

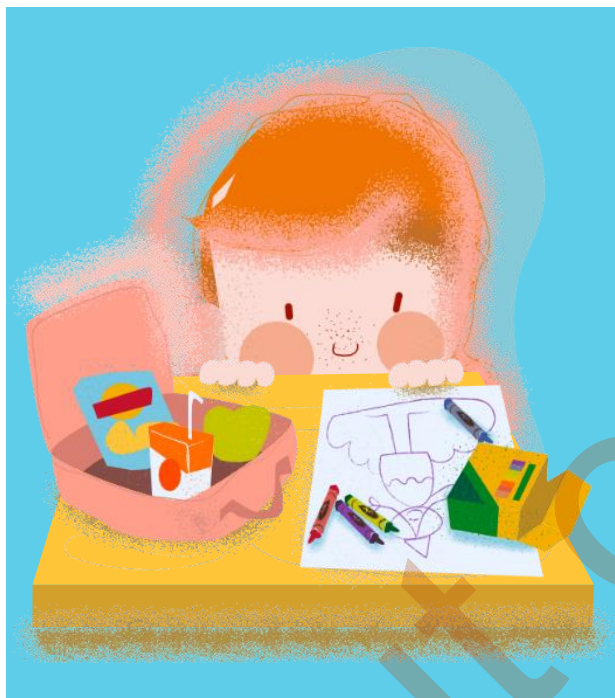
GABAY NG MAGULANG 2021–22

TAON NG PAGAARAL

Impormasyon para sa mga magulang at tagapag-alaga upang maghanda para sa paaralan sa Setyembre

Ano ang aasahan

Ngayon na ang lahat ng ipinanganak noong 2009 o mas maaga (12 at higit pa) ay maaaring makakuha ng bakuna sa COVID-19, ang Alberta ay lilipat mula sa isang emerhensiya na tugon para sa COVID-19 pandemya sa pang-araw-araw na pamamahala sa kalusugan ng publiko na ginagamit natin para sa iba pang mga virus, tulad ng trangkaso. Ito'y nagbibigay daan upang tumugon ang lalawigan sa iba pang mga sakit sa paghinga habang papalapit na tayo sa taglagas at taglamig.



Karamihan sa mga mag-aaral sa Alberta ay babalik sa pag-aaral nang personal para sa taglagas 2021. Upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19 at iba pang mga sakit sa paghinga, ang mga paaralan ay gagamit ng mabubuting kasanayan sa kalusugan na nakabalangkas sa [Patnubay para sa Pag-iwas sa Sakit sa Paghinga at Pamamahala sa Mga Paaralan](#) at sundin ang [2021–22 Taong Plano ng Paaralan](#). Mga kasama rito:

- Tinitiyak na gumagana nang maayos ang mga sistema ng sirkulasyon ng hangin (HVAC)
- Pagbubukas ng mga bintana at pintuan, at hinihikayat ang mga panlabas na aktibidad, kapag pinahihintulutan ng panahon
- Ang pagkakaroon ng mga pamamaraan sa nakagawiang paglilinis, tulad ng regular na pagpahid ng mga lugar na madalas haplusin at ang pagdidisimpekta
- Hinihimok at ginagawang madali para sa lahat na magsanay ng mabuting kalinisan sa kamay, tulad ng pagkakaroon ng mga hand sanitizer station sa buong paaralan
- Pagsuporta sa mga mag-aaral at kawani na nais gumamit ng mask
- Pagsuporta sa lahat na manatili sa bahay kapag may sakit

Hindi kailangang sundin ng mga paaralan ang mga nakaraang hakbang na ginamit sa panahon ng pag-aaral sa 2020–2021. Ang mga awtoridad ng paaralan ay patuloy na may kakayahan at kaukulang pananagutan na mailagay ang mga lokal na hakbang, tulad ng mga pisikal na distansya, pag-pangkatan at mga kinakailangan sa paggamit ng mask na maaaring lumagpas sa patnubay ng lalawigan.

Mga gawain sa eskwelahan

Kapag ang mga mag-aaral ay bumalik na sa paaralan, maaari nilang asahan ang kanilang regular na mga klase at aktibidad tulad ng mga pagtatanghal, mga paglalakbay sa larangan, mga kumpetisyon sa isport at mga pagdiriwang na kaganapan. Kapag magbago ang mga bagay, mayroong [mga plano](#) upang magpatuloy sa pag-aaral na may mga higit pang hakbang sa kalusugan na nakalaan.



For more details: alberta.ca/returntoschool

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021

Alberta

Mga mahusay na kasanayan sa pampublikong kalusugan

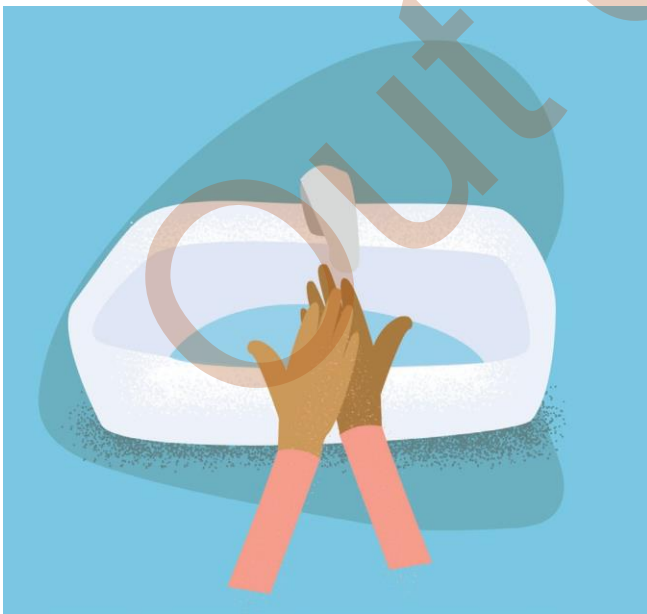
Ang paghuhugas ng kamay at pagsunod sa mga patakaran ng paaralan ay mahalagang paraan upang mapanatiling ligtas ang bawat isa.

Mahalagang hikayatin ang wastong paggawi sa paghinga: pagbahing sa siko o isang tisyu, itapon kaagad ang mga tisyu sa isang basurahang may liner, at hugasan ang iyong mga kamay bago ka humawak ng iba pa.

Araw-araw bago mo dalhin ang iyong anak sa paaralan, tanungin ang iyong anak kung ano ang kanilang nararamdaman. Maaari mong gamitin ang [Alberta Health Daily Checklist](#).

Kung ang iyong anak ay may mga bagong palatandaan ng karamdaman o sintomas, ang [Alberta Health Daily Checklist](#) ay makakatulong sa iyo na matukoy kung gaano katagal dapat manatili ang iyong anak sa bahay mula sa paaralan at kung dapat mo itong gamitin [AHS Online Assessment Tool](#) o tumawag sa Health Link 811 para ayusin ang pagsubok.

Ang mga mag-aaral na may lagnat, ubo, igsig ng paghinga o pagkawala ng pang-amoy o panlasa, ay dapat manatili sa bahay at ihiwalay sa loob ng 10 araw. Maaari silang bumalik sa paaralan bago ang 10 araw kung mayroon silang isang negatibong resulta ng COVID-19.



Gumagana ang mga bakuna

Mahalaga para sa mga Albertans na magbabakuna upang maprotektahan ang iyong sarili at ang iba. Ang mga bakuna ay ligtas, mabisa, at nakakaligtas sila ng buhay. Tuwing taglagas, ang [annual influenza vaccine](#) ay magagamit sa lahat ng may edad na anim na buwan at pataas.

Ang bawat ipinanganak sa taong 2009 o mas maaga ay karapat-dapat makakuha ng kanilang una at ikalawang dosis ng bakuna sa COVID-19. Dalawang dosis ng bakuna sa COVID-19 ay ipinakitang napaka protektado laban sa impeksyon. Maari kang [mag-book ng appointment](#) ngayon para sa iyong sarili at sa iyong anak, kung karapat-dapat sila.

Kung nais mo ang karagdagang impormasyon tungkol sa mga bakuna, mangyaring alamin [kung bakit ang COVID-19 na bakuna ay ligtas](#) at gawing pamilyar sa iyong sarili ang [karaniwang mga alamat at katotohanan](#).

Pinaplano ang klinika sa pagbabakuna ng COVID-19 para sa mga 7 hanggang 12 na baitang sa paaralan sa buong lalawigan. Ang mga mag-aaral na wala pang 18 taong gulang ay hindi mababakunahan sa mga paaralan nang walang pahintulot ng magulang o tagapag-alaga. Mahalaga na ibalik ng mga magulang o tagapag-alaga ang mga kumpletong form ng pahintulot para sa kanilang mga anak sa lalong madaling panahon. Ang mga form ng pahintulot ay maaaring i-download o maaaring hilingin sa paaralan ng iyong anak.

Paano natin mapoprotektahan ang mga bata na hindi pa nakakakuha ng bakuna

Ang pagbabakuna ay binabawasan ang panganib sa mga hindi pa nakakakuha ng bakuna, tulad ng mga batang ipinanganak noong 2010 o mas bago (11 at mas mababa).

Ang pananatili sa bahay kapag may sakit, paghuhugas ng kamay at pagtakip sa ubo at pagbahing ay magbabawas ng peligro ng COVID-19 at iba pang mga sakit sa paghinga.

Ang lahat ay dapat gagawa ng hakbang sa pag-iingat na may katuturan para sa kanila. Maaaring isama dito ang pagsusuot ng mask sa mukha, pagpapanatili ng social circle na maliit, o pag-iwan ng espasyo sa pagitan mo at ng iba sa mga lugar na may mga pangkat. Susuportahan ng mga paaralan ang mga personal na pasya, hangga't maaari.

For more details: alberta.ca/returntoschool

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021





Mga Mask

Kinakailangan ang mga mask para sa lahat ng mga mag-aaral at kawani na nasa mga bus ng paaralan.

Maliban kung may isang patakaran na tukoy sa paaralan, ang mga mag-aaral at kawani ay hindi kailangang magsuot ng mask sa paaralan, ngunit susuportahan kung pipiliin nila nito.

Ang pagsuot ng mask ay maaring irekomenda sa maikling panahon kung mayroong paglaganap sa sakit sa paghinga sa isang paaralan. Ang mga awtoridad ng paaralan ay maaring may sariling mga patakaran para sa mga mask, kaya mahalagang malaman ang mga patakaran sa iyong paaralan.

Mahalaga rin na isipin ang tungkol sa personal na panganib at sitwasyon ng iyong sariling pamilya kapag nagpapasya na magsuot ng mask, o hilingin sa iyong anak na magsuot nito.

Dagdagan ang nalalaman sa alberta.ca/masks.

Paglilinis at pagdidisimpekta ng mga ibabaw

Ang mga paaralan ay dapat magkaroon ng mga pamamaraan para sa regular na paglilinis at pagdidisimpekta sa madalas hapusin na mga ibabaw. Makatutulong ito upang maiwasan ang pagkalat ng mga sakit sa paghinga, sakit sa gastrointestinal, at iba pang mga sakit na nakakahawa.

Pisikal na Pagdistansya o pagpapanatili ng espasyo

Ang pisikal na pagdistansya o pagpapanatili ng espasyo ay hindi kinakailangan para sa 2021-2022 taong pasukan. Ang ilang mga tao ay maaring gugustuhing mapanatili ang mas malaking espasyo sa pagitan ng kanilang sarili at ng iba pa sa ilang mga sitwasyon at ang mga paaralan ay dapat suportahan ito, hangga't maari.

Pag-pangkatan

Hindi kinakailangan ang pag-pangkatan para sa 2021–2022 na taong pasukan. Ang pag-pangkatan ay maaaring irerekomenda para sa isang maikling panahon kung mayroong isang paglaganap sa sakit sa paghinga sa isang paaralan.

Kung ang iyong anak o isang kawani ay nagkasakit sa paaralan

Kung ang isang mag-aaral o kasapi ng kawani ay nagkakaroon ng mga sintomas ng karamdaman sa paaralan, ang paaralan ay dapat magkaroon ng isang plano. Makikipag-ugnay ang mga paaralan sa mga magulang kung magpakita ang kanilang mga anak ng mga sintomas ng karamdaman habang nasa paaralan. Maaaring mangahulugan na ipadala ang mag-aaral o miyembro ng kawani sa bahay, kung posible, at pagkakaroon ng isang hiwalay na lugar para sa kanila hanggang sa makauwi sila.

Ang mag-aaral o kasapi ng kawani ay dapat bigyan ng mask kung magsimula silang magkaroon ng mga bagong sintomas (tulad ng ubo, lagnat, tumutulong sipon o namamagang lalamunan) habang naghihintay silang umuwi. Dapat tiyakin ng mga magulang na ang paaralan ay may pinaka-napapanahong impormasyon sa pakikipag-ugnay.



Kaligtasan para sa mga mag-aaral na may napapailalim na mga kondisyong medikal

Para sa mga mag-aaral na may pinagbabatayang mga kondisyong medikal o mga kadahilanan sa peligro, dapat kumunsulta ang mga magulang sa doktor ng kanilang anak upang isaalang-alang ang mga panganib sa kalusugan at gumawa ng pinakamahusay na desisyon na susuporta sa bata. Makipag-ugnay sa paaralan ng iyong anak upang talakayin ang mga magagamit na pagpipilian at suporta.

For more details: alberta.ca/returntoschool

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021

Alberta



Kung mayroong isang paglaganap sa iyong paaralan

Ang Alberta Health Services (AHS) ay magpapatuloy na nakikipagtulungan sa mga awtoridad ng paaralan upang pamahalaan ang paglaganap ng mga sakit sa paghinga sa mga paaralan. Ipaalam ng mga paaralan sa AHS kung 10 porsyento ng mga mag-aaral, o higit pa, ang nasa bahay o maaaring may sakit. Ang AHS ay mag-iimbestiga at maaaring magdeklara ng paglaganap ng isang sakit sa paghinga sa paaralan, na maaaring kasama ang pagrerekomenda ng mga karagdagang hakbang sa kalusugan tulad ng:

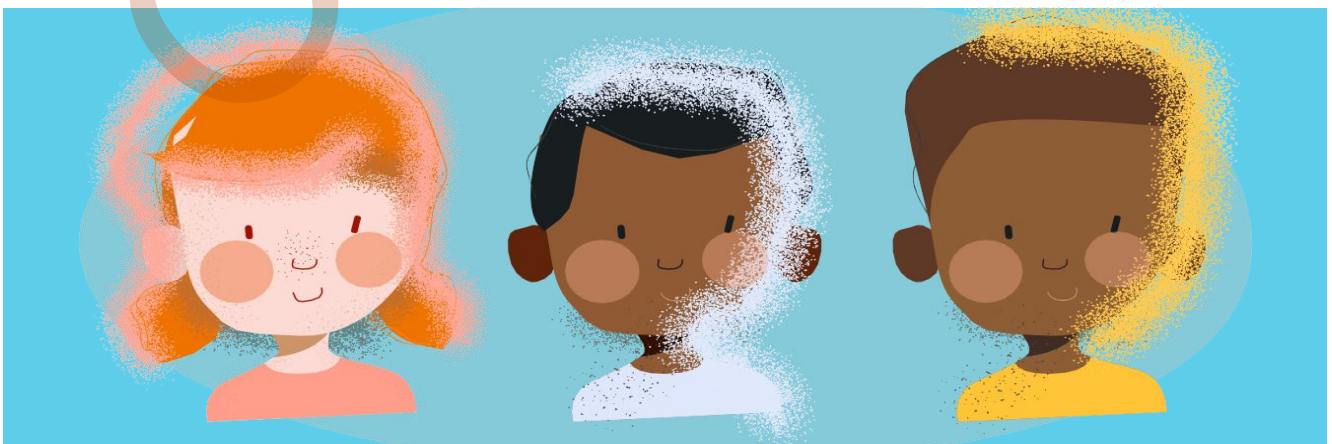
- Pang-araw-araw na pagsusuri sa kalusugan
- Mas maraming paglilinis at pagdidisimpekta
- Manatili sa isang pangkat (maliit na pangkat), tulad ng isang silid-aralan
- Paggamit ng mask
- Limitahan ang malalaking pagtitipon at / o mga ekstrakurikular na aktibidad

Pangangalaga sa ating kalusugang pangkaisipan

Hinihikayat ang mga magulang na makipag-usap sa kanilang mga anak tungkol sa kanilang nararamdaman, at ipaalam sa mga anak na nandiyan sila para sa kanila.

Kung ang iyong anak ay nangangailangan ng kausap, maaari siyang mag-text ng CONNECT sa Telepono ng Kids' Help sa 686868 o tumawag sa 1-800-668-6868. Ang 24/7, libreng serbisyo ay nag-aalok ng propesyonal na pagpapayo, impormasyon at mga referral. Ang [Jack.org Alberta COVID-19 Resource Hub sa Kalusugang Pangkaisipan ng Kabataan](#) ay mayroon ding mahusay na impormasyon para sa mga kabataan sa kalusugang pangkaisipan, pag-aalaga sa sarili at pagsuporta sa iba.

Kung ikaw, bilang magulang, ay nangangailangan ng kausap, hinihimok kang tawagan ang kumpidensyal na walang bayad, 24/7 na helpline sa kalusugang pangkaisipan sa 1-877-303-2642. Ang isang pangkat na may kasamang mga nars, psychologist at social worker ay tumutugon sa linyang ito. Ang website ng AHS [Tulong sa mga Panahong Mahirap](#) ay mayroon ding kapaki-pakinabang na impormasyon —tulad ng [Text4Hope](#) mapagkukunan, na maaari kang mag-subscribe nang libre sa pamamagitan ng pag-text sa COVID19HOPE sa 393939. Nag-aalok ito ng tatlong buwan ng mga sumusuportang mensahe ng teksto na isinulat ng mga therapist sa kalusugang pangkaisipan.



For more details: alberta.ca/returntoschool

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021

Alberta

Pagsubok para sa COVID-19

Sinumang may mga sintomas ng COVID-19 ay dapat punan ang [AHS Online Assessment Tool](#) upang matukoy kung dapat silang masubukan at kung saan sila makakakuha ng pagsubok.

Kung nagpositibo ka sa COVID-19

Naiintindihan ng mga Albertans na ang paghihiwalay (pananatili sa bahay) at paglayo sa iba ay mahalaga upang limitahan ang pagkalat ng COVID-19 at iba pang mga sakit sa paghinga.

Ang paghihiwalay pagkatapos ng positibong pagsubok para sa COVID-19 ay kinakailangan pa rin. Ang mga kaso ng COVID-19 ay kinakailangan na ihiwalay nang hindi bababa sa 10 araw mula nang magsimula ang kanilang mga sintomas, o hanggang sa bumuti ang kanilang mga sintomas, alinman ang mas mahaba.

Kung ikaw ay isang malapit na contact

Ang pagsubaybay sa contact, o ang proseso ng pagtukoy ng mga malapit na contact na nahantad sa isang nahawaang indibidwal, ay tumutulong upang makilala ang mga potensyal na kaso.

Sa ating paglipat sa taglagas, maraming iba't ibang mga virus sa paghinga na gumagala sa Alberta. Mahalagang bumuo ng isang napapanatiling diskarte sa mga sakit na hindi sobrang nakakaapekto sa pag-aaral at mga oportunidad sa pag-unlad, tulad ng pag-kwarantenas ng malalaking pangkat ng mga mag-aaral at kawani.

Ang AHS ay hindi na kinikilala o sinusubaybayan ang mga indibidwal na malapit na contact, at ang kwarentenas para sa mga malapit na contact ay hindi na ipinag-uutos. Ang lahat ng mga Albertans, kabilang ang mga maaaring masabihan na malapit silang makipag-ugnay, hinihiling na subaybayan ang mga sintomas at manatili sa bahay at magpasuri kung hindi maganda ang kanilang pakiramdam.

Ang AHS ay magpapatuloy na pamahalaan ang paglaganap ng mga sakit sa paghinga sa mga lugar ng paaralan, katulad ng pamamahala ng sakit na trangkaso o katulad ng trangkaso.

Kung mayroong pagtaas sa COVID-19

Magbantay ang Alberta para sa pagtaas ng pagpapaospital at matinding kinalabasan. Mayroon ding mga programa ang Alberta upang subaybayan ang wastewater para sa COVID-19.

Susuriin ng Alberta ang mga bagong ebidensya at pagsasaliksik sa buong Canada at sa buong mundo. Kung ang matinding karamdaman mula sa COVID-19 ay nagbibigay ng presyon sa sistema ng pangangalaga ng pangkalusugan, maaaring kailanganin muli ang mga hakbang sa pampublikong kalusugan.

Patuloy na nagmamasid ng mabuti ang Alberta at gagawin ang anumang mga aksyon na kinakailangan upang mapamahalaan ang anumang mga paglaganap ng mataas na peligro, tulad ng ginagawa namin sa anumang nakakahawang sakit.

For more details: alberta.ca/returntoschool

©2021 Government of Alberta | Published: August 2021

