



# Daily Wellness Check

## KAILANGAN NAMIN ANG IYONG TULONG!

Ang mga empleyado na HIDOE, mga nakontratang service provider, mga bisita at mag-aaral ay dapat makumpleto ang wellness check kada umaga bago magtungo sa paaralan o sa tanggapan kung lubusang nabakunahan man o hindi. Mangyaring I-report ang anumang mga karamdaman o pagkakalantad sa COVID-19 sa paaralan o supervisor.



### MAG-CHECK PARA SA MGA KATULAD NA SINTOMAS NG COVID-19 NA KARAMDAMAN

Kung mayroong anumang mga sintomas ng karamdaman , **huwag pumunta sa paaralan o tanggapan.**

- Lagnat (mataas ng 100°F o mainit sa pandama)
- Mga panginginig
- Pag-ubo
- Kapos sa paghinga o kahirapan sa paghinga
- Pagkapagod
- Sakit ng kalamnan o katawan
- Sakit ng ulo
- Panibagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy
- Sakit sa lalamunan
- Paninikip ng ilong o pag-sipon
- Pagduduwal o pagsusuka
- Pagdudumi

Ang sinumang may sintomas ng COVID-19, kahit na banayad na sintomas, ay dapat manatili sa bahay mula sa paaralan, tanggapan at iba pang mga aktibidad. Ang mga may sintomas na hindi pa nasusuri ay dapat masuri sa lalong madaling panahon.

**TULUNGAN KAMI NA PANATILIHING  
MALUSOG AT LIGTAS ANG ATING  
MGA PAARALAN!**

# Pamantayan sa Pagbabalik sa Paaralan/Tanggapan

Nirebisa 01/11/22



Ang araw na zero ay ang araw ng malapit na pakikipag-ugnayan, positibong pagsusuri, o pagsisimula ng mga sintomas.

## MALAPITANG PAKIKIPAG-UGNAYAN

sa isang taong may COVID-19

## POSITIBO

para sa COVID-19 anuman ang katayuan ng pagbabakuna

## MGA SINTOMAS NG COVID-19 (kahit banayad)

## \*MGA AKTIBIDAD NA MATAAS NA PANGANIB

## HINDI NAPAPAILALIM SA PAG-MASK

### NABAKUNAHAN MGA EDAD 18+ HINDI NA-BOOSTED o KAMAKAILANG LUBOS NA

#### BAHAGYANG NABAKUNAHAN

#### HINDI NABAKUNHAN

### QUARANTINE

- Manatili sa bahay ng 5 araw matapos ang malapitang pakikipag-ugnayan. Kung patuloy ang malapitang makipag-ugnayan, mag-quarantine ng 5 araw matapos makalabas ang taong may COVID na ibinukod.
- Dapat magsuot ng nalalapat na mask sa paaralan.
- Inirerekomendang pagsusulit sa ika-5 araw.
- Mag-antabay sa mga sintomas 14 na araw pagkatapos ng malapit na pakikipag-ugnayan.
- Kung magkaroon ng mga sintomas, agad na ihiwalay at magpasuri.

### IBUKOD

- Manatili sa bahay hanggang sa matugunan ang lahat ng sumusunod na mga kundisyon:
- 5 araw pagkatapos lumitaw ang mga sintomas o 5 araw pagkatapos mangolekta ng pagsusuri kung walang sintomas,
  - 24 na oras na walang lagnat nang hindi gumagamit ng mga gamot na pampababa ng lagnat, at
  - Napabuti ang mga sintomas.
    - Kung ang mga sintomas ay hindi bumuti, manatiling nakabukod hanggang sa ika-10 araw. Dapat magsuot ng nalalapat na mask sa paaralan.

### IBUKOD AT MAGPASURI PARA SA COVID-19

- Manatili sa bahay hanggang sa matugunan ang lahat ng sumusunod na mga kundisyon:
- 5 araw pagkatapos lumitaw ang mga sintomas o negatibong resulta ng pagsusuri,
  - 24 na oras na walang lagnat nang hindi gumagamit ng mga gamot na pampababa ng lagnat, at
  - Napabuti ang mga sintomas.
    - Kung ang mga sintomas ay hindi bumuti, manatili sa bahay hanggang sa ika-10 araw. Ang isang medikal na tagapagkaloob ay maaaring gumamit ng klinikal na paghatol upang payagan ang pagbabalik nang mas maaga kaysa sa 5 araw kapag may mababang hinala ng COVID-19 o diagnosis ng isa pang kundisyong pangkalusugan (hal., allergy o hika).

Mga aktibidad na hindi pinapayagan ang pag-mask at pagdistansya (hal., athletics o choir)

- Dapat na hindi lumahok ang mga positibong mag-aaral sa mga aktibidad na may mataas na peligro hanggang sa **10 araw** pagkatapos unang lumitaw ang mga sintomas o petsa ng koleksyon ng pagsubok kung walang sintomas.
- Ang mga mag-aaral na may malapitang pakikipag-ugnayan na hindi napapanahon sa lahat ng inirerekomendang bakuna sa COVID-19 at mga booster para sa kanilang pangkat ng edad ay dapat manatili sa labas ng mga aktibidad na may mataas na panganib **10 days** pagkatapos ng malapitang pakikipag-ugnayan.

Ang mga indibidwal na hindi nakakapagsuot ng mask sa paaralan (hal., hindi napapailalim sa pag-mask dahil sa medikal na dahilan) at positibo sa pagsusuri o malapit na pagkikipag-ugnayan, ay dapat na ibukod o i-quarantine **10 araw**, anuman ang katayuan ng pagbabakuna.

### MGA EDAD 18+ NA-BOOSTED o KAMAKAILANG LUBOS NA NABAKUNAHAN

Moderna sa loob ng 5 buwan  
Pfizer sa loob ng 5 buwan  
J&J sa loob ng 2 buwan

### MGA EDAD 5-17 NA LUBOS NA NABAKUNAHAN

Maliban sa Mga Aktibidad na May Mataas ang Panganib\*

### GUMALING MULA SA COVID-19 NANG NAKALIPAS NA 90 NA ARAW

### WALANG QUARANTINE

- Dapat magsuot ng nalalapat na mask sa paaralan.
- Inirerekomendang pagsusulit sa ika-5 araw.
- Mag-antabay sa mga sintomas 14 na araw pagkatapos ng malapit na pakikipag-ugnayan.
- Kung magkaroon ng mga sintomas, agad na ihiwalay at magpasuri.