

# Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California



**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**

Direktortor & Opisyal ng Pamublikong Kalusugan ng Estado



**GAVIN NEWSOM**

Gobernador

Hunyo 29, 2021

## Pinakabagong Patnubay para sa mga Tagapagkaloob ng Pangangalaga sa Bata at mga Programa

### **KABUUAN**

Ang Estado ng California ay nananatiling sumasaalang-alang sa pagsasagawa ng mga aksyon na prumoprotekta sa kalusugan, kaligtasan, at kabutihan ng mga tao sa California. Habang magsisibukasan ang mga negosyo at mga aktibidad, ang mga patnubay ay binago para sa mga pagsasanay sa pagkontrol ng impeksyon ng Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Ang bawat programa na pangangalaga sa bata ay inaasahan na magpatuloy na bawasan ang pagkalat ng COVID-19 at siguraduhin ang kaligtasan ng mga bata, tagapagkaloob, at mga pamilya. Lahat ng mga tagapagkaloob ay dapat maglapat ng bago at pinakabagong mga palatuntunan at pangangailangan upang matugunan ang pangangailangan para sa patuloy na pagkontrol sa impeksyon at kailangan na baguhin ang kanilang planong paghanda sa emerhensiya.

Ipinapaalam ng patnubay na ito ang mga tagapagkaloob at pamilya ng tagapangalaga sa bata na kanilang pinagsisilbihan tungkol sa pagsasanay sa pagkontrol sa impeksyon na umiiwas at nagbabawas sa pagkalat ng impeksyon ng COVID-19. Mahalaga sa mga tagapagkaloob na panatilihin ang madalas na komunikasyon sa kanilang mga pamilya at tauhan tungkol sa pagpapatupad ng mga palatuntunan at pagsasanay upang maging ligtas ang lahat.

**Ang patnubay na ito ay nangingibabaw bago ang patnubay ng COVID-19 sa Pinakabagong Patnubay ng [COVID-19: Programa sa Pangangalaga sa Bata at Tagapagalooob na nakapetsa ng Hulyo 17, 2020](#).**

Ang mga may lisensiya at ang ibang tagapagkaloob ng pangangalaga sa bata ay dapat patuloy na sumunod sa mga pangangailangan at patnubay sa COVID-19 sa lahat ng nalalapat na California Department of Social Services (CDSS) at Community Care Licensing (CCL) Provider Information Notices (PIN), na dagdag sa patnubay o pangangailangan mula sa [California Department of Public Health \(CDPH\)](#), [California Department of Industrial Relations Division of Occupational Safety & Health \(Cal/OSHA\)](#), at [lokal na pamublikong departamanto ng kalusugan](#), na nalalapat sa partikular na pasilidad.



# Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California



**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**

Direktortor & Opisyal ng Pamublikong Kalusugan ng Estado



**GAVIN NEWSOM**

Gobernador

Kung may pagkakaiba sa pangangailangan sa pagitan ng pinakasalukuyang CDPH, CCL, Cal/OSHA, at patnubay o kautusan sa kalusugan ng lokal na departamento ng kalusugan, may lisensiya at tagapagkaloob na dapat sumunod sa pinakastrikto na pangangailangan na implementasyon ng patnubay na ito ay kailangan na lumapat para sa lugar na maaaring magbigay ng pangangalaga at maaaring kinakailangan ng pagsasanay at suporta para sa tauhan at sapat na konsiderasyon para sa mga bata at pangangailangan ng kanilang pamilya.

Ang mga regulasyon sa kaligtasan at kalusugan sa California ay humihiling sa mga employers na magsagawa ng mga hakbang na protektahan ang nailantad sa nakakahawang sakit. Ang mga may lisensya at tagapagkaloob na nasa ilalim ng sakop ng [Cal/OSHA COVID-19 Prevention Emergency Temporary Standards \(ETS\)](#) ay kailangan na manatili na sumusunod sa mga Pamantayan na ito.

## **PAGPAPLANO**

- Ang mga may lisensiya at tagapagkaloob ay **kailangan** na magpatuloy na bawasan ang pagkalat ng COVID-19. Pag-aralan ang [Patnubay at Pinagkukunan ng Cal/OSHA sa COVID-19](#) upang isakatuparan ang mga hakbang na protektahan ang mga tauhan at bawasan ang pagkalantad sa COVID-19 virus.
- Ang **Cal/OSHA COVID-19 Prevention Program (CPP)** ay isang planong nakasulat na **kinakailangan** sa ilalim ng Pansamantalang Pamantayan ng Cal/OSHA sa COVID-19. Para sa karagdagang detalye at upang ma-access ang template, sumangguni sa website sa [Pansamantalang Pamantayan sa Pag-iwas sa Emerhensiya sa COVID-19](#).
- Ang mga pasilidad ay kailangan may kasulatang plano kung may bata o tauhan ang nailantad sa sinuman na may COVID-19, may [sintomas](#) ng COVID-19 o nasuring positibo para sa COVID-19.
- Namumuong kasulatang planong komunikasyon sa mga magulang, tagabantay at tagapangalaga na makibahagi ng impormasyon at mga patnubay sa kanilang napiling wika ay rinerekomenda.
- Magpatupad ng rinekomendang proseso at mga protocols kapag ang isang lugar ng trabaho ay may pagsiklab, alinsunod sa CDPH na [Kaso at Kontak na Pamamahala sa Loob ng Pasilidad ng Pangangalaga sa Bata](#) na patnubay.

# Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California



**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**  
Direktortor & Opisyal ng Pamublikong Kalusugan ng Estado



**GAVIN NEWSOM**  
Gobernador

## **MGA BAKUNA NG COVID-19**

- Inuudyok ng CDC ang pagpapabakuna na isa sa pinakamahalaga na kagamitan upang matapos ang COVID-19 na pandemiko. Ang mga may lisensiya at tagapagkaloob ay karapat-dapat na makatanggap ng pagpapabakuna na walang gastusin. May ilang mga paraan na makakakuha ng bakuna. Pakitingnan ang [PIN 21-06-CCP](#) para sa karagdagang impormasyon sa kaligtasan, benepisyo, at paano makakakuha ng bakuna.
- Ibahagi ang impormasyon tungkol sa mga bakuna sa mga tauhan at mga pamilya, at sumangguni sa Website ng Pagpapabakuna na [Homepage](#) sa COVID-19 sa California.
- Kung kinompira ang kahilingan ng may lisensiya o tagapagkaloob na ang tauhan o bata ay nakatanggap ng bakuna ng COVID-19, rinerekomenda na ang kumpirmasyon ay dapat nakadokumento sa parehong paraan ng imunisasyon ay nakadokumento at napanatili sa file ng pasilidad. Ang mga kumukumpirma na may pag-aaral at tumanggap ng hard copy o digital rekord ng pagtanggap ng bakuna.

## **PAGSUSURI**

- Ang pagsusuri ay isa sa mga latag sa maraming nakalatag na paraan sa pag-iwas sa COVID-19. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagsusuri, pakitingnan ang: [Pinakabagong Patnubay sa Pagsusuri ng COVID-19](#).

## **MGA PANTAKIP SA MUKHA**

- Ang mga tagapagkaloob ng pangangalaga sa bata ay **kailangan** na siguraduhin na sumusunod sa kasalukuyang CDPH [Patnubay sa Paggamit ng Masks](#). Mula Hunyo 15, 2021, ang paggamit ng mask ay kinakailangan ng California Department of Public Health (CDPH) at Division of Occupational Safety and Health (Cal/OSHA) sa isang **panloob na lugar** sa pangangalaga sa bata maliban sa katayuan sa pagpapabakuna.
- Huwag kailanman ilagay ang pantakip sa mukha sa mga sanggol o mga bata na 2 taon ang edad pababa dahil ito ay nagbibigay ng kapahamakan at panganib sa kawalan ng hininga.
- Ang mga bata ay hindi dapat magsuot ng pantakip sa mukha habang natutulog.
- Ang mga tagapagkaloob ng pangangalaga sa bata at may lisensiya ay kailangan na siguraduhin na ang paggamit ng pantakip sa mukha ay hindi nagdudulot ng overheat sa mga bata sa mainit na klima.



# Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California



**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**  
Direktortor & Opisyal ng Pamublikong Kalusugan ng Estado



**GAVIN NEWSOM**  
Gobernador

## **MAHALAGANG PROTEKSYON NA KAGAMITAN AT MGA SUPLAY**

Gamitin ang tsart sa ibaba para sa mabilis na pagsangguni sa proteksyon sa kagamitan at mga suplay sa paggamit sa kapaligiran ng mga bata na nasa pangangalaga. Ang iba pang mga impormasyon tungkol sa pantakip sa mukha, kalinisan sa kamay, at pagdisinpekta at paglilinis ay makikita sa loob ng dokumento na ito.

<b>Mga Bagay</b>	<b>Workforce sa Pangangalaga sa Bata</b>	<b>Mga Bata</b>
<b>Mga Pantakip sa Mukha</b>	<b>Oo</b> Kailangan siguraduhin ng mga tagapagkaloob ng pangangalaga sa bata ang pagsunod sa kasalukuyang CDPH <a href="#">Patnubay sa Paggamit ng mga Mask</a> .	<b>Oo</b> Ang mga bata na nasa taong 2 at pataas ay dapat turuan at ipaalala ang pagsuot ng pantakip sa mukha.
<b>Gloves</b>	<b>Oo,</b> Para sa mga gawain tulad ng pagbigay ng pagkain, paglagay ng diaper, paghawak sa basura, o paggamit ng mga produktong paglinis at pagdisinpekta	<b>Hindi</b>
<b>Hand Sanitizer</b> Dapat naglalaman ng hindi bababa sa 60% ethyl alcohol (mas pinili) o mas mababa sa 70% isopropyl na alkohol (isang neurotoxin at nakakairita sa mata). <b>BABALA</b>	<b>Oo, Opsyonal</b> Tandaan na ang madalas na paghugas ng kamay ay mas epektibo kaysa sa paggamit ng mga hand sanitizer	Maaring gamitin sa ilalim ng pamamahala ng isang adulto lamang at dapat mailagay nang malayo sa mga bata. Tawagan ang Poison Control kung nakonsumo : <b>800-222-1222</b> Tandaan na ang madalas na paghugas ng kamay ay mas epektibo kaysa sa paggamit



# Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California



**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**  
Direktortor & Opisyal ng Pamublikong Kalusugan ng Estado



**GAVIN NEWSOM**  
Gobernador

Huwag gumamit ng anumang produkto na naglalaman ng methanol		ng mga hand sanitizer. Ang sanitizer ay kailangan na ipahid sa kamay ng mga bata hangang matuyo. Ang hand sanitizer ay hindi rinerekomenda para sa mga bata na 24 na buwan pababa.
<b>Mga Produktong Panglinis at Pagdisinpekta</b>	<b>Oo</b> Magbigay ng pagsasanay at <b>kinakailangan ang</b> kagamitan sa pagprotekta ayon sa rekomendasyon ng tagagawa. Kailangan ilayo sa mga bata.	<b>Hindi</b>

Tandaan: Maaaring makipag-ugnay ang mga tagapagkaloob ng pangangalaga sa bata at may mga lisensiya sa kanilang mga lokal na [Pinagkukuna ng Pangangalaga sa Bata at mga Ahensiya sa Pagsangguni](#) o [lokal na First 5](#) na opisina para sa impormasyon tungkol sa pagkuha sa Personal Protective Equipment (PPE) at mga suplay.

## **PISIKAL NA PAGDISTANSIYA AT MGA MATATAG NA GRUPO**

- Ang pisikal na pagdistansiya ay isang pinakamabuting pagsasanay sa pagkontrol sa impeksyon na maaaring isakatuparan sa isang karagdagang latag ng kaligtasan sa pagitan ng mga grupo ng mga bata at tauhan upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19.
- Ang mga lugar ng mga pangangalaga sa bata ay may matatag na grupong modelo na parehong mga grupo ng mga tauhan at bata bawat araw, at ang mga may lisensiya at tagapagkaloob ay dapat konsiderahin ang pagpapatuloy na isakatuparan ang matatag na mga grupo bilang pinakamabuting pagsasanay.
- Kailangan sumunod ang mga tauhan sa [Cal/OSHA ETS](#) para sa pangangailangan sa pisikal na pagdistansiya.



# Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California



**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**  
Direktortor & Opisyal ng Pamublikong Kalusugan ng Estado



**GAVIN NEWSOM**  
Gobernador

## **BENTILASYON**

Ang bentilasyon ay isang paraan ng [pananatili ng malusog na kapaligiran](#), at isang mahalagang istrategiya sa pag-iwas sa COVID-19 para sa mga programang pangangalaga sa [bata](#). Ang mabuting bentilasyon ay ibang hakbang na maaring makabawas sa bilang ng maliliit na virus sa hangin. Kasama ang [ibang mga pang-iwas na aksyon](#), maaaring makabawas ang bentilasyon ng pagkakaroon ng sakit at nakakatulong sa paninigurado ng ligtas at malusog na kapaligiran para sa mga bata na nasa pangangalaga. (Tingnan ang mga halimbawa, bentilasyon Titulo 22 **pangangailangan**, California Code of Regulations (CCR) seksyon [101216\(e\)\(2\)](#), [101223\(a\)\(2\)](#), [101238\(a\)](#), [102416\(c\)](#), [102417\(b\)](#), at [102423](#).)

- Lahat ng mga pinayagang negosyo na magbukas ay dapat sumunod sa rinerekomenda na CDPH interim na [patnubay sa bentilasyon, filtration, at kalidad ng hangin](#). Kasama ng patnubay na ito ang ang mga praktikal na hakbang sa pagpapabuti ng bentilasyon, filtration, at kalidad ng hangin sa loob upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 at siguraduhin na ligtas ang mga gusali at mga palapag.
- Kondiserahin kung paano magdadala ng preskong hangin sa mga bata sa pasilidad.
- Konsiderahin ang paggamit ng ligtas na bentilador sa mga bata upang mapaigting ang bukas na mga bintana. Ilagay ang mga bentilador sa bumubuga ng hangin **palabas**. Maaaring konsiderahin ang ibang mga paraan para sa pag-iwas ng halaga ng maliliit na virus sa hangin, tulad ng paggamit ng air filtration at exhaust fans.
- Ang mga konsiderasyon sa bentilasyon ay mahalaga na mayroon sa iyong mga sasakyan, tulad ng mga bus at mga van. Rinerekomenda na buksan ang bintana upang mapaigting ang daloy ng hangin mula sa labas kapag ligtas na gawin ito.
- Karagdagang impormasyon para sa mga pasilidad sa pangangalaga sa bata ay maaaring makita sa CDC [Bentilasyon sa mga Paaralan at mga Programa sa Pangangalaga sa Bata](#) na pahina.

## **PAGLINIS AT PAGDISINPEKTA**

Ang paglinis at pagdisinpekta ng mga ibabaw na kagamitan ay maaaring makabawas sa panganib ng impeksyon. Sanayin at subaybayan ang mga tauhan na sumunod sa pagsasanay sa pagkontrol sa impeksyon sa ibaba kaugnay sa mga pangangailangan sa



# Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California



**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**

Direktortor & Opisyal ng Pamublikong Kalusugan ng Estado



**GAVIN NEWSOM**

Gobernador

paglinis at pagdisinpekta, mga prinsipyo sa housekeeping at sanitasyon, at pangdaigdigang mga pag-iingat sa kalusugan. (Tingnan ang mga **pangangailangan** sa paglilinis at pagdisinpekta alinsunod sa [CCR seksyon 101216\(e\)\(2\)](#), [102416\(c\)](#), [101238\(a\)](#) at [102417\(b\)](#)). Ang mga pagsasanay na ito ay nakakatulong na siguraduhin ang kalinisan, kaligtasan, at sanitasyon ng gusali at palapag, at personal na karapatan sa ligtas at malusog na akomodasyon. (Tingnan ang halimbawa, **pangangailangan** ng paglinis at malusog na akomodasyon alinsunod sa Titulo 22 CCR seksyon [101216\(e\)\(2\)](#), [101223\(a\)\(2\)](#), [101238\(a\)](#), [102417\(b\)](#), at [102423](#).)

- Mahalaga na alamin ang pagitan ng paglinis, sanitasyon, at pagdisinpekta at kailangan gagawin ang bawat ayos upang panatilihin ang malusog na kapaligiran sa pangangalaga sa bata at kapakanan ng mga bata na nasa pangangalaga. Tingnan ang patnubay ng CDC sa [Paglinis at Pagdisinpekta sa Iyong Pasilidad](#) para sa mas detalyadong impormasyon sa pagsasanay sa pagkontrol sa impeksyon kaugnay sa paglinis at disinpeksyon.
- Ang paglalaba tulad ng mga damit at higaan, ay kailangan mahugasan gamit ang nararapat na mainit na tubig at patuyuin nang mabuti. Kung naglalaba ng madumi na mga damit mula sa isang tao na may sakit, magsuot ng gloves at mask. Tingnan ang [PIN 20-11-CCLD](#) para sa karagdagang impormasyon.
- Kapag pumipili ng produktong panlinis, konsiderahin ang paggamit ng naaprubahan na gamit laban sa COVID-19 ng [Environmental Protection Agency \(EPA\)-naaprubahan na listahan“N”](#) at sundin ang alituntunin ng produkto.
- Laging sundin ang mga direksyon sa tatak upang siguraduhin ang kaligtasan at epektibong paggamit ng produkto.
- Kinakailangan ng Healthy Schools Act na sinuman ang gumagamit ng pagdisinpekta sa mga sentro ng pangangalaga sa bata ay dapat kumumpleto ng taunang California Department of Pesticide Regulation-na naaprubahang pagsasanay. Ang online training ay maaaring makita sa pagpunta sa [California School & Child Care Integrated Pest Management](#). Tandaan: Ito ay hindi nalalapat sa mga pangangalaga sa bata sa mga pamilya sa tahanan.



## Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California



**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**  
Direktortor & Opisyal ng Pamublikong Kalusugan ng Estado



**GAVIN NEWSOM**  
Gobernador

### **PAGHUGAS NG KAMAY AT KALINISAN**

Ang paggamit ng personal na kalinisan na mga pagsasanay sa ibaba ay maaaring makabawas sa panganib ng impeksyon. Sanayin at subaybayan ang tauhan na sundin ang mga rekomendasyon sa pandaigdigang mga pang-iwas sa kalusugan at mga pag-iwas na mga pagsasanay sa kalusugan. (Tingnan ang mga **pangangailangan** sa paghugas at kalinisan , Titulo 22 CCR seksyon [101216\(e\)\(2\)](#) at [102416\(c\)](#)).

- Alamin mula sa CDC ang tungkol sa [Paano Pumili, Magsuot, at Magsuot ng Mask](#). Kailangan labhan nang madalas ang mga mask.

### **PAGBUBUKLOD PARA SA SAKIT**

Ang mga programa sa pangangalaga sa bata ay kailangan na hindi maisama o ibuklod sa anumang mga bata, mga magulang, tagapangalaga, o mga tauhan na nagpapakita ng mga sintomas ng nakakahawang sakit na kinakailang alinsunod sa Titulo 22 sa [CCR seksyon 101216\(h\), 101226.1\(a\)\(1\)](#) at [102417\(e\)](#).

- [Isagawa](#) ang [pagbubuklod](#) sa mga bata na nagsisimula na magkaroon na sintomas ng COVID-19 habang nasa pangangalaga, mula sa ibang mga bata at tauhan.
- Siguraduhin na ang binuklod na mga bata ay patuloy na nakakatanggap ng sapat na pamamahala at ang kalusugan ng bata ay patuloy na inoobserbahan sa buong araw alinsunod sa pangangailangan sa paglisensiya.
- Kung ang isang indibidwal ay naninirahan sa ibang tahanan ng pampamilyang pangangalaga sa bata na nagpapakita ng sintomas ng COVID-19, kailangan sumunod sa [patnubay sa pamublikong kalusugan](#) para sa quarantine o pagbubuklod.
- Abisuhan kaagad ang lokal na opisyal ng kalusugan,tauhan, at mga pamilya sa anumang kumpirmadong kaso ng COVID-19.

### **SERBISYO SA PAGKAIN AT ORAS NG KAINAN**

Ang mga pagbabago ay maaring gawin sa oras ng kainan upang makatulong sa pag-iwas sa pagkalat ng COVID-19.

- Ang paglipat ng mga lamesa upang ikalat ang mga bata na gamitin o ang paggamit ng name card upang makapagbigay ng sapat na espasyo sa mga bata ay inirerekomenda.



## Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California



TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.

Direktortor & Opisyal ng Pamublikong Kalusugan ng Estado



GAVIN NEWSOM

Gobernador

- Ang mga may lisensya at tagapagkaloob ay dapat sumunod sa tamang paghugas ng kamay, paglinis at mga pagsasanay sa pagdisinpekta bago at pagkatapos kumain. Sundin ang [CDC](#) at [CACFP](#) para sa patnubay sa pamamahala ng pagkain para sa COVID-19.
- Ipatupad ang oras na panlabas na kainan kung pinapayagan ng espasyo at klima.

### **PAANO TUMUGON KUNG MAY PALANTAD SA PAGSIKLAB**

Ang mga may lisensya at mga tagapagkaloob ay dapat may plano sa lugar na tumugon sa pagkalantad o pagsiklab sa COVID-19.

- Konsiderahin ang pagsasakatuparan ng mga rekomendasyon sa [Kaso at Kontak sa Pamamahala sa Loob ng Pasilidad ng Pangangalaga sa Bata sa COVID-19](#) at [Pagtugon sa COVID-19 sa Lugar ng Pinagratrabahuan ng mga Employers](#) kapag naganap ang pagkalantad.
- Aktibong udyukin ang mga tauhan at pamilya na abisuhan ang pasilidad kung may nasuring positibo sa COVID-19 o nailantad ang sinuman na may sintomas ng COVID-19 o kumpirmado o hinihinalang kaso.
- **Kinakailangan** na iulat ang positibong mga kaso ng COVID-19 sa lugar na pinagratrabahuan sa lokal na departamento ng kalusugan. Sundin ang pansamantalang pamantayan ng emerhensiya ng Cal/OSHA sa [COVID-19 para sa pag-uulat](#).
- **Kinakailangan** iulat ng mga sentro ng pangangalaga sa bata ang epedemiko na pagsiklab sa CDSS Community Care Licensing Division (CCLD) sa pamamagitan ng kanilang [lokal na Opisina ng Rehiyon](#) na **kinakailangan** alinsunod sa Titulo 22, [CCR seksyon 101212\(d\)](#). **Kailangan** iulat ng mga tahanan ng pampamilyang pangangalaga sa bata ang isang nakakahawang sakit na sumiklab, kapag napagdesisyonan ng lokal na awtoridad ng kalusugan, sa CCLD sa pamamagitan ng kanilang lokal na Opisina ng Rehiyon alinsunod sa Titulo 22, [CCR seksyon 102416.2\(c\)\(3\)](#).

### **MGA RESILIENCE TIPS SA PANAHOON NG PANDEMIKO**

Ang pandemiko ng COVID-19 ay may malaking epekto sa ating buhay. Marami ang nakikibaka na maaaring nakakastress, nakakabahala, at maaaring magdulot ng mga emosyon sa mga bata at mga adulto. Natural na makaramdam ng stress, pagkabagabag,



Estado ng California—Ahensiya ng Serbisyong Pangkalusugan at Pangkatauhan

## Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California



**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**

Direktortor & Opisyal ng Pamublikong Kalusugan ng Estado



**GAVIN NEWSOM**

Gobernador

pagkalungkot, at pagkabahala sa panahon ng pandemiko ng COVID-19. Sa ibaba ay ilang mga rekomendasyon upang matulungan ang iyong sarili, tauhan, mga pamilya na mapamahalaan ang stress:

- Playbook ng California sa [Pagtanggap ng Stress sa Panahon ng COVID-19](#) ay nagbibigay ng patnubay kung paano makita ang stress sa mga bata at nagpapamalas ng mga bagay at mga estratehiya para sa mga bata at mga adulto.
- Pagbutihin ang malusog na nutrisyon, pagtulog, at pisikal na aktibidad na gawain at pangangalaga sa sarili.
- Talakayin at ipamahagi ang mga estratehiya sa pagbawas sa stress.
- Udyukin ang mga tauhan at bata na makipag-usap sa mga tao na kanilang pinagkakatiwalaan tungkol sa kanilang mga pag-aalala at pakiramdam.
- Makipag-ugnay nang bukas at madalas sa mga tauhan, bata, mga pamilya tungkol sa kalusugan sa kaisipan na suportang serbsiyong na magagamit sa komunidad, kasama ang konsultasyon sa kalusugan sa pag-iisip na programa.
- Konsiderahin ang positibong plaka sa [CalHOPE](#) at ang nasyonal na distress hotline: 1-800-985-5990, o teks sa TalkWithUs sa 66746.
- Udyukin ang tauhan na tawagan ang National Suicide Prevention Lifeline sa 1-800-273-TALK (1-800-273-8255), 1-888-628-9454 para sa Espansyol, o [Lifeline Crisis Chat](#) kung sila ay [nakakaramdam ng pagkabahala sa kanilang emosyon](#) tulad ng pagkalungkot, depresyon, o pagkabagabag; o tumawag sa 911 kung nais nila na saktan ang kanilang sarili.

---

Opisina ng Direktor ng CDPH, MS 0500 | P.O. Box 997377 |  
Sacramento, CA 95899-7377  
(916) 558-1700 | (916) 558-1762 (fax)  
Address sa Internet: [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)

