

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Kalusugan at mga Serbisyong Pantao ng Long Beach Patnubay para sa Mga Nagbibigay ng Maagang Pangangalaga at Edukasyon

Nag-aalok ang dokumentong ito ng na-update na patnubay para sa pagpapatakbo ng mga lugar o site ng early care and education (ECE) sa isang paraan na makakatulong para maiwasan ang pagkalat ng nobelang coronavirus. Sinasalamín nito ang isang pagsisikap na balansehin ang dagdag na pangangailangan para sa pangangalaga ng bata habang dumarami ang mga magulang na bumabalik sa pagtatrabaho sa labas ng bahay na may kritikal na pangangailangan upang maiwasan ang pagkalat ng virus sa mga bata, sa kanilang pamilya at kawani ng ECE. Nagsisimula ang dokumentong ito sa pangkalahatang impormasyon tungkol sa COVID-19, at pagkatapos ay tumatalakay sa patnubay para sa mga nagbibigay ng ECE. Tandaan na ang pagbabanggit ng "mga sentro" o "mga site (lugar)" sa buong dokumento ay nalalapat sa lahat ng mga tagapagbigay ng pangangalaga sa bata, kabilang ang mga tagapagbigay ng pangangalaga sa bata sa tahanan.

A. Pangkalahatang Impormasyon tungkol sa COVID-19

Ang COVID-19 ay sanhi ng isang virus na hindi pa kahit kalian nakita sa mga tao dati. Sa ilang mga paraan ito ay tulad ng ibang mga virus na nakita natin, ngunit may mga mahahalagang salik kung saan ito ay naiiba:

- Dahil hindi pa ito kahit kalian nakapanghawa sa mga tao dati, wala sa atin ang immune dito;
- Maaari itong kumalat mula sa isang tao patungo sa isang tao nang mas madali kaysa sa iba pang mga virus: ang anumang malapit na pakikipag-ugnay ay nagdudulot ng peligro;
- Maaari itong maikalat ng isang tao na walang anumang mga sintomas at walang ideya na sila ay may sakit;
- Habang nagdudulot ito ng banayad o katamtamang mga sintomas sa karamihan ng mga tao, maaari itong maging malubha, maaaring nakamamatay, para sa mga taong nahahanay sa grupo na may mataas na panganib. Kabilang dito ang mga matatandang tao, mga taong may malalang pabalik-balik na kondisyon, kabilang sa mga nakakaapekto sa puso, baga o bato, mga taong may mahinang immune system dahil sa sakit, mga taong sumasailalim sa chemotherapy o iba pang mga medikal na paggamot o kundisyon, at mga taong buntis.

Mga Sintomas ng COVID-19

Ang mga taong may COVID-19 ay mayroong malawak na hanay ng mga sintomas, mula sa banayad na sintomas hanggang sa matinding karamdaman. Maaaring kabilang sa mga sintomas:

- Lagnat
- Ubo
- Kinakapos ng hininga/hirap sa paghinga
- Pagkapagod
- Panlalamig
- Barado o Tumutulong Sipon
- Pananakit ng kalamnan o katawan
- Pananakit ng ulo
- Pananakit ng lalamunan
- Pagduduwal o pagsusuka
- Pagtatae
- Bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Kalusugan at mga Serbisyong Pantao ng Long Beach Patnubay para sa Mga Nagbibigay ng Maagang Pangangalaga at Edukasyon

Paano naikakalat ang COVID-19

Ang mga taong may COVID-19 ay mayroong malawak na hanay ng mga sintomas, mula sa banayad na sintomas hanggang sa matinding karamdaman. Ang virus ay karaniwang naikakalat sa pamamagitan ng malapit na pakikipag-ugnay mula sa bawat tao. Ang isang "malapit na pakikipag-ugnay" ay alinman sa mga sumusunod na tao na nalantad sa isang "taong nahawahan" habang sila ay nakakahawa:

- Isang indibidwal na nasa loob ng 6 na talampakan ang layo mula sa taong nahawahan ng higit sa 15 minuto
- Ang isang indibidwal na walang protektadong pakikipag-ugnay sa mga likido sa katawan ng taong nahawahan at/o sekresyon, halimbawa, pag-ubo o pagbahing, pagbabahagi ng mga kagamitan/laway, o pagbibigay ng pangangalaga sa taong nahawahan nang hindi nagsusuot ng naaangkop na proteksyon kagamitan.
- * Ang isang taong nahawahan para sa mga layunin ng patnubay na ito ay ang sinumang kumpirmadong may COVID-19 o na hinihinalang mayroong COVID-19 batay sa mga sintomas. Ang mga indibidwal na ito ay itinuturing na nakakahawa mula sa 2 araw bago unang lumitaw ang kanilang mga sintomas hanggang sa hindi na sila kinakailangan na ihiwalay (tulad ng inilarawan sa [Home Isolation Instructions for People with COVID-19/Mga Tagubilin sa Pagbubukod sa Tahanan para sa mga Taong may COVID-19 \(Spanish\) \(Khmer\) \(Tagalog\)](#)). Ang isang taong may isang positibong pagsusuri sa COVID-19 ngunit walang mga sintomas (asymptomatic) ay itinuturing na nakakahawa mula sa dalawang araw bago ang kanilang pagsusuri hanggang 10 araw pagkatapos ng kanilang pagsusuri. Nangangahulugan ito na ang isang maagang tagapagturo na nagkaroon ng mahabang pag-uusap sa isang kasamahan noong Biyernes at pagkatapos ay nalaman na ang kasamahan ay nagpakita ng mga sintomas noong Linggo, ay itinuturing na na-expose sa virus.

Ang karagdagang impormasyon na maaaring magbigay sa iyo ng interes ay matatagpuan sa <http://www.longbeach.gov/covid19>

B. Paglikha ng isang Ligtas na Kapaligiran para sa Mga Bata at Tagapangalaga

Upang maiwasan ang mapigilan ang pagkalat, ang mga site o lugar ng ECE ay dapat sumunod sa mga kahingiang ito:

1. Pagsasaayos ng silid-aralan

- Ang mga aktibidad sa pangangalaga ng bata, sa loob at labas, ay dapat na isagawa sa matatag na mga pangkat na **14 o mas kaunti** (nangangahulugang "matatag" ay parehong 14 o mas kaunting mga bata na may hindi hihigit sa dalawang nangangasiwa na mga may sapat na gulang (na tinuturing na "cohorts/pangkat", kung saan ang pangangasiwa ng mga may sapat na gulang at bata ay mananatili magkasama para sa lahat ng mga aktibidad (pagkain, libangan, atbp.) at iwasang makipag-ugnay sa mga tao sa labas ng kanilang pangkat sa lugar. Ang mga kinakailangan sa paglilisensya ay maaaring mag-utos ng mas mahigpit na bilang ng bata sa mga tauhan. Kung maaari, ang mga bata na nakatira sa iisang sambahayan (ibig sabihin, mga kapatid) ay dapat ilagay sa iisang cohort o tagapangasiwang adulto; kung ang isang bata ay dapat na umalis sa pasilidad at mag-quarantine/magpasuri dahil sa pagkakalantad, ang mga kapatid/iba pang mga bata sa pasilidad mula sa iisang sambahayan ay kakailanganin ding iwanan ang pasilidad upang mag-quarantine/magpasuri.

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Kalusugan at mga Serbisyong Pantao ng Long Beach Patnubay para sa Mga Nagbibigay ng Maagang Pangangalaga at Edukasyon

- Ang mga bata ay hindi lumilipat mula sa isang pangkat patungo sa iba pa.
- Kung higit sa isang pangkat ng mga bata ang inaalagaan sa isang pasilidad, ang bawat pangkat ay mananatili sa isang magkakahiwalay na silid. Ang mga pangkat ay hindi nagkakahalo sa bawat isa sa mga silid-aralan, panlabas na espasyo o anumang karaniwang puwang sa loob ng pasilidad.
- Ang parehong (mga) maagang nagtuturo ay mananatili lamang nag-iisa sa isang pangkat ng mga bata.
- Kung ang isang pasilidad ay may kasamang anumang malalaking silid-aralan, ang mga silid na ito ay maaaring ihiwalay sa mas maliit na mga lugar, bawat isa ay nagsisilbi hanggang sa 14 na mga bata. Ang mga sumusunod na pag-iingat ay dapat gawin kung ang mga silid ay nahahati:
 - Ang mga regulasyon sa sunog, kaligtasan at pangkapaligiran ay dapat isaalang-alang sa paglalagay ng mga divider.
 - Ang mga room divider ay dapat umabot mula sa sahig hanggang sa kisame at gawa sa di-buhag na materyal na maaaring regular na madisimpekta.
- Ang mga room divider ay dapat ilagay sa isang paraan na makakakuha ng mas higit na bentilasyon at daloy ng hangin upang malagyan ng malusog na pagkontrol sa temperatura at pagtanggali ng mga kontaminante.
- Ang mga room divider ay dapat na ma-secure sa sahig sa paraang mababawasan ang peligro ng pagdulas, pagkatapilok, at pagbagsak.
- Kapag nahati, ang bawat lugar ay dapat na mag-iwan ng sapat na silid para sa pisikal na pagdistansya (iyon ay, isang distansya na anim na talampakan sa pagitan ng mga bata).
- Ang mga nahating silid aralan ay dapat nakadiseno upang ang mga pangkat ng mga bata ay maaaring pumasok at lumabas nang hindi dumaan sa isang pangalawang pangkat ng hanggang sa 14 na mga bata. Kung mayroong 2 pinto sa isang silid-aralan, inirerekumenda na ang bawat pangkat ng mga bata ay may nakalaang pinto na ginagamit lamang nila upang makapasok at lumabas sa espasyo.
- Ang isang ruta ng exit (paraan ng paglabas) ay dapat na magagamit sa mga bata sa bawat panig ng isang hinati na silid. Ang bawat lugar ay dapat magkaroon ng isang tuloy-tuloy at walang harang na daanan mula sa anumang punto sa loob ng lugar patungo sa isang lugar ng kaligtasan. Ang mga palatandaan ay dapat na naipaskil sa o malapit sa mga divider na nagpapahiwatig ng mga daanan sa exit at ang paggamit ng mga daanan na ito ay dapat na na-practice sa mga drill ng paglikas upang matiyak ang kaligtasan sakaling may emerhensiya.

2. Karagdagang pagsasaalang-alang para sa pisikal na pagdistansya at pagkontrol sa impeksyon

- Dahil sa kanilang mataas na peligro, mahalagang matiyak na ang mga plano ay tumutukoy sa mga pangangailangan ng sinumang bata na may espesyal na mga pangangailangan sa pangangalaga ng kalusugan at mga pangangailangan ng mga kawani na higit sa 65 at/o may mga malalang kondisyon. Ang mga kawani na buntis ay dapat ding maging mapagbantay tungkol sa pag-iwas sa impeksyon.
 - Ang tauhan ay dapat kumunsulta sa mga magulang ng mga bata na may mga espesyal na pangangailangan sa pangangalaga ng kalusugan upang makilala ang mga panganib at bumuo ng mga istrategyang proteksiyon. Maaaring kabilang dito ang mga pagbabago sa pagprograma, espesyal na pagsasanay ng mga kawani o iba pang mga hakbang upang matiyak ang naaangkop na pangangalaga.
 - Kung maaari, ang mga kawani na may mga kundisyon na nalalagay sa peligro ay dapat alukin ng trabaho na maaaring magawa nang malayuan. Kung hindi posible, ang kawani na

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Kalusugan at mga Serbisyong Pantao ng Long Beach Patnubay para sa Mga Nagbibigay ng Maagang Pangangalaga at Edukasyon

ito ay dapat italaga sa trabaho na konti ang pakikipag-ugnay sa ibang kawani, bata o mga bisita.

- Ayusin muli ang mga silid-aralan upang maglagay ng 6 na talampakan sa pagitan ng mga istasyon ng aktibidad, mesa, at upuan.
- Tanggalin ang oras ng paggawa ng bilog at iba pang mga aktibidad na magkakasama ang mga bata. Pigilan ang pagbabahagi ng mga laruan at mga materyales. Sa halip, gumamit ng isang backpack o isang malaking Ziplock bag para sa mga indibidwal na materyales ng bawat bata.
- Sa oras ng pahinga, maglagay ng mga kuna/higaan ng hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo at salitan ito mula ulo hanggang paa. Kung ang 6 na talampakan ay hindi magagawa, lumikha ng maraming puwang hangga't maaari sa pagitan ng mga bata at ayusin ang mga ito mula ulo hanggang paa.
- Bumuo ng mga aktibidad na nagmomodelo at nagpapatibay sa mga kasanayan sa pasikal na pagdistansya. Gumamit ng mga materyales sa silid aralan upang matulungan ang mga bata na mailarawan ang kinakailangang 6 na talampakan na distansya sa pagitan ng mga tao, gumawa at palamutihan ang mga pantakip sa mukha, maglaro ng mga laro na pinapaalalahanan ang mga bata ang bawat isa na manatiling anim na talampakan ang layo, isuot ang kanilang mga takip sa mukha, atbp.
- Dahan-dahanin ang mga pahinga at panlabas na aktibidad kaya walang dalawang grupo ang nasa parehong lugar sa parehong oras. Gumamit ng panlabas na espasyo, gayunpaman, upang mapalawak ang silid aralan at gawing mas maraming silid para sa mga aktibidad.
- Ihinto ang serbisyo sa istilong buffet-style. Mag-alok ng mga naka-package na pagkain kung posible.
- Magtanghalian at/o iba pang pagkain sa mga silid-aralan at iwasang magbahagi ng mga mesa hangga't maaari.
- Gumamit ng mga disposable na plato at kagamitan upang mabawasan ang mga panganib sa kontaminasyon. Paalalahanan ang mga bata na huwag magbahagi o
- Baguhin ang pang-araw-araw na operasyon upang mabawasan ang mga pagkakalantad (hal. iwasan ang paggamit ng mga touchscreen para sa pag-sign in/out, hilingin sa mga magulang na magdala ng kanilang sariling mga panulat upang mag-sign in, magpatupad ng mga serbisyong valet o makipagkita sa mga tauhan pagkadating nila kasama ang mga anak upang maiwasan ang mga magulang na pumasok sa childcare center).
- Paghigpitan ang mga bisita, kabilang ang mga boluntaryo at magulang/tagapag-alaga.
- Bawasan ang mga panganib ng pagpupulong at pagkakahawa sa mga oras ng paghatid at pagsundo.
 - Huwag sabay-sabayin ang mga pagdating at pag-alis kung maaari.
 - Atasan ang mga magulang na mabilis na lumabas pagkatapos ng paghatid at mangangailangan ng pisikal na distansya sa pagitan ng mga pamilya sa kanilang pagdating at pag-alis.
 - Ayusin ang anumang matagal na pag-uusap ng magulang at guro na magawa sa pamamagitan ng telepono o internet, kaysa sa silid-aralan sa paghatid o pagsundo.

3. Bumuo ng mga aktibidad na pang indibidwal o nagpapahintulot ng pagdistansya

Ang maagang pangangalaga at edukasyon ay madalas na nakabatay sa pangkat na paglalaro, ngunit sa panahon ng pagsiklab ng COVID-19, hinihikayat ang mga tagapagbigay ng ECE na bigyang-diin ang mga

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Kalusugan at mga Serbisyong Pantao ng Long Beach Patnubay para sa Mga Nagbibigay ng Maagang Pangangalaga at Edukasyon

indibidwal na gawain.

- Ang mga indibidwal na aktibidad ay maaaring kinabibilangan ng pagkulang, pagpipinta, pagbuo ng mga puzzle, paggamit ng mga bloke ng gusali o iba pang mga aktibidad na nais ng mga bata na magawa ng mag-isa.
- Kung ang mga bata ay nakaupo na malayo sa isa't isa, ilang mga aktibidad sa pangkat na walang pisikal na pakikipag-ugnay (pumapalakpak na mga laro, pagkukwento) ay posible din.
- Gamitin ang labas. Ang ilang mga aktibidad na mapanganib sa loob ng bahay, tulad ng pagkanta, na maaaring kumalat ng mga patak na maaaring magdala ng virus, ay maaaring maging maayos sa labas kung mailagay ang mga bata (at paalalahanan na manatili) nang higit sa 6 talampakan ang layo.

4. Ang pagsusuri ang susi

Ang pag-screen para sa COVID-19 ay tumutulong upang maiwasang ipakilala ang virus sa mga lugar kung saan mayroong mataas na peligro ng pagkakahawaan. Ang pag-screen ay simple. Kinakailangan nito ang 1) pagtatanong tungkol sa ubo, kahirapan sa paghinga o iba pang mga sintomas sa paghinga, at anumang iba pang mga sintomas na maaaring sanhi ng COVID-19 (tingnan ang Mga Sintomas ng COVID-19 sa itaas) 2) isang pagsusuri sa temperatura - gamit ang isang no-touch thermometer o, kung iyon ay hindi magagawa, isang berbal na pagsusuri kung ang tao ay nakakaramdan na nilalagnat.

- Ang mga tauhan, bata, magulang/tagapag-alaga, at mga bisita ay dapat na paalalahanan nang regular na dapat silang gumawa ng kanilang sariling mga pagsusuri sa palatandaan sa bahay at manatili sa bahay kung sila ay may sakit, kahit na may banayad na mga sintomas.
 - Pagsabihan ang mga magulang na i-screen ang kanilang mga anak at ang kanilang mga sarili bago umalis sa bahay. Ang sinumang may mga sintomas na naaayon sa COVID-19, kasama ang bata, ay dapat manatili sa bahay na nakahiwalay sa loob ng minimum na 10 araw kasama ang hindi bababa sa 24 na oras pagkatapos ng pagkawala ng lagnat (nang walang gamot na nagbabawas ng lagnat) at pagpapabuti ng iba pang mga sintomas.
- Simulan ang araw sa iyong lugar na may mga pagsusuri sa kalusugan para sa lahat ng mga tauhan at bata pagkadating.
 - Tiyaking ang mga plano upang magsagawa ng mga pagsusuri sa kalusugan ay tumutugon sa mga pangangailangan ng mga bata na hinamon ng pisikal na ugnayan at/o makabuluhang pagbabago sa kanilang pang-araw-araw na gawain.
- Kung ang isang kawani o bata ay nagpapakita ng mga sintomas ng COVID-19, hindi sila maaaring manatili sa lugar.
 - Tandaan ang listahan ng mga sintomas sa pahina 1 ng dokumentong ito. Ang unang tatlong sintomas na nakalista (lagnat, ubo at igsig ng paghinga) ay ang pinaka-karaniwang palatandaan ng impeksyon sa COVID-19. Ngunit ang anumang mga sintomas ay nangangailangan ng dapat umalis ang isang bata sa lugar.
 - Kung ang isang bata ay nagkakaroon ng anuman sa mga sintomas na ito habang nasa iyong lugar, dapat silang ihiwalay mula sa silid aralan habang naghihintay para sa isang magulang na dumating para sunduin. Kung posible (at naaangkop sa edad), panatilihin ang isang takip sa mukha sa batang may sintomas sa lalong madaling panahon pagkatapos ilipat ang ito sa silid para sa may sakit. Kung hindi man, siguraduhing ang bata ay may telang pantakip sa mukha (kung naaangkop sa edad) at ang sinumang miyembro ng kawani na nag-escort sa bata ay mayroong naaangkop na personal protective equipment (PPE).

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Kalusugan at mga Serbisyong Pantao ng Long Beach Patnubay para sa Mga Nagbibigay ng Maagang Pangangalaga at Edukasyon

- Tandaan ang mga alituntunin para sa pagtugon sa lugar kapag ang isang tauhan o isang bata ay may sakit (tingnan ang Mga Seksyon B. 8-10 sa ibaba).

5. Itaguyod ang mabuting kalinisan upang malimitahan ang pagkalat ng COVID-19

- Lahat ng mga tauhan ng maagang pangangalaga at edukasyon ay dapat magsuot ng telang pantakip sa mukha sa lahat ng oras habang nasa trabaho (at sa publiko sa ibang oras) maliban kung nag-iisa sa isang pribadong tanggapan o isang nakapaloob na cubicle o kapag kumakain.
 - Ang mga empleyado na inatasan ng kanilang medikal na tagapagbigay ng serbisyo na hindi sila dapat magsuot ng pantakip sa mukha ay dapat magsuot ng isang pangprotekta sa mukha na may isang drape sa ibabang gilid, upang sumunod sa mga direktiba ng Estado, hangga't pinapayagan ito ng kanilang kondisyon. Ang isang drape na form na angkop sa ilalim ng baba ay mas maigi.
 - Ang site ay dapat magbigay ng mga pantakip sa mukha para sa lahat ng tauhan na mayroong anumang pakikipag-ugnay sa iba pang mga empleyado, sa mga bata at/o sa mga bisita sa site.
 - Atasan ang tauhan na labhan ang pantakip ng mukha araw-araw.
 - Ang mga tauhan na nag-aalaga sa mga batang wala pang dalawa, at/o mga batang hindi nakasuot ng pantakip sa mukha para sa mga kadahilanang medikal, ay dapat bigyan ng mga pamprotekta sa mukha upang magamit bilang pantakip ng mukha.
- Hindi dapat magsuot ng pantakip ng mukha ang mga bata mula sa pagkasilang hanggang dalawang taong gulang. Ang mga bata na dalawa hanggang walong taong gulang ay dapat gumamit ng mga pantakip sa mukha na may pangangasiwa ng may sapat na gulang upang matiyak na ang bata ay makahinga nang ligtas at maiwasan ang mabulunan o masakal. Ang mga batang may mga problema sa paghinga ay hindi dapat magsuot ng tealng pantakip sa mukha.
- Gumamit ng signage upang paalalahanan ang mga tauhan, bisita at bata na maghugas ng kamay nang madalas. Gumamit ng mga karatula sa lahat ng banyo upang magturo sa tamang pamamaraan ng paghuhugas ng kamay.
 - Gumamit ng naaangkop na mga palatandaan sa edad upang paalalahanan ang mga bata na maghugas ng kamay (halimbawa, tingnan ang <https://www.cdc.gov/handwashing/buttons.html>)
 - Ang mga palatandaan ay dapat magturo sa mga matatanda na gumamit pinakamahasay na kasanayan sa paghuhugas ng kamay (tingnan ang halimbawa <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>).
- Magbigay ng mga suplay na kinakailangan para sa mabuting kalinisan, kabilang ang madaling pag-access sa malinis at gumaganang mga istasyon ng paghuhugas ng kamay, sabon, mga de-papel na tuwalya, at sanitizer na batay sa alkohol. Gawing madali para sa sinumang may sapat na gulang na pumapasok sa lugar o anumang silid sa lugar upang malinis ang kanilang mga kamay sa pagpasok.
 - Gayunpaman, tandaan na ang CDC ay nagbabala laban sa hindi suportadong paggamit ng hand sanitizer ng mga maliliit na bata na walang pangangasiwa ng may sapat na gulang dahil sa peligro ng pag-inom ng alkohol. (tingnan sa <https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-hand-sanitizer.html>).
- Isama ang paghuhugas ng kamay sa mga pang-araw-araw na gawain sa lugar; turuan ang mga bata kung paano maghugas ng kamay nang mabuti.
 - Ang paghuhugas ng kamay ay dapat maganap sa simula ng araw, bago at pagkatapos kumain, pagkatapos maglaro sa labas, pagkatapos gamitin ang banyo, at bago at pagkatapos ng mga

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Kalusugan at mga Serbisyong Pantao ng Long Beach Patnubay para sa Mga Nagbibigay ng Maagang Pangangalaga at Edukasyon

aktibidad sa silid-aralan na may kinalaman sa pagbabahagi ng mga supply at materyales at pagkatapos ng pag-ubo at pagbahin.

- Dapat na pangasiwaan ang paghuhugas ng kamay para sa mga batang wala pang anim na taon. Kantahin ang "Maligayang Kaarawan Kanta" dalawang beses sa isang hilera habang ang mga bata ay naghuhugas ng kamay upang magpakita ng 20 segundo.

6. Paglilinis at pagdidisimpekta sa iyong lugar

- Ang paglilinis at pagdidisimpekta ay dalawang magkakahiwalay na hakbang sa proseso ng paglilinis.
 - eAng paglilinis ay naglalayong alisin ang mga mikrobyo (kabilang ang mga virus), dumi at mga impurities mula sa mga ibabaw. Paglilinis ay hindi pumapatay ng mga mikrobyo, ngunit binabawasan nito ang panganib ng impeksyon sa pamamagitan ng pagbawas ng bilang ng mga mikrobyo sa ibabaw.
- Ang pagdidisimpekta, sa kabilang banda, ay hindi kinakailangang gawing malinis ang ibabaw, ngunit binabawasan nito ang peligro ng impeksyon sa pamamagitan ng pagpatay sa mga mikrobyo sa ibabaw. Kapag mas malakas ang disimpektante at mas matagal itong mananatili sa ibabaw mas maraming mikrobyo ang mapapatay nito (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>).
- Para sa paglilinis:
 - Ang mainit na tubig at sabon ay epektibo para sa paglilinis. Inaalis nila ang mga mikrobyo, dumi, at mga impurities mula sa mga ibabaw.
 - Kung wala kang sabon, gumamit ng isa pang detergent na may tubig.
- Para sa pagdisimpekta:
 - Gumamit ng isang komersyal na EPA-rehistradong pang-disimpekta kung mayroong magagamit. Ang isang alternatibo ay isang solusyon sa pagpapaputi: limang kutsarang (1/3 tasa) na pagpapaputi (bleach) bawat galon ng tubig o apat na kutsarita na pagpapaputi bawat litro ng tubig.
 - Ang alkohol ay isang mabisang alternatibo kapag ang ibang disimpektante ay hindi magagamit.
 - Upang mabawasan ang peligro ng hika sa mga bata at kawani, subukang gumamit ng mga produktong pang-disimpekta na nasa N listahan ng EPA na may mas ligtas na mga sangkap (hydrogen peroxide, citric acid o lactic acid) at taliwas sa mga produktong may kasamang peroxyacetic acid, sodium hypochlorite (pagpapaputi) o quaternary ammonium compound.
 - Ang mga spray na pangdisimpekta at solusyon sa pagpapaputi na ginagamit sa sambahayan ay dapat iwanang nananatili at mag-coat ng mga ibabaw na madidisimpekta ayon sa mga tagubilin sa label.
- Ligtas na paglilinis at pagdidisimpekta
 - Mas maigi, ang malakihang paglilinis at pagdidisimpekta ay ginagawa pagkatapos ng oras, kung wala ang mga bata, na nagbibigay sa lugar ng sapat na oras upang ma-air out bago bumalik ang mga bata.
 - Spot cleaning and disinfecting of frequently touched or soiled areas should be carried out regularly throughout the day, even when children are present. Surfaces of concern may include sink knobs, toilet handles, tables, and door handles.
 - Ang mabilis na paglilinis (spot cleaning) at pagdidisimpekta ng mga madalas na hinahawakan o maruming lugar ay dapat na regular na isagawa sa buong araw, kahit na mayroong mga bata. Ang mga ibabaw na may pag-aalala ay katulad ng mga hawakan sa lababo (sink knobs), hawakan ng kubeta, mga mesa, at mga hawakan ng pinto.
 - Suriin ang mga label sa mga produkto. Huwag kailanman ihalo ang pampaputi o anumang

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Kalusugan at mga Serbisyong Pantao ng Long Beach

Patnubay para sa Mga Nagbibigay ng Maagang Pangangalaga at Edukasyon

produkto na naglalaman ng pagpapaputi sa anumang produktong naglalaman ng amonya, dahil ang gas na ginawa ay labis na nakakapinsala.

- Ang mga produktong sa paglilinis at pagdidisimpekta ay dapat na nakaimbak na hindi maabot ng mga bata,
- Kung posible, ang paglilinis at pagdidisimpekta ay dapat gawin na nakabukas ng mga bintana at/o pintuan, na nagpapahintulot sa mga kemikal na mawala, o kung ang mga bata ay nasa labas o kung hindi man malayo.
- Siguraduhin na ang sinumang gumagamit ng mga produktong panglinis ay sapat na protektado ng PPE, kabilang ang guwantes at/o proteksyon sa mata tulad ng hinihiling ng mga tagubilin sa produkto.
- Tiyakin na ang mga laruan at mga pang-edukasyon na gamit ay nalinis at nadisimpekta pagkatapos ng bawat paggamit.
 - Magtalaga ng lalagyan para sa mga laruan na kailangang linisin, i-sanitize, o disimpektahin bago ipakilala pabalik sa kapaligiran ng silid-aralan.
 - Mag-access ng maraming mga laruan at manipulative na madaling malinis at magdisimpekta sa buong araw o magbigay ng mga lalagyan ng laruan at gamit na may label para sa bawat bata. Ang mga laruan na maaaring ilagay sa bibig ng bata ay dapat na linisin at malinis nang madalas. Siguraduhin na ang mga laruan na mahirap linisin (hal. malambot na laruan) ay aalisin sa silid aralan o maingat na sinusubaybayan para magamit lamang ng mga indibidwal na bata.

7. Mga hakbang sa pagkilos kung ang isang tauhan ay may sakit

- Ang tauhan ay dapat manatili sa bahay kapag sila ay may sakit na may sintomas ng sakit sa paghinga tulad ng lagnat at ubo o iba pang mga sintomas na maaaring COVID-19 (tingnan ang mga sintomas ng COVID-19 sa itaas).
 - Ipaalala sa mga tauhan na dapat silang manatili sa bahay nang nakahiwalay at hindi bumalik sa pasilidad ng ECE para sa isang minimum na 10 araw pagkatapos ng pagsisimula ng mga sintomas AT hanggang sa mapabuti ang kanilang mga sintomas AT wala ng lagnat nang hindi bababa sa 24 na oras nang walang gamot na ininom upang bumaba ang lagnat .
 - Kung ang tauhan ay may sintomas ngunit hindi pa nasuri para sa COVID-19, utusan sila na humingi ng pagsusuri mula sa kanilang sariling tagapagbigay, mula sa isang libre, pampublikong lugar ng pagsusuri o mula sa ibang lugar na kanilang pinili at ipaalam sa sentro ang tungkol sa kinalabasan ng pagsusuri. Kung ang tauhan ay tumanggi sa pagsusuri, dapat silang manatili sa bahay nang nakabukod at hindi babalik sa pasilidad ng ECE para sa isang minimum na 10 araw pagkatapos ng pagsisimula ng mga sintomas AT hanggang sa bumuti ang kanilang mga sintomas AT wala ng lagnat ng hindi bababa sa 24 na oras nang wala gamot na ininom sa pagpapababa ng lagnat. Ang lahat ng mga tauhan at sinumang mga bata na malapit na nakikipag-ugnay sa taong may karamdaman, (tulad ng tinukoy sa Seksyon B.2 ng dokumentong ito) ay dapat na pauwiin para mag-quarantine sa sarili sa lalong madaling panahon. Tingnan sa ibaba para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pag-quarantine ng sarili (self-quarantine).
 - Kung ang tauhan ay nasuri at negatibo, maaari silang bumalik sa trabaho 24 na oras matapos mawala ang mga sintomas.
- Lahat ng tauhan at sinumang bata na nagkaroon ng malapit na pakikipag-ugnay sa taong nahawahan, (tulad ng tinukoy sa Seksyon B.2 ng dokumentong ito) ay dapat pauwiin at mag-quarantine ng sarili (self-quarantine) sa lalong madaling panahon. Ang quarantine ay dapat gawin sa loob ng 14 na araw

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Kalusugan at mga Serbisyong Pantao ng Long Beach

Patnubay para sa Mga Nagbibigay ng Maagang Pangangalaga at Edukasyon

pagkatapos ng pakikipag-ugnay sa taong nahawahan. Kung walang sintomas na lumitaw sa loob ng 14 na araw, ang taong naka-quarantine ay maaaring bumalik sa trabaho. Ang isang negatibong pagsusuri sa panahon ng kuwarantenas ay hindi nagpapababa ng panahon ng kuwarantenas; ang panahon ng pag-quarantine ay palaging sa loob ng 14 na araw mula sa petsa ng huling pagkakalantad.

- Inirerekumenda ang pagsusuri pagkatapos ng araw na 10 ng quarantine. Kung negatibo, ang indibidwal ay dapat na magpatuloy sa pag-quarantine sa bahay sa buong 14 na araw.
- Kung ang taong nahawahan ay nasa trabaho nang lumabas ang mga sintomas at/o sa loob ng dalawang araw bago nagkaroon ng sintomas, sundin ang mga direksyon sa ibaba para sa pakikipag-ugnay sa LBDHHS.
- Ang tala ng isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ay HINDI kinakailangan para sa mga empleyado (o mga bata) na nagkasakit ng matinding sakit sa paghinga na manatili sa bahay o makabalik kapag gumaling sila.

8. Mga hakbang na gagawin kapag may sakit ang bata

- Paalalahanan ang mga magulang na regular na i-update ang kanilang emergency contact na impormasyon upang ang mga kawani ng lugar ay maaaring makipag-ugnay nang mabilis kung kailangan nila. Kapag ang isang bata ay nagpakita ng mga palatandaan ng karamdaman, kakailanganin silang masundo agad.
- Ang mga bata na nagkakaroon ng mga sintomas ng karamdaman pagkatapos ihatid sa isang ECE na lugar ay dapat na ihiwalay kaagad sa iba, mas mabuti sa isang silid para sa may sakit na hindi pinapasok o nadadaan ng iba. Ang bata ay dapat manatiling nakabukod makauwi na siya.
 - Kung posible at naaangkop sa edad, siguraduhin na ang telang pantakip ng mukha ng tela ay suot ng batang may sintomas
- Ang mga alituntunin para sa pagbubukod ng isang batang may sakit ay katulad sa mga may sapat na gulang. Ang bata ay dapat manatili sa bahay na nag-iisa at huwag bumalik sa ECE na pasilidad sa isang minimum na 10 araw pagkatapos ng pagsisimula ng mga sintomas AT hanggang sa bumuti ang kanilang mga sintomas AT wala ng lagnat nang hindi bababa sa 24 na oras nang walang gamot na ininom para bumaba ang lagnat. Magbigay sa mga pamilya ng gabay sa pagbubukod sa bahay mula sa website ng LBDHHS: [Home Isolation Instructions for People with Coronavirus-2019 \(COVID-19\) Infection/Mga Tagubilin sa Pagbubukod sa Bahay para sa mga Taong mga Coronavirus-2019 \(COVID-19\) na Impeksyon \(Spanish\) \(Khmer\) \(Tagalog\)](#).
 - Habang kumakalat ang virus kung ang taong nahawahan ay malinaw na may sakit, maraming mga indibidwal ang maaaring makahawa sa iba pa kapag wala silang halatang mga sintomas o anumang sintomas.
 - Dahil sa panganib na iyon, ang mga bata na nalantad sa isang taong may sakit sa paghinga ay dapat manatili sa bahay sa loob ng 14 na araw o hanggang sa masuri ang taong iyon na may sintomas para sa COVID-19 na pagsusuri.
 - Kung positibo ang pakikipag-ugnay, ang bata o kawani ay dapat nmag-quarantine sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng huling pagkakalantad sa taong iyon.
 - Kung negatibo ang pakikipag-ugnay, ang bata o kawani ay maaaring bumalik sa paaralan.
 - Ipaalam sa mga magulang na kapag ang bata ay nasa bahay, dapat subukang panatilihin ng pamilya hangga't maaari ang pagbubukod sa pagitan ng bata at ng sinumang may sakit na miyembro ng sambayanan. Bigyang diin ang kahalagahan ng mahusay na kalinisan sa pag-

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Kalusugan at mga Serbisyong Pantao ng Long Beach Patnubay para sa Mga Nagbibigay ng Maagang Pangangalaga at Edukasyon iwas para sa lahat.

9. Mga hakbang dapat gawin kapag nagkaroon ng pagkakalantad sa sentro

- Kapag ang isang tao sa iyong lugar (bata, tauhan o bisita) ay mayroong COVID-19 (nakumpirma ng pagsusuri sa laboratoryo o pinaghihinalaan batay sa mga sintomas), makipag-ugnay sa Long Beach Health Department sa 562.570.INFO at ipaalam sa kanila na ikaw ay isang pasilidad ng pangangalaga ng bata (childcare facility) na nag-uulat ng isang kaso ng COVID-19. Ang isang tao mula sa Communicable Disease Control Program ay makikipag-ugnay sa iyo.
- Kilalanin ang mga adulto o bata na maaaring nagkaroon ng malapit na pakikipag-ugnay sa (mga) taong may sakit ng higit sa 15 minuto o sa mga posibleng walang protektadong direktang pakikipag-ugnay sa mga likido sa katawan o sekresyon ng taong may sakit na naiugnay simula sa dalawang araw bago lumitaw ang mga sintomas. Ang mga likido sa katawan o seksresyon ay kinabibilangan ng laway, plema, uhog sa ilong, suka, ihi o pagtatae. Ang mga taong ito ay dapat mag-quarantine sa bahay sa loob ng 14 na araw mula sa petsa ng pakikipag-ugnay.
 - Ang sinumang nagkaroon ng malapit na pakikipag-ugnay sa isang taong nahawahan ay dapat na pauwiin para mag-quarantine ng sarili, tulad ng inilarawan sa Mga Seksyon 2.7 at 2.8 sa itaas.
 - Kung ang sinumang kawani o bata ay nagkaroon ng mga sintomas habang nasa quarantine, dapat nilang sundin ang mga alituntunin sa pagbubukod ng sarili (10 araw pagkatapos magsimula ang mga sintomas AT 24 na oras matapos mawala ang lagnat at bumuti ang mga sintomas.) na inilarawan sa itaas sa 2.7 at 2.8.
- Tandaan na habang ang lahat ng mga magulang/tagapag-alaga at kawani ay dapat nabigyan ng kaalaman tungkol sa isang kumpirmadong kaso ng COVID-19 sa isang taong konektado sa pasilidad, hindi ligal na ibahagi ang pangalan ng taong nahawahan. Maaaring hindi mahirap para sa mga bata o kawani na hulaan kung sino ang tao, ngunit iyan ay naiiba mula sa isang sadyang paglabas ng pribadong medikal na impormasyon tungkol sa isang tao.

C. Paano kung kinakailangan na magsara?

10. Kailan maaaring kailanganin na magsara?

- Kung ang isang indibidwal ay nadoon sa sentro habang potensyal na nakakahawa, ang LBDHHS ay maaaring mangailangan ng panandalian na pagsasara upang pahintulutan ang matinding paglilinis at pagdidisimpekta.
 - Maaaring kailanganin ito para sa buong lugar o para lamang sa isa o higit pang mga tukoy na lugar kung saan gumugol ng oras ang taong nahawahan.
- Kung ang lugar ay dapat isara, dapat ipaalam kaagad sa Child Care Licensing Local Regional Office.
- Kung tatlo o higit pang mga kaso ang naganap sa isang lugar sa loob ng 14 na araw na panahon sa pagitang ng mga tauhan, bata, o mga bisita na gumugol ng oras sa lugar, maaaring kailanganin ng mas matagal na pagsasara para sa isang pagsisiyasat upang matukoy ang mapagkukunan at daanan ng pagkakahawa. Makipag-ugnay sa Long Beach Health Department sa 562.570.INFO at ipaalam sa kanila na ikaw ay isang pasilidad sa pangangalaga ng bata na nag-uulat ng maraming mga kaso ng COVID-19.
- Ang mga pamilya ay dapat abisuhan kaagad tungkol sa pangangailangan para sa at ang tungkol sa tagal ng pagsasara ng lugar. Dapat din silang abisuhan tungkol sa likas na katangian at lawak ng peligro

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Kalusugan at mga Serbisyong Pantao ng Long Beach Patnubay para sa Mga Nagbibigay ng Maagang Pangangalaga at Edukasyon

sa kanilang mga anak at kung ang panganib na iyon ay nagpapahiwatig ng pangangailangan para sa quarantine at pagsusuri.

- Magbigay ng patnubay sa mga magulang, guro, at kawani na nagpapaalala sa kanila ng kahalagahan ng pisikal na pagdistansya at iba pang mga hakbang sa pag-iingat habang ang pasilidad ay sarado. Bigyang diin ang kahalagahan ng pag-quarantine sa bahay at mga kasanayan sa pag-iwas upang maiwasan ang pagkalat nito sa bata at mga kasapi ng kanilang sambayanan sakaling magkaroon ng isa o higit pa na nahawaan ng COVID-19.
- Kumunsulta sa LBDHHS upang matukoy ang oras ng pagbabalik para sa mga bata at kawani, at kung mayroong anumang karagdagang mga hakbang na kinakailangan upang muling buksan ang pasilidad sa pangangalaga ng bata.

D. Paano dapat makipag-usap ang mga tagapagkaloob ng ECE (at mga magulang) sa mga bata tungkol sa COVID-19?

Ang Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ay nagbigay ng mga rekomendasyong nakabatay sa ebidensya para matulungan ang mga bata na makayanan ang mga emerhensiya, kasama na ang paglaganap ng COVID-19. Kabilang sa mga mahahalagang puntos ang:

- Ang kahalagahan ng pagiging matapat, ngunit naaayon sa edad. Ang mga katanungan ng mga bata ay dapat sagutin, ngunit hindi kinakailangang magbigay ng impormasyon na lampa sa kung ano ang maaaring maintindihan ng bata.
- Ang kahalagahan ng pakikinig, lalo na upang matiyak kung ang bata ay may anumang walang batayan na takot o alalahanin tungkol sa COVID-19.
- Ang pangangailang maiwasan ang isisi sa iba sa dahil sa pagkalat o paggamit ng wika na maaaring humantong sa stigma o pananakot (bullying) sa ilang bata ng iba.
- Ang halaga ng pagbibigay diin kung ano ang magagawa ng bata upang manatiling malusog, kabilang ang paghuhugas ng kamay, pagtakip kung umuubo at bumabahing, pananatili sa bahay, pisikal na pagdistansya, at pagsusuot ng telang pantakip sa mukha (kung naaangkop sa edad) kapag nasa labas ng bahay at kapag nasa paligid ng ibang tao.

Ang pangangailangan para sa mga magulang at guro na mag-modelo ng pag-uugali na binabawasan ang pagkalat ng virus, halimbawa, turuan ang mga bata kung paano bumahing sa siko o pumili ng bata sa paglalaro kung saan ginagampanan niya ang pisikal na pagdistansya sa iyo.

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Kalusugan at mga Serbisyong Pantao ng Long Beach
Patnubay para sa Mga Nagbibigay ng Maagang Pangangalaga at Edukasyon

E. Mga Kapaki-pakinabang na Mapagkukunan

- Anong mga website ang may tumpak na impormasyon sa COVID-19?
 - Long Beach Department of Health and Human Services.
www.longbeach.gov/covid19
Social Media: [Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter](#) (@LBHealthDept)
 - Los Angeles County Department of Mental Health Access Center 24/7 Helpline (800) 854-7771
 - California Department of Social Services, Community Care Licensing Division.
<https://www.cdss.ca.gov/inforesources/community-care-licensing>
 - California Department of Public Health (CDPH, State).
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - Centers for Disease Control and Prevention (CDC, National).
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - World Health Organization (WHO, International)
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Kung mayroon kang mga katanungan at nais makipag-usap sa isang tao, o kailangan ng tulong sa paghanap ng pangangalagang medikal, tawagan ang linya ng Impormasyon sa Los Angeles County 2-1-1, na magagamit 24/7.