

## **COVID-19: Madalas na Itinatanong (FAQ) para sa mga Magulang at Tagapag-alaga ng mga Batang Pre-School at Pumapasok sa Paaralan**

Mga Pangunahing Kaalaman sa COVID-19 .....	1
Pangangalaga sa Bata at mga Camp .....	2
Mga Tip at Tanong sa Tag-init.....	3
Pagkaya at Kalusugan ng Isip .....	6
Mga Rekurso sa Pamilya .....	7

### **Mga Pangunahing Kaalaman sa COVID-19**

#### **Paano ko maiiwasan ang pagkalat ng COVID-19?**

- Manatili sa bahay kung may sakit. Umalis lang para sa esensiyal na medikal na pangangalaga at [pag-test](#) o iba pang esensiyal na lakad.
- Panatilihin ang pisikal na distansiya. Manatili na hindi bababa sa 6 feet ang layo sa ibang tao kapag nasa labas ng bahay mo.
- Magsuot ng [pantakip sa mukha](#). Maaaring nakahahawa ka kahit na wala kang anumang mga sintomas at maikakalat mo ang sakit kapag umubo, bumahing o nagsalita ka. Protektahan ang mga nakapaligid sa iyo sa pamamagitan ng pagsusuot ng pantakip sa mukha. Ang mga bata na lampas sa edad na 2 ay dapat magsuot din ng mga pantakip sa mukha.
- Gawin ang malusog na kalinisan sa kamay. [Hugasan ang iyong mga kamay](#) nang madalas gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo. Gumamit ng hand sanitizer na may alkohol kung walang sabon at tubig. Regular na linisin ang mga madalas hawakang ibabaw. Iwasang hawakan ang iyong mukha ng mga hindi nahugasang kamay. Takpan ang ilong at bibig gamit ang tisyu o braso mo kapag bumabahing o umuubo; huwag gamitin ang mga kamay mo.

#### **Nasa peligro ba ang mga bata sa mga komplikasyon ng COVID-19?**

- [Sakit sa pamamaga sa maraming bahagi ng katawan sa mga bata](#) (Multisystem inflammatory syndrome in children, MIS-C) ay isang bagong kondisyon sa kalusugan na kaugnay ng COVID-19 na lumilitaw sa mga bata sa Lungsod ng New York (NYC) at sa iba pang panig ng mundo. Bagaman bihira, ang mga bata na may MIS-C ay maaaring magkaroon ng mga problema sa kanilang puso at iba pang bahagi ng katawan at maaaring kailanganing tumanggap ng medikal na pangangalaga sa isang ospital.
- Kasama sa mga karaniwang sintomas ng MIS-C ang lagnat na tumatagal ng ilang araw, pananakit ng tiyan, pamumula ng mata o conjunctivitis at pantal.

- Kung sa tingin mo maaaring may MIS-C ang anak mo, tawagan ang doktor ng anak mo. Kung lubhang may sakit ang anak mo, pumunta sa pinakamalapit na emergency room o tumawag sa **911**.

### **Ano ang pantakip sa mukha at kailan ako dapat magsuot ng isa?**

- Ang isang [pantakip sa mukha](#) ay anumang mahigpit na papel o tela gaya ng bandana o scarf na natatakpan ang iyong ilong at bibig.
- Ang mga tao na walang mga sintomas ay maaari pa ring ikalat ang COVID-19. Maaaring makatulong ang pantakip sa mukha na maiwasan mo ang pagkalat ng COVID-19 sa iba pang tao, kaya mahalaga na magsuot ka ng isa tuwing aalis ka ng bahay at hindi makapagpanatili ng hindi bababa sa 6 feet na distansiya sa iba.
- Mamamahagi ang NYC ng mga pantakip sa mukha sa mga parke, [Grab-and-Go meal sites](#) ng Kagawaran ng Edukasyon (DOE), mga gusali ng Awtoridad sa Pabahay ng NYC (NYCHA), ilang gusali ng Mitchell-Lama, mga tindahan ng grocery at sa panahon ng pagpapatupad ng pagdidistansiya.

### **Kailangan bang magsuot ang mga bata ng pantakip sa mukha?**

Oo, sinumang bata na 2 taon o mas matanda ay dapat magsuot ng mga pantakip sa mukha sa iba pang pampublikong lugar kung saan hindi posible na makapagpanatili ng pisikal na distansiya na hindi bababa sa 6 feet sa iba. Ang mga bata na 2 taon o mas matanda ay hindi kailangang magsuot ng pantakip sa mukha habang dumadalo sa isang programa ng pangangalaga sa bata. Ang mga batang wala pang 2 taong gulang ay **hindi** dapat magsuot ng pantakip sa mukha dahil sa tuminding panganib na hindi makahinga. Mas malamang na hahawakan ng mga maliit na bata ang kanilang pantakip sa mukha, kaya dapat hugasan ng mga magulang at tagapag-alaga ang mga kamay ng mga bata o magpahid madalas ng hand sanitizer na may alkohol.

### **Dapat bang magpa-test para sa COVID-19 ang aking anak o ako?**

Lahat ng mga New Yorker ay maaaring magpa-diagnostic test sa COVID-19, na hindi inaalintana kung may mga sintomas sila o nasa tuminding peligro. Libre ang mga test sa mga site sa pag-test ng NYC Health + Hospitals. Bisitahin ang [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) upang humanap ng site sa pag-test na malapit sa iyo. Konsultahin ang pediatrician mo upang malaman kung kailangan ng anak mo ng test para sa COVID-19.

Hindi ka tatanungin tungkol sa katayuang pang-imigrasyon. Ang mga serbisyo ng pagpapa-test at pagpapaalaga para sa COVID-19 ay hindi isang pampublikong benepisyo sa ilalim ng [alituntunin ng pampublikong paniningil](#).

## **Pangangalaga sa Bata at mga Camp**

### **Ano ang maaari kong gawin kung kailangan ko ng pangangalaga sa bata?**

- Maaari kang maghanap [dito](#) para sa mga programa ng mga Pangangalaga sa Araw na Pampamilya na Panggrupo, mga Pangangalaga sa Araw na Pampamilya at Pangangalaga sa

Bata na Papasok sa Paaralan na pinangangasiwaan ng Opisina ng mga Serbisyo sa mga Bata at Pamilya ng NYS, na itinuturing na mga esensiyal na negosyo at maaaring manatiling bukas.

- Sa oras na ito, ang mga programa sa pangangalaga sa bata na nakabase sa center at nakabase sa paaralan na pinangangasiwaan ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC ay maaari lang makapagsilbi sa mga anak ng mga esensiyal na manggagawa na tumutugon sa emergency ng pampublikong kalusugan sa COVID-19.
- Kung kailangan mo ng impormal na pangangalaga, humanap ng pangangalaga sa isang mapagkakatiwalaang miyembro ng pamilya o kaibigan na walang sakit. Iwasan ang pagtatanong sa mga lolo at lola, iba pang mas matandang adulto o mga tao na may mga pangunahing kondisyon sa kalusugan (tulad ng malubhang sakit sa baga, katamtaman hanggang malubhang hika, sakit sa puso, katabaan, diabetes, sakit sa bato, sakit sa atay, kanser o huminang resistensiya), yamang sila ang pinakananganganib para sa malubhang sakit sa COVID-19.
- Ang mga anak ng mga tiyak na esensiyal na empleyado tulad ng mga unang tumutugon, propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan at iba pang nagtatrabaho upang tugunan ang mga pangangailangan sa pampublikong kalusugan at kaligtasan ng Lungsod ay maaaring mailagay ang mga anak sa mga Panrehiyonal na Center ng Pagpapayaman ng DOE. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang [schools.nyc.gov](https://schools.nyc.gov) at hanapin ang REC.
- Kung ikaw ay isang esensiyal na manggagawa, maaari ka ring maging kuwalipikado na [mag-apply para sa pondo mula sa NYS](#) upang tulungan kang bayaran ang iyong umiiral na areglo sa pangangalaga sa bata.

### **Papayagan ba ang mga camp sa tag-init?**

- Oo, alinsunod sa utos ng estado, ang mga camp sa tag-init ay magbubukas simula Hunyo 29. Magdedesisyon ang Estado sa mga sleep-away camp sa mga darating na linggo.
- Kailangan sundin ng mga camp ang mga bagong alituntunin sa kalusugan at kaligtasan at maaaring magkaroon ng binawasang pagpapatala upang makapagpanatili ng pisikal na pagdidistansiya. Ang mga magulang na kailangan ang camp ay dapat makipag-ugnayan ng maaga sa mga camp tungkol sa kanilang mga plano at proseso ng pagpapatala. Maaari mong hanapin ang mga awtorisadong site ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC sa pamamagitan ng pagbisita sa [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) at paghahanap sa “Child Care Connect” (Pakikipagkonek sa Pangangalaga ng Bata).

## **Mga Tip at Tanong sa Tag-init**

### **Ipagpapatuloy ba ang mga programa sa libreng pagkain sa tag-init?**

Oo. Maaaring daanan ng mga adulto at bata ang mga libreng pagkain sa mahigit 400 Meal Hub sa buong lungsod. Matuto pa tungkol sa pagkain at iba pang rekurso para sa mga New Yorker sa pamamagitan ng pagbisita sa [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

### **OK ba para sa anak ko na pumunta sa isang playdate o pumunta sa bahay ng kaibigan kung walang sakit?**

- Subukang limitahan ang [mga pagtitipon](#) sa personal sa mga pangunahing grupo ng mga kaibigan o kapamilya. Dapat isaayos ang mga playdate nang maingat at hindi dapat magkaroon ng mahigit 10 katao.
- Upang bawasan ang peligro, magtipon sa labas, magsuot ng mga pantakip sa mukha at magpanatili ng pisikal na distansiya na hindi bababa sa 6 feet mula sa mga miyembro ng ibang mga sambahayan.
- Kung kumakain, iwasan ang mga pagkain na kinagawian sa pamilya na pinagsasaluhan ang pagkain sa pagitan ng mga miyembro ng ibang mga sambahayan.

### **OK ba na gugulin ang oras sa labas?**

- Oo. Pumunta sa labas kasama ang mga anak mo. Ang preskong hangin at pagbabago ng kapaligiran ay mabuti kapwa sa mga adulto at mga bata. Iwasan ang mga aktibidad na nagsasangkot sa malalaking grupo, yamang lalong mahirap sa mga bata na gustong yumakap, humawak at magpagulong-gulong sa mga kaibigan upang magpanatili ng ligtas na distansiya.
  - Tandaang magsuot ng manipis na damit kung mainit, uminom ng maraming tubig at magpahid ng sunscreen.
  - Kung bibisita sa kakahuyan, magsuot ng damit na mapusyaw ang kulay at [suriin kung may mga garapata](#).
- Mahalaga na magkaroon ng aktibong oras araw-araw para sa kalusugan at kagalingan ng pamilya mo. Narito ang ilang hakbang na magagawa mo upang mapanatili ang mga bata at adulto na aktibo ngunit ligtas:
  - Sundin ang [apat na tip sa pag-iwas](#) sa simula ng FAQ na ito.
  - Iwasan ang mga isport na binubuo ng koponan at mataong palaruan. Makisangkot sa mga aktibidad tulad ng paglalakad at pagbibisikleta.
  - Magdala ng hand sanitizer na may alkohol upang kung ikaw o iba pang miyembro ng pamilya ay humawak sa mga karaniwang ibabaw tulad ng mga hawakan ng pinto at barindilyas, maaari mong linisin ang mga kamay mo. Sa pagbalik sa bahay, siguruhing hugasan ang mga kamay nang mabuti ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo.

### **Maaari bang gugulin ng mga tinedyer ang oras na magkasama?**

- Kausapin ang mga tinedyer mo upang masiguro na nauunawaan nila ang kahalagahan ng pisikal na pagdidistansiya at pagsusuot ng mga pantakip sa mukha. Ipaliwanag na ang pananatili sa bahay at hindi paggugol ng oras sa mga grupo ay tutulong na pabagalin ang pagkalat ng COVID-19, na nagpoprotekta sa kanila, kanilang pamilya at mga kaibigan at ating mga komunidad. Ipaliwanag kung paanong ang pagpapatuloy na magpanatili ng pisikal na pagdidistansiya at magsuot ng mga pantakip ng mukha kapag wala sa bahay ay mahalaga kahit na kung sila at kanilang mga kaibigan ay walang sakit.
- Himukin ang mga tinedyer na manatiling nakikipag-ugnayan sa mga kaibigan sa pamamagitan ng telepono, social media at mga aplikasyon (mga app) sa video chat.

- Himukin ang mga tinedyer na walang sintomas at walang mga pangunahing kondisyon sa kalusugan na gugulin ang oras sa labas habang ginagawa ang pisikal na pagdidistansiya.
  - Ang paglalakad, pagtakbo, at pagbibisikleta ay mabubuting halimbawa ng mga aktibidad na hindi nangangailangan ng pagsasalo ng kagamitan o malapit na pakikipag-ugnayan sa iba.
- Ang mga rekurso sa kalusugan ng isip na espesipiko sa mga tinedyer ay mayroon sa [webpage ng UNICEF](#).

### **Kung gusto ng anak ko o ako na lumahok sa mga pampublikong protesta, ano ang pinakaligtas na paraan upang gawin iyan?**

Ang pinakaligtas na gagawin ngayon mismo ay manatili sa bahay hangga't maaari pero kung nagdesisyon ka o ang anak mo na sumali sa isang pampublikong protesta, gamitin ang mga tip sa ibaba upang mas mahusay na protektahan ang sarili mo at ang mga tao na mahalaga sa iyo:

- Manatili sa bahay kung may sakit ka.
- Wastong isuot ang pantakip sa mukha—siguruhin na ganap na natatakpan nito ang ilong, bibig at baba mo.
- Magdala at gumamit ng hand sanitizer na may alkohol.
- Magdala ng tubig na may sabon at tubig sa isang squirt bottle upang gamitin kung nalantad ka sa pepper spray.
- Huwag sumigaw; sa halip gumamit ng mga senyas at gumagawa ng ingay.
- Pumunta kasama ng maliit na grupo at magpanatili ng hindi bababa sa 6 feet ang layo sa iba pang grupo.
- Ipagpalagay na nahawa ka at [magpa-test](#) sa COVID-19 limang araw pagkatapos ng pagkahawa.
- Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang [nyc.gov/coronavirus](#) at hanapin ang **“Protesting Safely”** (Ligtas na Pagpoprotesta).

### **Ano ang ilang tip sa kaligtasan sa paggugol ng mas maraming oras sa bahay?**

- Palaging linisin at disimpeкта ang mga madalas na hawakang ibabaw at bagay (tulad ng mga mesa, countertop, switch ng ilaw, knob ng pinto at hawakan ng cabinet ) gamit ang regular na panlinis sa bahay tulad ng pangkula, peroxide at produkto na base sa alkohol.
- Siguruhing nakaligpit ang mga produkto sa paglilinis at iba pang kemikal (hal. mga gamot) malayo sa mga bata, sa mataas na lugar at hindi maaabot.
- Madalas na hugasan ang mga ibabaw sa loob ng bahay tulad ng mga sahig at pasamano pati ang mga kamay at laruan ng mga bata upang limitahan ang kanilang pagkahawa sa iba pang panganib sa kapaligiran tulad ng tingga.
- Buksan ang mga bintana upang bumuti ang bentilasyon pero siguruhin na ang mga bintana ay may mga harang sa bintana na tamang nailagay. Para sa higit na impormasyon, bisitahin ang [nyc.gov/health/healthyhomes](#).
- Ang air conditioning ay ang pinakamahusay na paraan upang manatiling malamig kapag mainit sa labas, pero ilang tao ay walang air conditioner o hindi ito binubuksan kapag kailangan nila ito. Himukin sila na gamitin ang air conditioning. Pumunta sa isang lugar na air-

conditioned kung hindi sila makapagpanatiling presko sa bahay. Para sa higit na impormasyon, bisitahin ang [nyc.gov/health/heat](https://nyc.gov/health/heat).

## **Pagkaya at Kalusugan ng Isip**

### **Paano namin dapat kausapin ang aming mga anak tungkol sa COVID-19?**

- Subukang panatilihin simple ang impormasyon at paalalahanan sila na maraming tao ang nagtatrabahong mabuti upang mapanatili ang lahat na ligtas at malusog.
- Bigyan ang mga bata ng impormasyon na tapat at tumpak sa isang paraan na angkop sa kanilang edad at antas ng pag-unlad.
- Manatiling kalmado at nagpapalakas ng loob. Tandaang ang mga bata ay tumutugon kapwa sa kung ano ang sinasabi mo at paano mo sinasabi ito. Kumukuha sila ng mga senyales mula sa pakikipag-usap nila sa iyo at sa iba.
- Maglaan ng panahon upang makinig at makipag-usap. Ipaalam sa mga bata na maaari silang pumunta sa iyo kapag may mga tanong sila.
- Iwasan ang pananalita na maaaring magbunton ng sisi sa iba at tumuloy sa kahihyan. Maaaring magkasakit ang sinuman dahil sa mga virus anuman ang edad, lahi, etnisidad o bansang pinagmulan. Iwasan ang mga pagpapalagay kung sino ang maaaring may COVID-19. Ang maling impormasyon sa COVID-19 ay maaaring lumikha ng takot at galit na pumipinsala sa mga tao at ginagawang mas mahirap na manatili ang lahat na malusog.
- Bawasan ang dami ng pagkalantad sa media na nakatuon sa COVID-19. Ang napakaraming impormasyon sa isang paksa ay nagtutungo sa pagkabalisa.
- Kausapin ang mga bata kung paanong ang ilang kuwento tungkol sa COVID-19 sa internet at social media ay maaaring base sa mga sabi-sabi at hindi tumpak na impormasyon.

### **Paano mo matutulungan ang pamilya mo na kayanin ang stress ng pandemiyang COVID-19?**

- Maaaring nakaka-stress ang pandemiyang COVID-19 sa iyo at sa pamilya mo. Ang takot at pagkabalisa tungkol sa isang sakit ay nagdudulot ng mga matinding emosyon sa mga adulto at bata. Natural sa iyo at pamilya mo ang mapuspos, malungkot, mabalisa at matakot, o makaranas ng iba pang mga sintomas ng paghihirap, gaya ng kahirapang makatulog. Mahalaga na suportahan at protektahan ang emosyonal na kagalingan ng mga bata.
- Tumutugong naiiba ang lahat sa mga sitwasyong punong-puno ng stress at maaaring lubos na magbago ito depende sa edad mo. Ang pagbibigay ng suporta ang pinakaepektibong paraan upang tulungan ang mga bata na kayanin ang stress na ito. Nakadepende ang kagalingan ng mga bata sa kagalingan mo, kaya mahalaga na gawin mo ang makakaya mo upang alagaan ang sarili mo. Upang bawasan ang stress mo at pangasiwaan ang sitwasyon, subukang manatiling positibo, paalalahanan ang sarili mo ng mga kalakasan mo, makipag-ugnayan sa mga kaibigan at mahal sa buhay gamit ang teknolohiya (tulad ng social media, pag-text, at mga app sa video chat) at gumamit ng mga malusog na kasanayan sa pagkaya.
- Ang mga rekurso sa pagkaya at emosyonal na kagalingan ay mayroon sa [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).
- Kung sa mga sintomas ng stress ay labis kang napupuspos, maaari kang makipag-ugnay sa mga counselor na may kasanayan sa NYC Well, isang libre at kumpidensyal na serbisyong

sumusuporta sa kalusugan ng pag-iisip na makakatulong sa mga New Yorker na humarap sa suliranin. Naririto ang staff ng NYC Well ng 24/7, at makakapagbigay ng maikling counseling at mga referral sa pangangalaga sa mahigit 200 wika. Para sa suporta, tumawag sa **888-692-9355** o makipag-chat online sa pamamagitan ng pagbisita sa [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).

- Maaari ka ring bumisita sa [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) at mag-click sa kanilang [App Library \(Aklatan ng App\)](#) upang makahanap ng mga app at online tool na makakatulong sa iyong mapangasiwaan ang iyong kalusugan at emosyonal na kagalingan sa bahay.
- Kung naiisip mong saktan ang sarili mo o isa pang tao, kontakin ang [NYC Well](#) o tumawag sa **911** kaagad.

## Mga Rekurso sa Pamilya

- Para sa pinakabagong impormasyon, bisitahin ang [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) o [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19).
- Para sa mga link sa mga rekurso at impormasyon ng Lungsod para sa mga magulang ng NYC, bisitahin ang [Growing Up NYC \(Paglaki sa NYC\)](#).
- Para sa mga rekurso para sa mga natututo ng maraming wika, pisikal na edukasyon at mga aktibidad, preparasyon sa kolehiyo at karera, espesyal na edukasyon, mga rekurso sa maagang pagkabata at espesipiko sa baitang, bisitahin ang [pahinang mga Aktibidad sa mga Mag-aaral](#) ng DOE.
- Para sa impormasyon at mga aktibidad para sa mga bata, kasama ang espesyal na talumpati sa pagtatapos ng 2020 mula kay Cookie Monster, bisitahin ang [SesameStreet.org/caring](http://SesameStreet.org/caring).
- Para sa mga tip at ideya sa kaligtasan ng pagkain para sa pagluluto kasama ng mga paslit, bisitahin ang [eatright.org](http://eatright.org) at hanapin ang “**make the most of your time at home**” (sulitin ang oras mo sa bahay).
- Para sa gabay ng magulang at tagapag-alaga upang tulungan ang mga pamilya na kayanin ang COVID-19, bisitahin ang [nctsn.org](http://nctsn.org) at hanapin ang “**helping families cope with COVID-19**” (pagtulong sa mga pamilya na kayanin ang COVID-19).
- Para sa mga libreng rekurso kasama ang mga eBook, audiobook, e-magazine, kanta, pelikula, video, mga oras sa kuwentong virtual at tulong at pag-tutor sa malayuang takdang-aralin, bisitahin ang iba’t ibang website ng aklatan ng NYC sa [bklynlibrary.org](http://bklynlibrary.org), [nypl.org](http://nypl.org) at [queenslibrary.org](http://queenslibrary.org).
- Para sa impormasyon kung paano kausapin ang mga maliit na bata tungkol sa coronavirus at mga tip sa mga magulang kung paano gumawa ng bagong rutina sa bahay, bisitahin ang [pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine](http://pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine).
- Para sa mga libreng workout video, aktibidad na pampamilya at tip sa kagalingan, bisitahin ang [ymcanyc.org/ymca-home](http://ymcanyc.org/ymca-home).
- Para sa mga tip sa mga pamilya na may maliit na anak (bagongsilang hanggang edad 3), bisitahin ang [zerotothree.org](http://zerotothree.org) at hanapin ang “**tips on coronavirus**” (mga tip sa coronavirus).

Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.

6.26.20