

## Mga Bata, Kabataan at mga Pamilya sa Panahon ng COVID-19

### Mga paaralan

Ang mga mag-aaral sa B.C. ay babalik sa personal na pag-aaral sa Setyembre. Ang pag-aaral sa personal ay mahalaga para sa edukasyon, kagalingan at panlipunan at emosyonal na pag-unlad ng isang mag-aaral. Ang mga bagong hakbang sa kalusugan at kaligtasan ay nasa lugar upang makatulong na mapanatiling ligtas ang lahat. Kasama rito ang pagsusuot ng mga maskara, paghuhugas ng kamay at pisikal na pagdidistansya.

Lahat ng mga tauhan, mga boluntaryong nasa hustong gulang, mga bisita, at mag-aaral na may edad na 12 taong gulang at pataas ay dapat na magsuot ng isang hindi pang-medikal na maskara o takip sa mukha (isang "mask") sa lahat ng oras habang nasa loob ng paaralan. Ang tanging pagbubukod ay:

- Kung ang isang tao ay hindi nakapagsuot o nakapagtanggal ng maskara nang walang tulong ng ibang tao
- Kung mayroong hadlang sa lugar
- Sa panahon ng pagkain o pag-inom

Ang mga mag-aaral sa baitang 9-11 ay hinihimok na magsuot ng maskara. Ang mga mag-aaral na wala pang 9 na taong gulang ay hindi kinakailangang magsuot ng maskara at nananatili itong desisyon ng pamilya.

Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang:

- [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Pangangalaga sa Bata, mga Paaralan at mga Kampus](#)
- [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Mga Paaralang K-12 at COVID-19](#)
- [Pamahalaan ng British Columbia: Ligtas na mga paaralan sa COVID-19](#)
- [Pamahalaan ng British Columbia: Impormasyon para sa mga Magulang at mga Pamilya](#)
- [Pamahalaan ng British Columbia: Pagsusuri ng Kalusugan sa K-12](#)
- [Pamahalaan ng British Columbia: Mga Panlalawigang Patnubay sa Kalusugan at Kaligtasan sa COVID-19 para sa mga Kapaligiran ng K-12 \(PDF, 585KB\)](#)

## Mga Pagkalantad sa Paaralan

Habang ang mga paaralan ay bumalik sa sesyon, maaaring nag-aalala ka tungkol sa nadagdagang pagkakalantad sa COVID-19. Para sa impormasyon tungkol sa mga pagkalantad sa paaralan mula sa iyong lokal na awtoridad ng kalusugan, tingnan ang:

- [Fraser Health Mga pagkalantad sa paaralan](#)
- [Panloob na Kalusugan: Mga pagkalantad sa paaralan](#)
- [Island Health \(Kalusugan ng Isla\) Mga Pagkalantad sa mga Paaralan](#)
- [Northern Health \(Kalusugan ng Hilaga\): Mga pagkalantad sa COVID-19 sa paaralan](#)
- [Vancouver Coastal Health \(Kalusugan ng Baybayin ng Vancouver\) Mga Pagkalantad sa mga VCH na Paaralan](#)

Maaaring magtaka ka at ang iyong anak kung paano ibinibigay ang pagsusuri sa COVID-19. Upang matulungan na mabawasan ang pagkabalisa at pag-aalala para sa mga bata na dapat kumuha ng pagsusuri, ang BC Children's Hospital ay gumawa ng isang nagbibigay-kaalaman na video. Maaari mong panoorin habang ang isang Dalubhasa sa Buhay ng Bata (Child Life Specialist) ay nagpapakita kung paano gumagana ang pagsusuri at kung ano ang maramdaman ng mga bata kapag tinatanggap nito. Panoorin ngayon upang matuto nang higit pa tungkol sa [pagsusuri sa COVID-19 para sa mga bata](#). Ang pagsusuri para sa COVID-19 ay inirerekomenda para sa sinuman na may sipon, trangkaso o parang mga COVID na sintomas, kahit na mga banayad na sintomas lamang. Ang pagsusuri ay hindi kailangan kung wala kang mga sintomas. Hindi mo kailangan ang isang pagsasangguni o tumawag sa [8-1-1](#). [Alamin nang higit pa ang tungkol sa pagsusuri at kung saan ka maaaring masuri](#).

## Kalusugan ng Ina at Sanggol

### Pagbubuntis

Ang pagbubuntis ay hindi nagdaragdag ng panganib na makakuha ng COVID-19. Ang mga buntis na kababaihan ay dapat sundin ang parehong mga patnubay ng paghihiwalay ng sarili tulad ng lahat sa komunidad Kung nagkasakit ka sa panahon ng iyong pagbubuntis, dapat kang makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at masuri para sa COVID-19.

Matuto nang higit pa tungkol sa pagbubuntis at COVID-19 sa:

- [BC Women's Hospital, Impormasyon sa COVID-19 para sa mga Pasyente \(Mga Karaniwang Katanungan\)](#).
- [Pamahalaan ng Canada: Pagbubuntis, panganganak at pag-aalaga para sa isang bagong panganak sa panahon ng COVID-19](#)

### Pagpapakain ng Sanggol

Ang pagpapasuso ay isang mabuting paraan upang matulungan na protektahan ang iyong sanggol mula sa pagkakasakit. Magpatuloy sa pagpapasuso at hawakan nang balat-sa-balat ang iyong sanggol nang madalas. Ang paghuhugas ng iyong mga kamay nang madalas ay maaaring makatulong na maiwasan ang iyong sanggol na magkasakit. Upang maging mas ligtas, magsuot ng maskara habang nagpapasuso kung hindi maganda ang iyong pakiramdam. Kung gumagamit ka ng isang pambomba ng suso, hugasan nang lubusan ang lahat ng mga bahagi ng iyong pambomba at kagamitan sa pagpapakain sa bawa't beses. Kung nagdaragdag o eksklusibong gumagamit ng pormula, magkaroon ng sapat na pormula na handa upang tumagal sa iyo ng dalawang linggo.

Upang matuto nang higit pa tungkol sa pagpapakain ng sanggol sa panahon ng COVID-19, tingnan ang:

- [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Mga Sanggol](#)
- [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Pagpapasuso at COVID-19](#) (PDF 590KB)
- [Mga Perinatal na Serbisyo ng BC COVID-19 at Mga Madalas na Tinatanong tungkol sa Pagpapasuso](#) (PDF 89KB)
- [Mga Perinatal na Serbisyo ng BC COVID-19 at mga Madalas na Tinatanong tungkol sa Pagpapakain ng Pormula sa Sanggol](#) (PDF 139KB)

## Pagiging Magulang sa Panahon ng COVID-19

Ang pagiging magulang sa panahon ng pandemya ay nagbibigay ng mga natatanging hamon. Ang mga bata ay maaaring naiinip at nasasabik sa mga kaibigan. Ang ilan ay wala na sa pangangalaga ng bata o paaralan. Maaaring mayroon kang mga karagdagang alalahanin tungkol sa pampisikal at pangkaisapang kalusugan ng iyong mga anak.

### Positibong Pagiging Magulang Sa Panahon ng isang Pandemya

Ang mga bata at kabataan ay maaaring mangailangan ng dagdag na suporta upang makayanan ang pagiging malayo mula sa mga kaibigan at hindi pakikilahok sa kanilang karaniwang mga gawain. Matuto ng tungkol sa kung paano natin maaaring kausapin ang mga bata at kabataan tungkol sa pandemya.

- [Canadian Paediatric Society: Pagtulong sa mga bata at kabataan na makayanan ang mga nakababahalang pampublikong kaganapan](#)
- [Canadian Pediatric Society: Paano natin kausapin ang mga bata tungkol sa COVID-19? Maging "makatotohanan sa muling pagbibigay ng katiyakan"](#)
- [Canadian Pediatric Society: Pagiging Magulang sa panahon ng COVID-19 Isang bagong hangganan](#)
- [Child Health BC \(Kalusugan ng Bata sa BC\): Isang mensahe sa mga magulang at mga tagapag-alaga sa panahon ng COVID-19 na pandemya](#) (PDF 351KB)
- [Mga Katalinuhan sa Media \(Media Smarts\): Pagtulong sa mga bata na manatiling nakikipag-ugnay habang panlipunang nagdidistansya](#)
- [Mga Katalinuhan sa Media \(Media Smarts\): Panlipunang media at oras ng panonood sa panahon ng isang pandemya](#)

## Mga Mapagkukunan para sa mga Kabataan at kanilang mga Magulang

Matuto ng tungkol sa kung paano mo masusuportahan ang iyong tinedyer sa panahon ng pandemya.

- [Canadian Pediatric Society: COVID, kabataan, at paggamit ng droga: Mga kritikal na mensahe para sa kabataan at mga pamilya](#)
- [Canadian Pediatric Society: Mga tip at mga diskarte upang matulungan ang mga kabataan na makayanan ang panahon ng COVID-19 na pandemya](#)
- [Telepono ng Tulong sa Mga Bata: Narito kami para sa iyo sa panahon ng COVID-19](#)

## Pagtataguyod ng Pangkaisipang Kalusugan para sa Mga Bata at Kabataan

Ang mga kinakailangan sa pisikal na pagdidistansya at paghihiwalay ay maaaring makaapekto sa pangkaisipang kalusugan para sa mga bata at kabataan. Maghanap ng mga mapagkukunan para sa pagsusuporta sa mga bata.

- [Canadian Pediatric Society: Paano matutulungan ang mga kabataan na malutas ang mga pagkalungkot sa panahon ng COVID-19 at #pisikalnapagdidistansya](#)
- [Canadian Pediatric Society: Pagsusuporta sa mga kabataan na may mga karamdaman sa pagkabalisa sa panahon ng COVID-19 na pandemya](#)
- [Canadian Pediatric Society: Ang CARD System para sa Pagkaya sa mga pangamba at pagkabalisa](#)
- [Inter-Agency Standing na Komite: Ikaw ay Aking Bayani: Paano maaaring labanan ng mga bata ang COVID-19!](#)
- [Pangkaisipang Kalusugan at COVID-19](#)

## **COVID-19 sa mga Bata**

Sa pangkalahatan, ang mga bata ay may mas bayanad na mga sintomas ng COVID-19 kaysa sa mga may sapat na gulang. Para sa impormasyon tungkol sa epekto ng COVID-19 sa mga bata at kung paano sila panatilihin ligtas, tingnan ang [Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC \(BC Center for Disease Control\): COVID-19 at mga Bata](#)

### **Mga pantal at mga pamamagang reaksiyon**

Naiulat na ang mga bata ay nakakaranas din ng mga pantal o sugat sa balat o isang namamagang tugon ng mga ilang linggo pagkatapos ng impeksyon sa COVID-19. Ang "COVID toes", na kilala rin bilang parang-chilblain na mga sugat, ay isa sa maraming mga sugat sa balat na nakitang kasama ng COVID-19. Ang mga sugat sa balat na ito ay parang isang espesipikong pantal. Karaniwan silang nakikita sa mga bata o mga kabataan at hindi nauugnay sa matinding karamdaman.

### **Multisystem inflammatory syndrome in children (MIS\_C) [Sindrom ng maraming-sistetema ng pagmamaga sa mga bata]**

Ang Multisystem inflammatory syndrome sa mga bata (MIS-C) ay isang bagong nakilalang klinikal na sindrom sa mga bata at kabataan. Ang MIS-C ay parang sanhi ng isang labis na pagtugon sa kakayahang lumaban sa sakit, na humahantong sa matinding pagkalat ng pamamaga. Ang iba't ibang mga bahagi ng katawan ay maaaring mamaga, kabilang ang puso, gastrointestinal na sistema, mga baga, mga bato, utak, balat, mga mata at mga lymph node. Maaari itong maging malubha at nakamamatay pa, nguni't ang karamihan sa mga bata ay gumagaling sa medikal na pangangalaga.

Para sa karagdagang impormasyon sa mga pantal at mga pamamagang reaksiyon, tingnan ang:

- [Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Mga pantal at mga pamamagang reaksiyon](#)

## Mga Batang May Espesyal na mga Pangangailangan sa Kalusugan

Maaaring mayroon kang mga karagdagang alalahanin kung ang iyong mga anak ay may espesyal na mga pangangailangan sa kalusugan.

- [Nagsasalita ang Autism: Impormasyon at mga mapagkukunan tungkol sa COVID-19 para sa mga pamilya](#)
- [Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Mga batang may mga kompromiso sa panlaban sa sakit](#)
- [Ospital ng mga Bata ng BC \(BC Children's Hospital\): Pilyego sa pagsubaybay sa dosis ng inhaler \(PDF. 129KB\)](#)
- [Canadian Pediatric Society: Hika ng bata at COVID-19](#)
- [Canadian Pediatric Society: Type 1 na dyabetis at COVID-19 Pagbabalik sa Paaralan](#)
- [Canadian Paediatric Society: Kapag ang iyong anak ay mayroong ADHD: Pagkaya sa panahon ng isang Pandemya](#)
- [SickKids: Pagsusuporta sa iyong anak na may sakit sa pag-unlad ng sistema ng nerbiyo sa panahon ng COVID-19 na krisis](#)

## Kaligtasan

Matuto nang higit pa tungkol sa pag-iwas sa mga pinsala sa panahon ng pandemya.

- [Pag-iwas sa Pinsala sa Panahon ng COVID-19](#)
- [Canadian Paediatric Society: Pag-iiwas sa mga pinsala sa bahay sa panahon ng COVID-19](#)

**Huling pinabago:** Agosto 24, 2021

Ang impormasyon na ibinigay sa itaas ay inangkop mula sa [Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \[BC Centre for Disease Control\]: Impormasyon sa Pagsusuri na pahina Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Edad ng mga pantal at pamamga na reaksyon](#), [Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Pahina ng mga sanggol, BC Women's Hospital, Impormasyon sa COVID-19 para sa mga Pasyente \(Mga Karaniwang Katanungan\)](#) na pahina, [Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \[BC Centre for Disease Control\]: Mga Paaralang K-12 at COVID-19](#) at ang [Sentro para sa Pagkontrol sa Sakit ng BC \(BC Centre for Disease Control\): Pagsusuri sa COVID-19 para sa mga Bata at Kabataan](#) na pahina na kinuha noong Agosto, 2021.

---

Para sa karagdagang HealthLinkBC File na mga paksa, bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o ang iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. Para sa hindi pang-emerhensiyang impormasyon sa kalusugan at payo sa B.C. bisitahin ang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o tawagan ang **8-1-1** (libreng-tawag). Para sa bingi at nahihirapang makarinig, tumawag sa **7-1-1**. Ang mga serbisyo ng pagsasalin ay makukuha sa mahigit sa 130 mga wika kapag hiniling.