindi magiging banta sa kalusugan at kaligtasan. Kung puwede, pag-isipan ding iwanan ang mga pinto nang bahagyang nakabukas para pumasok ang sariwang hangin sa indoor na espasyo.
 - Patuloy na sundin ang mga ipinag-aatas sa kaligtasan sa sunog at gusali. Huwag harangan o ipitan ang mga fire exit.
 - Kung magkakaroon ng banta sa pagkahulog para sa mga bata, gumamit ng mga kandado ng bintana para hindi mabuksan ang mga bintana nang lampas 4 na pulgada, o ng iba pang pangkalugtasang device para maiwasan ang pagkahulog.
- Kung may sistema ng HVAC, i-maximize ang intake ng outdoor na hangin at i-minimize ang nagpapaikot-ikot na hangin sa panahon ng COVID-19 pandemic.
- Pag-isipan ang paggamit ng mga portable na air cleaner (mga “HEPA filter”).
- Kung gumagamit ang paaralan ng mga fan, i-adjust ang direksyon ng mga fan para hindi ito bumubuga mula sa indibidwal na espasyo ng isang tao at patungo sa indibidwal na espasyo ng isa pang tao.

Para sa detalyadong gabay tungkol sa bentilasyon, tingnan ang <https://www.sfc-dcp.org/COVID-ventilation>.

Limitahan ang paghihiraman

- Pag-isipan ang pagsuspende o pagbabago ng paggamit ng mga drinking fountain. Sa halip, hikayatin ang paggamit ng mga reusable na bote ng tubig.
- Hangga't maaari, limitahan ang paghihiraman ng mga art supply, manipulative, at iba pang materyal na madalas na hinahawakan. Kung posible, bigyan ng sariling set ng mga supply ang bawat mag-aaral. Ilagay sa magkakahiwalay at may personal na label na kahon o cubby ang mga supply at pagmamay-ari ng bawat mag-aaral.
- Iwasan ang paghihiraman ng mga electronic na device, kagamitang pang-sports, damit, aklat, laro, at iba pang learning aid kapag posible. Linisin at i-disinfect ang mga supply at kagamitang pinaghihiraman ng mga mag-aaral.

Paglilinis at pag-disinfect

Maraming panlinis sa bahay ang epektibo laban sa COVID-19. Sumangguni sa [N na Listahan ng EPA](#) para sa mga disinfectant na aprubado ng EPA bilang mabisang panlaban sa COVID-19.

- Linisin at i-disinfect nang kahit araw-araw man lang ang mga surface na madalas na hinahawakan. Nakatuon ang regular na paglilinis sa mga surface na madalas hawakan tulad ng mga hawakan ng pinto, mesa, countertop, telepono, keyboard, switch ng ilaw, hawakan, kubeta, at gripo.
- **Pareho lang sa mga ginagamit sa regular na paglilinis ang mga ginagamit na panlinis at disinfectant** kapag naglilinis pagkatapos ng paggamit ng taong pinaghihinalaan o kumpirmadong may COVID-19, pero kasama rito ang mga sumusunod na hakbang:
 - Buksan ang mga bintana at gumamit ng mga fan para dagdagan ang sirkulasyon ng sariwang hangin sa mga lugar na lilinisin.
 - Maghintay nang 24 na oras o hanggang sa kailangan bago maglinis at mag-disinfect.



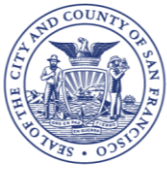
- Linisin at i-disinfect ang lahat ng surface sa mga lugar na ginamit ng may sakit na tao, kabilang ang mga electronic na kagamitan tulad ng mga tablet, touch screen, keyboard, at remote control. I-vacuum ang espasyo kung kailangan.
- Para sa mga detalye, sumangguni sa mga alituntunin ng CDC tungkol sa “Paglilinis at Pag-disinfect ng Iyong Pasilidad (Cleaning and Disinfecting Your Facility)” sa <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html> at sa mga alituntunin ng CDC para sa paglilinis ng mga paaralan at pasilidad ng komunidad sa <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html#Cleaning>

Mga partikular na sitwasyon

Transportasyon

Dahil ang mga sasakyan ay maliliit na nakasaradong espasyo kung saan hindi magagawa ang physical distancing, maaaring maging lugar ang mga ito kung saan mataas ang panganib na mahawa ng COVID-19. Mas mababa ang panganib kapag nagbibisikleta o naglalakad kaysa sa pagsakay nang magkakasama sa mga sasakyan.

- Mga School Bus
 - Pag-isipang mag-screen ng mga mag-aaral para sa mga sintomas ng at pagkakalantad sa COVID-19 bago sila payagang sumakay.
 - Ang mga driver at pasahero ay dapat magsuot ng mga pantakip sa mukha na nagtatakip sa kanilang ilong at bibig, maliban na lang kung may dokumentadong medikal o sikolohikal na kontraindikasyon ang isang mag-aaral. Ang mga driver ay may supply dapat ng mga pantakip sa mukha kung sakaling makalimutan ng mag-aaral ang kanyang pantakip sa mukha.
 - Dapat umupo ang mga mag-aaral sa puwestong may distansyang 6 na talampakan mula sa driver.
 - Sagarin ang espasyong mailalaan sa pagitan ng mga mag-aaral. Maaaring umupo nang magkatabi ang mga mag-aaral na nakatira sa iisang bahay. Paupuin ang mga mag-aaral sa parehong upuan kung saan sila umuupo kapag posible.
 - Depende sa panahon at kung ligtas na gawin, panatiliing nakabukas ang mga bintana ng sasakyan kapag magagawa ito.
 - Dapat linisin at i-disinfect araw-araw ang mga bus. Dapat magbigay sa mga driver ng mga disinfectant na pamunas at disposable na guwantes para mapunasan nila ang mga surface na madalas na hinahawakan. Dapat linisin ang mga bus pagkatapos isakay ang sinumang indibidwal na may mga sintomas ng COVID-19.
- Pampublikong transportasyon: Sa pamamagitan ng naka-stagger na oras ng pasukan, magagawa ng mga mag-aaral at tauhan na gumamit ng pampublikong transportasyon sa oras na mas kaunti ang tao. Makakabawas ito sa panganib na mailantad sa sakit. Makakatulong din itong matugunan ang mga isyu tungkol sa equity na nauugnay sa mga balakid sa pagpunta sa paaralan.
- Mga carpool at magkakasamang pagsakay: Abisuhan ang staff at pamilya na makipag-carpool sa parehong nagbabagong grupo ng mga tao. Buksan ang mga bintana at i-maximize ang sirkulasyon ng sariwang hangin. Dapat magsuot ng takip sa mukha ang lahat ng nasa sasakyan.



Pagpasok at uwian

Kung magtitipon-tipon at makikipagsalamuha ang mga mag-aaral at magulang/tagapangalaga mula sa iba't ibang bahay sa oras ng pagdating at pag-uwi, nagkakaroon ng oportunidad na kumalat ang COVID-19 sa komunidad ng paaralan.

- Huwag pagsabay-sabayin ang oras ng pasok at uwian para mabawasan ang pakikisalamuha, at gumamit ng iba't ibang entrance/exit para sa bawat cohort.
- Markahan ang mga espasyo nang may distansyang 6 na talampakan mula sa isa't isa para sa mga mag-aaral na naghihintay na makapasok sa gusali at para sa mga adult na naghihintay na makapagsundo ng mga mag-aaral. Magpaskil ng mga paunawa para mapaalalahanan ang mga miyembro ng pamilya na magpanatili ng distansyang 6 na talampakan mula sa mga taong mula sa iba pang bahay kapag inihahatid o sinusundo ang kanilang estudyante.
- Kailangan ang mga pantakip sa mukha para sa mga adult na personal na naghahatid o nagsusundo ng mga bata. Bigyan ng takip sa mukha ang mga kapamilyang nakalimot na magdala.

Oras ng pagkain

Partikular na mataas ang panganib na magkaroon ng hawahan ng COVID-19 kapag magkakasamang kumakain dahil kailangang alisin ng mga tao ang kanilang mga mask para makakain at makainom. Madalas na hinahawakan ng mga tao ang kanilang mga bibig kapag kumakain. Bukod pa rito, ang oras ng pagkain ay karaniwang itinuturing na oras para magkakasamang mag-usap na higit na nakakadagdag sa panganib, lalo na kung kailangang magsalita nang malakas ang mga mag-aaral para marinig.

- Kumain outdoors o mga silid-aralan ng cohort, sa halip na kumain sa mga cafeteria o dining room kapag posible. Ilagay ang mga pagkain sa magkakahiwalay na plato o bag. Huwag gumamit ng mga mesang may iba pang gumagamit o ng mga self-service na buffet.
- Mas ligtas na kumain sa labas ng gusali kaysa sa looban.
 - Magtalaga ng outdoor na kainan para sa bawat klase, at markahan ang mga lugar kung saan uupo ang mga mag-aaral nang may distansyang 6 na talampakan mula sa isa't isa. Kapag walang minarkahang espasyo, uupo ang karamihan ng mga mag-aaral nang mas malapit sa isa't isa.
 - Maaaring may bubong ang mga kainan sa labas (hal. may tolda), hangga't hindi lalampas sa isang gilid ang sarado, at nabibigyang-daan sa sapat na pagdaloy ng hangin.
- Paghiwa-hiwalayin ang oras ng tanghalian para maiwasan ang paghahalo-halo ng mga grupo at para ma-maximize ang paggamit ng outdoor na espasyo.
- Pag-isipang ipadala ang mga pagkain sa silid-aralan o sa kainan sa labas sa halip na papuntahin sa cafeteria ang mga mag-aaral para sa mga pagkain.
- Partikular na maging alisto sa pagpapanatili ng distansyang 6 na talampakan mula sa mga mag-aaral at sa pagtiyak na nananatiling may distansyang 6 na talampakan mula sa isa't isa ang mga mag-aaral kapag hindi nakasuot ang mga mask ng mga mag-aaral para makakain. Kung kumakain sa silid-aralan, tiyaking hangga't maaari ay malayo ang distansya ng mga mag-aaral mula sa isa't isa.
- Tiyaking maghuhugas kaagad ng kamay ang mga mag-aaral at tauhan o gagamit kaagad sila ng hand sanitizer bago at pagkatapos kumain. Partikular na pagtuunan ng pansin ang mga mas batang mag-aaral na malamang na kakain gamit ang kanilang mga kamay o na susubo o didila ng kanilang mga kamay.



- Pag-isipang simulan ang tanghalian sa oras para sa tahimik na pagkain, na susundan ng oras para sa pakikipag-usap, para mapigilan ang pagsasalita habang hindi nakasuot ang mga mask.
- Linisin at i-disinfect ang kainan sa pagitan ng magkaibang klase. Hindi kailangang i-disinfect ang mga bangketa at aspalto.

Mga break room ng tauhan/work room ng guro

Karaniwang hindi itinuturing ng mga tauhan ang kanilang mga sarili at mga kasamahan nila bilang mga pinagmumulan ng impeksyon, at nakakalimutan nilang magsagawa ng mga pag-iingat kasama ang mga katrabaho, lalo na sa panahon ng pakikisalamuha tulad ng mga break o tanghalian, kapag nasa copy room, kapag tumitingin ng mga mailbox, atbp.

- Ipaskil ang maximum na bilang ng mga tao sa loob ng mga kuwarto ng mga tauhan batay sa distansyang 6 na talampakan. Markahan ang mga lugar kung saan uupo o tatayo ang mga tauhan nang may distansyang 6 na talampakan mula sa isa't isa.
- Magpaskil ng paunawang nagpapaalala sa mga tauhan na magpanatili ng distansyang 6 na talampakan mula sa isa't isa, panatiliing nakasuot ang kanilang mga facemask maliban na lang kung kakain, maghugas ng kamay bago at pagkatapos kumain, at na i-disinfect ang kanilang lugar pagkatapos itong gamitin.
- Pigilan ang mga tauhan na kumain nang magkakasama lalo na kapag nasa loob. Pag-isipang gumawa ng pribadong lugar sa labas kung saan maaaring kumain at magpahinga ang mga tauhan.
- Buksan ang mga bintana at pinto para ma-maximize ang bentilasyon kapag posible lalo na kung kumakain ang mga tauhan o kung malapit nang umabot sa maximum na pinapayagang bilang ng tao ang kwarto.

Maramihang pag-awit/koro, banda, at field trip

- Iwasan ang grupong kantahan. Suspindihin ang choir at mga wind instrument (banda). Mas malaki ang posibilidad na mahawahan ng COVID-19 sa mga aktibidad na ito dahil maraming nabubuong droplet mula sa baga. Pinapayagan ang mga percussion at string instrument.
- Sa kasalukuyan, hindi pinapayagan ang mga field trip.

Sports, sayaw, at ehersisyo

Ang sports, sayaw, at ehersisyo, lalo na indoors, ay mga nasa mas mataas na panganib para sa transmisyong COVID-19, at naiugnay na ang mga ito sa maraming outbreak. Sa ibang bahagi ng US, ang sports ng mga kabataan ay naging pangunahing pinagmulan ng pagkalat ng COVID-19 sa pagitan ng mga kabataan.

Ang sports, sayaw, at iba pang ehersisyo ay nasa mas mataas na panganib sa COVID-19 dahil sa mas mabigat na paghinga, pati na rin ang close contact sa ilang sports. Kapag nag-eehersisyo, ang dami ng hangin na hinihinga ng isang tao ay tumataas, mula sa 10 litro kada minuto kapag walang ginagawa at lampas 100 litro kada minuto sa matinding ehersisyo. Sa oras ng ehersisyo, ang isang taong may COVID-19 ay maglalabas ng higit pang mas maraming nakakahawang droplet sa hangin. Ang nakakahawang droplet sa kanilang hininga ay mas malayo ang mararating dahil mas matindi ang kanilang paghinga. Ang mga taong walang COVID-19 ay mas malamang na mahawa sa pag-eehersisyo dahil mas maraming hangin ang nalalanghap nila. Ito ay lalong higit na totoo sa mga indoor na espasyong hindi maganda ang bentilasyon, kung saan ang virus ay puwedeng manatili na magpalutang-lutang sa hangin.



Ang sports, sayaw, at physical education ay dapat sumunod sa mga sumusunod na alituntunin para makaiwas sa pagkalat ng COVID-19:

- Dapat mangyari sa labas ang lahat ng sports, sayaw, pisikal na pagkukundisyon at pagsasanay.
- Dapat magpanatili ang lahat ng kalahok ng hindi bababa sa 6 na talampakang layo sa lahat ng pagkakataon. Hindi pinapahintulutan ang sports kung saan kailangan ang mas malapit na pakikisalamuha. Ang pisikal na pagkukundisyon at indibidwal na pagsasanay para sa mga ganitong sports (hal., mga indibidwal na drill, pagtakbo, at pagsasanay) ay pinapahintulutan hangga't nagpapanatili ang mga kalahok ng 6 na talampakang layo sa lahat ng oras.
- Dapat magsuot ang lahat ng kalahok ng face mask o iba pang takip sa mukha na gawa sa tela sa lahat ng oras. Posibleng kailanganin ng mga kalahok na limitahan ang matitinding ehersisyo habang nakasuot ng takip sa mukha.
- Limitahan ang paghihiraman ng kagamitan sa pagitan ng mga teenager sa isang grupo. Linisin nang madalas ang anumang kagamitang ginagamit ng iba't ibang tao. Huwag maghiraman ng kagamitan sa pagitan ng mga grupo maliban kung nalinis at na-disinfect ito.
- Hindi pinapayagang maglaban o magkampihan ang mga teenager mula sa iba't ibang grupo.
- Hindi pinapahintulutan ang mga tournament, event, at kumpetisyon sa pagitan ng mga paaralan sa panahong ito.
- Para sa alituntunin ng estado tungkol sa sports ng kabataan, tingnan ang <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Youth-Sports-FAQ.aspx>.

Mga mag-aaral na nakakatanggap ng mga espesyal na serbisyo

- Dapat matugunan ang mga tulong at kaugnay na serbisyo para sa special education, mga kapansanan sa pagkatuto, at mga medikal na kundisyon kahit na magkakaroon ng mga pagpapalipat-lipat sa pagitan ng mga cohort dahil dito. Subaybayan ang mga batang nangangailangan ng karagdagang suporta sa pagpapanatili ng physical distancing, pagsusuot ng pantakip sa mukha, o paghuhugas ng kamay.
- Maaaring kailangan ng karagdagang tulong para sa mga mag-aaral para ligtas na makadalo sa klase. Halimbawa, ang isang mag-aaral na hindi kayang tiising magsuot ng pantakip sa mukha dahil sa medikal o developmental na kundisyon ay maaaring mangailangan ng mesang may mga clear na screen o barrier para sa privacy.
- Ang mga nurse at therapist na hindi mga empleyado ng paaralan ngunit nag-aasikaso ng mga mag-aaral sa mga paaralan, tulad ng mga occupational therapist at physical therapist, ay itinuturing na mga essential na tauhan at dapat silang payagan sa campus para makapagbigay ng mga serbisyo.
 - Kapag pansamantalang hindi makakapasok sa paaralan ang mga mag-aaral dahil sa pagkakahawa ng o pagkakalantad sa COVID-19, pag-isipang mag-set up ng mga telehealth na video session para sa therapy.



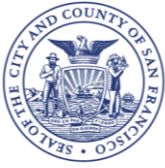
Pagpapabakuna Laban sa Trangkaso sa Panahon ng Trangkaso

Mahalagang pigilan ang influenza sa panahon ng epidemya ng COVID-19, dahil ang mga taong sabay na may trangkaso at COVID-19 ay may mas malaking posibilidad na mamatay. Dahil magkatulad ang mga sintomas ng trangkaso at COVID-19, makakatulong ang pagpapabakuna laban sa trangkaso na mabawasan ang mga hindi kinakailangang pagliban sa klase ng mga kawani at mag-aaral dahil sa mga posibleng sintomas ng COVID-19.

- Isulong ang pagpapabakuna laban sa trangkaso. Lubos na hikayatin ang lahat ng kawani at mag-aaral na magpabakuna laban sa trangkaso ngayong taon. Pag-isipan ang pagpapaskil ng mga karatula para hikayatin ang pagpapabakuna laban sa trangkaso.

Kapag may mga sintomas ng COVID-19 ang isang tauhan o mag-aaral

- Magtalaga ng mga isolation room para sa mga mag-aaral na may mga sintomas ng COVID-19, at sumangguni sa mga pamamaraan ng kanilang paaralan para sa pag-aasikaso ng mga mag-aaral na may COVID-19.
- Dapat magsabi sa kanilang supervisor ang mga tauhang magkakasakit habang nasa paaralan, at dapat silang umalis sa trabaho sa lalong madaling panahon. Dapat hikayatin ang mga tauhang magpasuri sa lalong madaling panahon. Ang gabay ng SFDPH tungkol sa kung kailan maaaring bumalik sa trabaho ang mga empleyadong may COVID-19 ay makikita sa <https://sfcdcp.org/rtw>.
- Dapat pauwiin ang mga mag-aaral na may mga sintomas. Hikayatin ang mga mag-aaral na magpasuri sa lalong madaling panahon. Hindi puwedeng bumalik ang mga mag-aaral sa paaralan hangga't hindi nila natutugunan ang mga pamantayan sa "Pagsusuri ng Kalusugan para sa COVID-19 para sa Mga Bata at Teenager." May available na handout para sa magulang na tinatawag na "Para sa Mga Magulang at Tagapangalaga: Mga Pagsusuri ng Kalusugan para sa COVID-19 para sa Mga Bata at Teenager/ Kung May Mga Sintomas ang Iyong Anak." Nasa <http://sfcdcp.org/CovidSchoolsChildcare> ang parehong dokumento.
 - Panatilihin ang mga mag-aaral na naghihintay na masundo sa isang nakatalagang isolation room, mas mainam kung sa lugar na hindi pinapasukan o dinaraan ng ibang tao. Tiyaking papanatilihin ng mga mag-aaral ang kanilang mga takip sa mukha.
 - Kapag may dumating na magulang o tagapag-alaga para sunduin ang isang mag-aaral, palakarin ang mag-aaral palabas para kitain siya kung posible sa halip na payagan ang magulang o tagapag-alaga na pumasok sa gusali. Dahil posibleng nahawa sa magulang o iba pang nasa hustong gulang sa bahay ang mga batang may COVID-19, posibleng may COVID-19 din ang magulang.
- Hikayatin ang mga kapamilya ng mga mag-aaral at tauhan na may mga sintomas ng COVID-19 na magpa-test kaagad bago sila makahawa sa mga mag-aaral at tauhan.
- Maghanap ng mga alternatibong lokasyon para sa mga klase na may mga regular na silid-aralan na nililinis o dini-disinfect.
- Magbukas ng mga bintana sa mga lugar na ginamit ng may sakit na tao para ma-maximize ang sirkulasyon ng sariwang hangin. Isara ang mga lugar na iyon sa lalong madaling panahon, hanggang sa maaari nang linisan o i-disinfect ang mga ito.



Kapag nagpositibo sa COVID-19 ang isang tauhan o mag-aaral

- Makipag-ugnayan sa **Hub ng Mga Paaralan at Childcare ng SFDPH** sa lalong madaling panahon. Tumawag sa **(628) 217-7499**, o mag-email sa Schools-childcaresites@sfdph.org
- Tutulongan ng SFDPH ang paaralan na tukuyin kung dapat bang isara ang silid-aralan, cohort, o paaralan.
 - Mas maliit ang posibilidad na kailangang isara ang buong paaralan para sa mga paaralang may mga cohort na mas maliit at mas hindi nagbabago-bago.
 - Mas malaki ang posibilidad na kailanganing isara ang buong paaralan sa mga sitwasyon kung saan maraming kaso sa maraming cohort, o kung saan malaking bilang ng mga mag-aaral at tauhan ang apektado.
 - Posibleng kailanganin ding isara ang buong paaralan kung hindi bababa sa 5 porsyento ng kabuuang bilang ng mga mag-aaral, guro, at tauhan ang maging kaso sa loob ng 14 na araw, depende sa laki at aktwal na layout ng paaralan.
- Buksan ang mga bintana sa mga lugar na ginamit ng taong may sakit upang dagdagan ang sirkulasyon ng sariwang hangin. Isara ang mga lugar na iyon sa lalong madaling panahon, hanggang sa maaari nang linisan o i-disinfect ang mga ito.
- Suriin ang gabay ng SFDPH sa *“Ang dapat gawin kung pinaghihinalaan o kumpirmadong may COVID-19 ang isang tao: Mabilisang Gabay para sa Mga Paaralan, Childcare, at Programa para sa Mga Bata at Teenager,”* sa <https://sfcdcp.org/CovidSchoolsChildcare>.
- Magbibigay ang SFDPH ng konsultasyon at gabay para matulongan ang mga paaralan sa mga unang hakbang na matukoy ang mga indibidwal na naging close contact ng taong may COVID-19. Ang mga nailantad na indibidwal o ang kanilang mga pamilya ay dapat na abisuhan, alam kung paano magpasuri, at nauunawaan kung kailan sila makakabalik o kung kailan makakabalik ang kanilang anak sa paaralan na karaniwan ay pagkalipas ng 14 na araw mula nang mailantad. Sumangguni sa *“Mga Madalas Itanong (FAQ): Contact Tracing para sa COVID-19 sa Mga Paaralan, Childcare, at Programa para sa Mga Bata at Teenager”* sa <http://sfcdcp.org/CovidSchoolsChildcare>.
- Abisuhan ang lahat ng tauhan ng paaralan, pamilya, at mag-aaral na may indibidwal sa paaralan na nakumpirmang may COVID-19. Huwag ihayag ang pagkakakilanlan ng indibidwal, gaya ng iniaatas ng Americans with Disabilities Act, Family Education Rights, at Privacy Act.

Mga Resource

Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH)

- **Mga Paaralan at Hub ng Childcare para sa COVID-19 ng SFDPH** para sa mga paghingi ng payo at gabay tungkol sa COVID-19
(628) 217-7499 o sa schools-childcaresites@sfdph.org
- Gabay tungkol sa COVID-19 para sa publiko, kasama na ang mga employer
<https://www.sfcdcp.org/covid19>



- Gabay para sa mga paaralan, childcare, at programa para sa mga bata at teenager sa panahon ng COVID-19 <https://sfcdcp.org/CovidSchoolsChildcare>
 - “Ano ang dapat gawin kung pinaghihinalaan o kumpirmadong may COVID-19 ang isang tao: Mabilisang Gabay para sa Mga Paaralan, Childcare, at Programa para sa Mga Bata at Teenager”
 - “Handout ng Magulang at Tagapag-alaga: Mga Pagsusuri sa Kalusugan para sa COVID-19/Kung May Mga Sintomas ang Iyong Anak” Mga tagubilin para sa mga magulang tungkol sa mga screening para sa kalusugan at mga alituntunin sa pagbalik sa paaralan
 - “Mga Madalas Itanong (FAQ): Contact Tracing para sa COVID-19 sa Mga Paaralan, Childcare, at Programa para sa Mga Bata at Teenager”
- Outreach Toolkit para sa Coronavirus. May mga poster at flyer tungkol sa physical distancing, kalinisan ng kamay, mga face mask, pagpapasuri, at iba pang paksa tungkol sa COVID-19 sa <https://sf.gov/outreach-toolkit-coronavirus-COVID-19>

California Department of Public Health (CDPH)

- “Gabay sa Industriya sa Panahon ng COVID-19: Mga Paaralan at Programa sa Paaralan” <https://covid19.ca.gov/pdf/guidance-schools.pdf>
- “Ang COVID-19 at Muling Pagbubukas ng Personal na Framework ng Pagtuturo para sa Mga K-12 na Paaralan sa California, 2020-2021 na Taong Pampanuruan” <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/CDPH%20Document%20Library/COVID-19/Schools%20Reopening%20Recommendations.pdf>

Departamento ng Edukasyon ng California (California Department of Education, CDE)

- “Mas Malakas Kapag Magkakasama Isang Guidebook Para sa Ligtas na Muling Pagbubukas ng Mga Pampublikong Paaralan sa California (Stronger Together A Guidebook for the Safe Reopening of California’s Public Schools)” <https://www.cde.ca.gov/ls/he/hn/documents/strongertogether.pdf>

Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

- Gabay para sa Mga Paaralan at Pag-aalaga sa Bata (Guidance for Schools and Childcare) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/index.html>
- Paglilinis at Pag-disinfect Para sa Mga Pasilidad ng Komunidad (Cleaning and Disinfection for Community Facilities) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>

American Academy of Pediatrics

- “Mga Pagsasaalang-alang sa Pagpapalano laban sa COVID-19: Mga Alituntunin para sa Muling Pagpasok sa Paaralan” <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/>

Harvard TH Chan School of Public Health

- “Mga Paaralan para sa Kalusugan: Mga Diskarte sa Pagpapababa ng Panganib para sa Muling Pagbubukas ng Mga Paaralan” <https://schools.forhealth.org/wp-content/uploads/sites/19/2020/06/Harvard-Healthy-Buildings-Program-Schools-For-Health-Reopening-Covid19-June2020.pdf>