

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pagtatasa ng Kalusugan sa Paaralan

Ang mga pagtatasa sa kalusugan ng paaralan ay higit na mas mahalaga ngayon kaysa dati para tumulong kilalanin nang mas maaga ang mga isyu sa kalusugan at mapagbuti ang kalusugan ng lahat ng mga bata sa mga paaralan ng California. Sa kabila ng mga kasalukuyang pagsasara ng mga paaralan at patuloy na epekto ng COVID-19, ang mga nakabatay sa paaralan na pagtatasa sa kalusugan na inaatas para sa pagpasok sa paaralan ay patuloy na magkakabisa para sa 2020-21 na taon ng pag-aaral. Ang dokumentong ito ay nag-aalok ng gabay sa kung paano magbigay ng mga pagtatasa sa lugar sa paraan na tutulong panatilihin malusog ang mga kawani at bata at pigilan ang pagkalat ng impeksyon. Para sa higit na detalye sa mga kinakailangang pagtatasa ng kalusugan na batay sa paaralan, komprehensibong edukasyon sa sekswal na kalusugan, mga komprehensibong planong pangkaligtasan sa paaralan at iniuutos na pagsasanay sa pag-uulat, para sa taon ng paaralang 2020-21, tingnan ang [webpage](#) ng Kagawaran ng Edukasyon ng California tungkol sa Gabay sa Kalusugan at Kaligtasan sa Paaralan.

Pangkalahatang-ideya tungkol sa COVID-19

Mga Sintomas ng COVID-19

Ang mga taong may COVID-19 ay may malawak na hanay ng mga sintomas na sumasaklaw mula sa mga banayad na sintomas hanggang sa malubhang karamdaman. Ang mga sintomas ng COVID-19 ay maaaring kabilangan ng:

- Lagnat
- Ubo
- Pangangapos ng hininga/hirap sa paghinga
- Pagkapagod
- Panggiginaw
- Baradong ilong o sipon
- Pananakit ng Kalamnan o Katawan
- Sakit ng ulo
- Namamagang lalamunan
- Pagkahilo o Pagsusuka
- Pagtatae
- Pagkawala ng panlasa o pang-amoy

Paano kumakalat ang COVID-19

Ang virus ay pangunahing naikakalat sa pamamagitan ng malapitang pakikisalamuha/kontak mula tao sa tao. Ang isang “malapitang nakasalamuha” ay sinuman sa sumusunod na mga tao na nalantad sa isang “*nahawaang tao” habang sila ay nakakahawa:

- Isang indibidwal na nasa layo na 6 na talampakan mula sa nahawaang tao nang higit sa 15 minuto
- Isang indibidwal na nagkaroon ng hindi protektadong pakikisalamuha/kontak sa mga likido at/o nilalabas ng katawan ng nahawaang tao, halimbawa, naubuhan o nabahingan, pagbabahagi ng mga kubyertos/laway, o pag-aalaga para sa nahawaang tao nang hindi nagsusuot ng naaangkop na pamprotektang kagamitan.

*Ang nahawaang tao para sa mga layunin ng gabay na ito ay sinumang tao na nakumpirmang may COVID-19 o pinaghihinalaan na may COVID-19 batay sa mga sintomas. Ang mga indibidwal na ito ay itinuturing na nakakahawa mula 2 araw bago ang kanilang mga sintomas ay unang lumabas hanggang sa sila ay hindi na kailangang ibukod (tulad ng nilalarawan sa [Mga Tagubilin sa Pagbubukod sa Bahay](#))

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pagtatasa ng Kalusugan sa Paaralan

[para sa mga Taong may COVID-19](#)). Ang isang tao na may positibong pagsusuri ng COVID-19 ngunit walang mga sintomas (asymptomatic) ay itinuturing na nakakahawa mula 2 araw bago ang kanilang pagsusuri hanggang sa 10 araw pagkatapos ng kanilang pagsusuri.

Mga Pagtatasa sa Kalusugan na Batay sa Paaralan

Mga Pagtatasa sa Kalusugang Pambibig

Ang impormasyon na may kaugnayan sa mga pagtatasa sa kalusugang pambibig ay dapat na patuloy na ibigay sa mga magulang at legal na tagapag-alaga tulad ng inaatas sa Seksyon 49452.8 ng California Education Code (EC). Inaatasan ng seksyon na ito ang mga mag-aaral sa pamublikong paaralan na nakatala sa kindergarten (o unang baitang kung hindi nakaraang nakatala sa kindergarten) na tumanggap ng isang pagtatasa sa kalusugang pambibig na hindi lalampas sa Mayo 31, maliban kung nagpahiwatig ang magulang/tagapag-alaga ng dahilan kung bakit hindi makukumpleto ang nasabing pagtatasa.

Ang sinumang tagapagbigay na nag-aalok ng mga pagtatasa sa lugar sa kalusugang pambibig ay dapat na sumunod sa mga rekomendasyong ibinibigay sa mga dentista ng Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng LA County <http://ph.lacounty.gov/acd/ncorona2019/dentists.htm>.

Pagsusuri sa Paningin

Alinsunod sa mga EC Seksyon 49452 at 49455, ang mga paaralan ay dapat na patuloy na magbigay ng pagsusuri sa paningin at isangguni ang mga mag-aaral, kung kakailanganin. Ang publikasyon, [Isang Gabay para sa Pagsusuri ng Paningin sa mga Pamublikong Paaralan ng California \(PDF\)](#) ay nagbibigay sa mga tauhan ng kalusugan ng distrito at paaralan ng mga gabay para sa isang programa ng pagsusuri sa paningin sa paaralan tulad ng nauugnay sa EC Seksyon 49455.

Pagsusuri sa Pandinig

Ang mga paaralan ay dapat na patuloy na magbigay ng pagsusuri sa pandinig at isangguni ang mga mag-aaral kung kinakailangan tulad ng inaatas ng EC Seksyon 49452. Ang [Manwal ng Audiometrist ng Paaralan \(PDF\)](#) mula sa Mga Serbisyo ng Pangangalagang Pangkalusugan ng Kagawaran ng California (California Department of Health Care Services o DHCS) ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa programa ng paaralan sa pag-iingat ng pandinig tulad ng nauugnay sa EC Section 49452. Ang manwal ay nilalayan para sa mga tao na nagkaroon ng pormal na pagsasanay sa audiometry at hindi nilalayan bilang isang kahalili para sa nasabing pagsasanay.

Kung ang mga pagtatasa sa kalusugan ay isinasagawa sa paaralan, ang mga sumusunod na gabay ay dapat na sundin:

- 1. Tiyakin na ang pisikal na pagdistansya at mga hakbang sa pagkontrol ng impeksyon ay naisaayos:**
 - Ang lahat ay inaatasan na magsuot ng pantakip ng mukha sa lahat ng oras kapag nasa paligid ng ibang mga tao. Ang mga bata na wala pang 2 taon at iyong may mga medikal na kondisyon na ginagawang

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pagtatasa ng Kalusugan sa Paaralan

hindi ligtas na magsuot ng pantakip ng mukha ay hindi saklaw mula sa kinakailangang ito; saanman maaari, ang isang panangga sa mukha (face shield) na may telang maluwag na lagpas sa ibaba ng baba ay dapat na gamitin ng mga taong hindi nagagawang makapagsuot ng pantakip ng mukha.

- Limitahan ang bilang ng mga kawani at mag-aaral na nasa lugar upang matiyak ang hindi bababa sa 6 na talampakan na pisikal na pagdistansya sa pagitan ng mga indibidwal na hindi mula sa parehong sambahayan.
 - Mag-alok ng mga nakaiskedyul na oras ng appointment na naagwatan ng sapat na oras para pahintulutan ang wastong paglilinis ng kagamitan sa pagitan ng mga pagtatasa. Ang mga paalala sa appointment ay dapat na kabilangan ng impormasyon tungkol sa naisaayos na pisikal na pagdistansya at mga kasanayan sa pagkontrol ng impeksyon.
 - Magbigay ng mga pisikal na gabay, tulad ng marka sa mga sahig o bangketa at mga palatandaan sa mga pader, para matiyak na ang mga kawani at mag-aaral ay nananatiling hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo sa isa't isa sa mga pila at sa iba pang mga oras (hal., mga gabay sa paglikha ng "one-way na mga ruta" sa mga pasilyo).
 - Magtalaga ng mga ruta para sa pagpasok at paglabas, gamit ang maraming mga pasukan hangga't magagawa. Isaayos ang iba pang mga protokol para limitahan ang direktang pakikisalamuha/kontak sa ibang mga tao hangga't praktikal.

2. Suriin ang mga Kawani, Mag-aaral at Bisita:

Ang pagsusuri para sa COVID -19 ay tumutulong na iwasan ang pagsisimula ng virus sa mga kapaligiran kung saan ay may mataas na panganib ng pagkakahawa. Ang pagsusuri ay simple. Kinabibilangan ito ng 1) pagtatanong tungkol sa ubo, hirap sa paghinga o iba pang mga sintomas sa palahingahan, at 2) isang pagsusuri sa temperatura – gamitin ang isang hindi hinahawakang termometro o, kung yan ay hindi magagawa, isang patanong na pagsusuri kung ang isang tao ay may pakiramdam ng pagkakalagnat.

- Ang mga kawani, magulang/tagapangalaga, at mga bisita ay dapat na regular na mapaalalahanan na dapat nilang gawin ang kanilang sariling mga pagsusuri ng sintomas sa bahay at manatili sa tahanan kung sila ay may sakit, kahit na may mga banayad na sintomas.
 - Atasan ang mga magulang na suriin ang kanilang mga anak at kanilang mga sarili bago umalis ng tahanan. Ang sinumang may mga sintomas na tumutukoy sa COVID-19, kabilang ang bata, na walang alternatibong dayagnosis ay dapat na manatili sa bahay nang nakabukod para sa pinakamababa na 10 araw dagdag pa ang 24 na oras pagkatapos na mawala ang lagnat (nang hindi gumagamit ng medikasyon na nakapagpapababa ng lagnat) at pagbuti ng iba pang mga sintomas.
 - Kung ang isang bata o magulang ay nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha/kontak sa isang indibidwal na nasuring positibo o nagkaroon ng mga sintomas ng COVID-19 ay dapat na manatiling nakabukod nang 14 na araw mula sa kanilang huling pakikisalamuha/kontak sa kaso.
 - Atasan ang mga magulang na tawagan ang paaralan para muling iiskedyul ang pagtatasa ng kalusugan sa isang petsa pagkatapos na makumpleto ang kanilang panahon ng pagbubukod o quarantine.
- Ang mga pagsusuri sa kalusugan para sa lahat ng mga kawani at bata ay dapat na gawin sa pagdating.

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pagtatasa ng Kalusugan sa Paaralan

- Tiyakin na ang mga plano sa pagsasagawa ng mga pagsusuri sa kalusugan ay tinutugunan ang mga pangangailangan ng mga bata na hinahamon ng pisikal na paghawak at/o malalaking pagbabago sa kanilang araw-araw na gawi.
- Kung ang isang miyembro ng kawani o bata ay nagpapakita ng mga sintomas ng COVID-19, hindi sila maaaring manatili sa lugar/site.

3. Itaguyod ang mabuting kalinisan para limitahan ang pagkalat ng COVID-19

- Ang lahat ng mga kawani ay dapat na magsuot ng [mga pantakip ng mukha](#) sa lahat ng oras habang nasa trabaho maliban kung kumakain o nag-iisa sa isang pribadong opisina o isang saradong kubiko na lagpas sa taas ng kawaning miyembro.
- Ang mga Empleyado na inatasan ng kanilang medikal na tagapagbigay na hindi sila dapat magsuot ng isang pantakip ng mukha ay dapat na magsuot ng panangga ng mukha na may maluwag na tela sa babang dulo, upang sumunod sa mga direktiba ng Estado, hangga't pinahihintulutan ng kanilang kondisyon. Ang isang maluwag na tela na akma sa ilalim ng baba ay mas mainam.
- Ang lugar ay dapat na magkaloob ng mga pantakip ng mukha para sa lahat ng mga kawani na may anumang pakikisalamuha/kontak sa iba pang mga empleyado, mga bata at/o mga bisita sa lugar.
- Atasan ang mga kawani na labahan o palitan araw-araw ang mga pantakip ng mukha.
- Gumamit ng karatula para paalalahanan ang mga kawani, bisita at mga bata na madalas na maghugas ng mga kamay. Gamitin ang mga palatandaan sa lahat ng mga banyo para mag-utos sa wastong pamamaraan sa paghuhugas ng kamay.
 - Gumamit ng mga palatandaan na angkop sa edad para paalalahanan ang mga bata na maghugas ng mga kamay (halimbawa, tingnan ang <https://www.cdc.gov/handwashing/buttons.html>).
 - Ang mga palatandaan ay dapat na turuan ang mga adulto na gumamit ng pinakamahasay na kasanayan sa paghuhugas ng kamay (tingnan para sa halimbawa <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/GuidanceHandwashing-English.pdf>).
- Magkaloob ng mga gamit na kinakailangan para sa mabuting kalinisan, kabilang ang madaling akses sa malinis at gumaganang mga estasyon sa paghuhugas ng kamay, sabon, mga tuwalyang papel, at hand sanitizer na naglalaman ng alkohol. Gawing madali para sa sinumang adulto na pumapasok sa lugar o sa anumang silid sa lugar na mag-sanitize ng kanilang mga kamay sa pagpasok.
 - Tandaan, gayunpaman, na ang CDC ay nagbababala laban sa hindi napangasiwaang paggamit ng hand sanitizer ng mga musmos na bata na walang pangangasiwa ng adulto dahil sa panganib ng pagkakalunok ng alkohol (tingnan ang <https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-hand-sanitizer.html>).

4. Paglilinis at pagdidisimpekta sa iyong lugar/site

- Ang paglilinis at pagdidisimpekta ay 2 hiwalay na hakbang sa proseso ng tuwirang paglilinis.

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pagtatasa ng Kalusugan sa Paaralan

- Ang paglilinis ay nakatuon sa pagtanggap ng mga mikrobyo (kabilang ang mga virus), dumi at karumihan mula sa mga ibabaw. Ang paglilinis ay hindi nakakapatay ng mga mikrobyo, ngunit pinababa ang panganib ng impeksyon sa pamamagitan ng pagbawas sa bilang ng mga mikrobyo sa ibabaw.
- Ang pagdidisimpekta, sa kabilang banda, ay hindi naman kinakailangan na gawing mukhang malinis ang ibabaw, ngunit binabawasan nito ang panganib ng impeksyon sa pamamagitan ng pagpatay sa mga mikrobyo sa ibabaw. Kung mas matapang ang pandisimpekta at mas matagal na mananatili ito sa ibabaw, mas maraming mikrobyo ang mapapatay nito.
- Para sa paglilinis:
 - Ang maligamgam na tubig at sabon ay epektibo para sa paglilinis. Tinatanggal ng mga ito ang mga mikrobyo, dumi, at karumihan mula sa mga ibabaw.
 - Kung wala kang sabon, gumamit ng isa pang detergent gamit ang tubid.
- Para sa pagdidisimpekta:
 - Gumamit ng komersyal na pandisimpekta na nakarehistro sa EPA kung may magagamit. Ang isang alternatibo ay isang bleach solusyon: 5 kutsara (1/3 na tasa) ng bleach kada galon ng tubig o 4 na kutsara ng bleach kada quart ng tubig.
 - Para bawasan ang panganib ng hika sa mga bata at kawani, subukang gumamit ng mga produktong pandisimpekta na nasa [listahang N ng EPA](#) na may mas ligtas na sangkap sa hika (hydrogen peroxide, citric acid o lactic acid) at kabaligtaran sa mga produkto na kinabibilangan ng peroxyacetic acid, sodium hypochlorite (bleach) o quaternary ammonium compounds.
 - Ang mga pandisimpektang spray at mga pambahay na bleach solution ay dapat na iwan at nakapahid sa mga ibabaw na didisimpektahin ayon sa mga tagubilin ng label.
- Ligtas na paglilinis at pagdidisimpekta
 - Mas mainam, ang ganap na paglilinis at pagdidisimpekta ay ginagawa pagkatapos ng ilang oras, kapag ang mga bata ay wala, na nagbibigay sa lugar/site ng sapat na oras para magpalabas ng hangin bago magbalik ang mga bata.
 - Ang impuntong paglilinis at pagdidisimpekta ng mga madalas na mahawakan o marumihang lugar ay dapat na isagawa nang regular sa buong araw, kahit na naroon ang mga bata. Ang mga binabanggit na ibabaw ay maaaring kabilangan ng mga pihitan ng lababo, mga hawakan sa banyo, mesa, at hawakan ng pinto pati na rin ang mga instrumento na ginagamit sa pagtatasa tulad ng mga audiometer machine, earphone, mga kasangkapan sa pagtakip ng mata (Ang mga kasangkapan na ito sa pagtatasa ay dapat na linisan ayon sa gabay ng pagmanupaktura).
 - Itsek ang mga label sa mga produkto. Huwag kailanman ihalo ang bleach o anumang produkto na naglalaman ng bleach sa alinmang produkto na naglalaman ng ammonia, dahil sa ang gas na nalilikha ay sadyang mapanganib.
 - Ang mga produkto sa paglilinis at pagdidisimpekta ay dapat na itabi sa hindi naaabot ng mga bata.

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pagtatasa ng Kalusugan sa Paaralan

- Kung ganap na posible man, ang paglilinis at pagdidisimpekta ay dapat na gawin na nakabukas ang mga bintana at/o mga pintuan, na nagpapahintulot sa mga kemikal na mapawi, o kapag ang mga bata ay nasa labas o di naman kaya ay malayo.
- Siguruhin na ang sinuman na gumagamit ng mga produkto sa paglilinis ay sapat na protektado ng PPE, kabilang ang mga guwantes at/o proteksyon sa mata, tulad ng inaatas sa mga tagubilin ng produkto.

5. Mga hakbang na dapat gawin kapag ang isang kawani ay nasuri na may COVID-19

- Ang kawani ay dapat na manatili sa bahay kapag sila ay may sakit na may mga sintomas ng karamdaman sa palahingahan tulad ng lagnat at ubo.
 - Paalalahanan ang kawani na dapat silang manatili sa bahay nang nakabukod at huwag babalik sa pasilidad sa pinakamababa na 10 araw pagkatapos ng pagsisimula ng mga sintomas AT hanggang ang kanilang mga sintomas ay bumuti na AT wala na silang lagnat nang hindi bababa sa 24 na oras na walang medikasyon na nakapagpapababa ng lagnat.
 - Kung ang kawaning tao ay may mga sintomas o symptomatic ngunit hind pa nasusuri para sa COVID-19, atasan silang masuri ng kanilang sariling tagapagbigay (provider), mula sa isang libre, pampublikong lugar ng pagsusuri o mula sa isa pang lugar na kanilang pinili at ipagbigay-alam sa center ang tungkol sa kinalabasan ng pagsusuri.
- Ang lahat ng mga kawani at bata na nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha/kontak sa isang nahawaang tao ay dapat na pauwiin para magbukod. Ang pagbubukod ay dapat na 14 na araw pagkatapos ng pakikisalamuha/kontak sa nahawaang tao. Kung walang mga sintomas na lilitaw sa 14 na araw, ang nakabukod na tao ay maaaring magbalik sa trabaho. Ang isang negatibong pagsusuri sa panahon ng pagbubukod ay hindi pinaikli ang panahon ng pagbubukod; ang panahon ng pagbubukod ay palaging 14 na araw mula sa petsa ng huling pagkakalantad.
 - Kung ang nahawaan na kawaning tao ay nasa trabaho noong lumabas ang mga sintomas at/o sa loob ng 2 araw bago naging symptomatic, sundin ang mga tagubilin sa ibaba para sa pakikipag-ugnayan sa Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan para matiyak ang mga naaangkop na hakbang.
- Ang isang talaan (note) ng tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay HINDI kailangan para sa mga empleyado (mga bata) na nagkasakit na may malalang karamdaman sa palahingahan na manatili sa bahay o bumalik kapag sila ay gumaling na.

6. Mga hakbang na dapat gawin kapag nagkaroon ng pagkakalantad sa center

- Kapag may tao sa iyong lugar/site (bata, kawaning tao o bisita) na may COVID-19 (kumpirmado ng pagsusuri ng laboratoryo o pinaghihinalaan batay sa mga sintomas), makipag-ugnayan sa Department of Public Health Acute Communicable Disease Program para sa gabay sa mga hakbang na maaari mong gawin para mabawasan ang panganib sa iba pang mga bata at kawani. Maaaring maabot ang programa sa (213)-240-7941 sa mga oras sa araw o (213)-974-1234 sa mga oras sa gabi.
- Kilalanin ang mga adulto o mga bata na maaaring nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha/kontak sa mga may sakit na indibidwal/mga indibidwal nang higit sa 15 minuto o sa mga nagkaroon ng hindi

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Pagtatasa ng Kalusugan sa Paaralan

protektado na direktang pakikisalamuha/kontak sa mga likido o nilalabas ng katawan ng may sakit na indibidwal mula 2 araw bago lumabas ang mga sintomas. Ang mga likido o nilalabas ng katawan ay kinabibilangan ng laway, dura, sipon, suka, ihi o pagtatae. Ang mga taong ito ay dapat na nakabukod sa bahay nang 14 na araw mula sa petsa ng pakikisalamuha/kontak.

- Sinumang tao na nagkaroon ng malapitang pakikisalamuha/kontak sa isang nahawaang tao ay dapat na pauwiin para magbukod ng sarili.
- Kung ang sinumang mga kawani o bata ay nagkaroon ng mga sintomas habang nasa pagbubukod, dapat nilang sundin ang mga gabay para sa sariling pagbubukod (10 araw pagkatapos na magsimula ang mga sintomas AT 24 na oras pagkatapos na mawala ang mga lagnat at bumuti ang mga sintomas).

Ang karagdagang impormasyon na maaaring kawili-wili ay maaaring matagpuan sa website ng Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>.

Kapaki-pakinabang na mga mapagkukunan

- Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County (LACDPH, County)
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
Social media: @lapublichealth
- Kagawaran ng Kalusugang Pangkaisipan ng Los Angeles County Access Center 24/7 Helpline (800) 854-7771
- Kagawaran ng mga Serbisyong Panlipunan ng California, Dibisyon sa Paglilisensya sa Pangangalaga sa Komunidad <https://www.cdss.ca.gov/inforesources/community-care-licensing>
- Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng California (CDPH, Estado)
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Mga Sentro sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (CDC, Pambansa)
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- World Health Organization (WHO, Internasyonal)
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Kung mayroon kang anumang mga katanungan at gustong maliwanagan, o kailangan ng tulong sa paghahanap ng medikal na pangangalaga, tawagan ang Los Angeles Information line 2-1-1, na magagamit 24/7.