



COVID-19 PATNUBAY SA INDUSTRIYA:

Mga Institusyon ng Mataas na Edukasyon

Setyembre 30, 2020

covid19.ca.gov



PANGKALAHATANG-IDEYA

Ang mga sumusunod na patnubay at pagsasaalang-alang ay inilaan upang tulungan ang mga institusyon ng mataas na edukasyon (IHE) at ang kanilang mga komunidad na magplano at maghanda upang ipagpatuloy ang harapang pagtuturo.

Ang patnubay na ito ay pansamantala. Ang mga patnubay at pagsasaalang-alang na ito ay batay sa pinakamahusay na magagamit na data sa pampublikong kalusugan sa oras na ito, mga internasyonal na pinakamahuhusay na kasanayan na kasalukuyang ginagamit, at mga praktikal na katotohanan ng pamamahala ng mga operasyon; habang may lumalabas na mga bagong data at kasanayan, ia-update ang gabay. Bilang karagdagan, ang mga patnubay at pagsasaalang-alang ay hindi sumasalamin sa buong abot ng mga isyu na kailangang tugunan ng mga institusyon ng mataas na edukasyon.

Ang pagpapatupad ng patnubay na ito bilang bahagi ng phased reopening ay nakasalalay sa mga lokal na kondisyon kasama ang mga epidemiologic trend (tulad ng hindi pagbabago o kaya ay pagbaba ng mga bagong rate ng kaso ng COVID-19 at pagkakaospital sa loob ng kahit na 14 na araw), pagkakaroon ng IHE at mga mapagkukunan ng pagsusuri sa komunidad, at sapat na kahandaan ng IHE at kapasidad sa pampublikong kalusugan upang tumugon sa kaso at pagsiklab na mga imbestigasyon. Ang lahat ng pagpapasya tungkol sa pagsunod sa patnubay na ito ay dapat gawin sa pakikipagtulungan sa mga lokal na opisyal sa kalusugan sa publiko at iba pang mga awtoridad.

Ang pagpapatupad ng patnubay na ito ay dapat na iangkop para sa bawat setting, kabilang ang sapat na pagsasaalang-alang sa mga program na pinapatakbo sa bawat institusyon at mga pangangailangan ng mga mag-aaral at manggagawa. Ang mga tagapangasiwa ay dapat makibahagi sa mga nauugnay na stakeholder - kabilang ang mga mag-aaral, kanilang pamilya, kawani at mga kasosyo sa paggawa sa komunidad ng paaralan - upang bumuo at magpatupad ng mga plano.

Hindi inilaan ang patnubay na ito upang bawiin o ipawalang-bisa ang anumang mga karapatan ng manggagawa, inaatas man ng batas, ng regulasyon o collective bargaining, at hindi ito kumpleto, dahil hindi kasama dito ang mga lokal na kautusan ng tungkol sa pampublikong kalusugan, at hindi rin ito pamalit sa anumang umiiral na panregulatoryong kinakailangan na nauugnay sa kaligtasan at kalusugan tulad ng mga nasa Cal/OSHA. Dapat manatiling nakasubaybay ang mga IHE sa mga pagbabago sa patnubay sa pampublikong kalusugan at mga estado/lokal na kautusan, habang nagbabago ang sitwasyon ng COVID-19.¹ Partikular dito:

- Ang Cal/OSHA ay nagbibigay ng mas komprehensibong patnubay para sa pagprotekta sa mga manggagawa sa kanilang [webpage ng Pansamantalang Pangkalahatang Patnubay sa Pagprotekta sa mga Manggagawa laban sa COVID-19 ng Cal/OSHA](#).
- Ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California at Cal/OSHA ay may karagdagang mga ugnay na gabay para sa mga institusyon ng mataas na

edukasyon kabilang ang, ngunit hindi limitado sa, [mga pasilidad sa fitness, retail](#) at [pangangalaga sa bata](#).

Panghuli, habang ipinapatupad ang patnubay na ito, dapat masuri at pagaanin ng mga institusyon ang anumang isyu sa katarungan at pag-access na maaaring lumabas sa pagpapatuloy ng harapang pagtuturo.

Kinakailangang Paggamit ng mga Takip sa Mukha

Noong Hunyo 18, naglabas ang CDPH ng [Gabay sa Paggamit ng mga Takip sa Mukha](#), na pangkalahatang iniaatas ang paggamit ng mga takip sa mukha para sa mga miyembro ng publiko at manggagawa sa lahat ng lugar ng publiko at trabaho kung saan may mataas na panganib ng pagkakalantad.

Ang mga tao sa California ay dapat magsuot ng mga takip sa mukha kapag nasa napakadelekadong mga sitwasyong nakalista sa ibaba:

- Nasa loob ng, o nakapila upang makapasok sa, anumang panloob na pampublikong espasyo;²
- Habang kumukuha ng mga serbisyo mula sa sektor ng pangangalagang pangkalusugan sa mga setting na kinabibilangan ng, ngunit hindi limitado sa, ospital, parmasya, medikal na klinika, laboratoryo, tanggapan ng doktor o dentista, klinika ng beteryaryo, o banko ng dugo;³
- Naghihintay o nakasakay sa pampublikong transportasyon o paratransit o habang nasa taksi, pribadong serbisyo ng kotse, o sasakyan para sa ride-sharing;
- Nagtatrabaho, sa lugar ng trabaho o off-site, kung kailan:
 - Personal na nakikipag-ugnayan sa sinumang miyembro ng publiko
 - Nagtatrabaho sa anumang espasyong binisita ng mga miyembro ng publiko, mayroon mang sinumang mula sa publiko na naroroon sa oras na iyon o wala;
 - Nagtatrabaho sa anumang espasyo kung saan naghahanda o nagbabalot ng pagkain para ibenta o ipamahagi sa iba;
 - Nagtatrabaho o naglalakad sa mga common area, tulad ng mga pasilyo, hagdanan, elevator, at paradahan;
 - Nasa anumang silid o kulob na lugar kung saan mayroong iba pang tao (maliban sa mga miyembro ng sariling sambahayan o tirahan) kapag hindi maaaring pisikal na makalayo;
 - Nagmamaneho o nagpapatakbo ng anumang pampublikong transportasyon o paratransit na sasakyan, taxi, o sasakyan para sa pribadong serbisyo ng kotse o ride-sharing kapag may mga pasahero. Kapag walang pasahero, mariing inirerekomenda ang mga takip sa mukha.
- Habang nasa labas sa mga pampublikong espasyo kung saan hindi magagawa ang pagpapanatili ng pisikal na distansya na may anim na talampakan mula sa ibang mga tao.

May mga tinukoy din ang CDPH Guidance Document na mga indibidwal na ilibre sa pagsuot ng takip sa mukha, kabilang ang, ngunit hindi limitado sa, mga taong may kondisyong medikal, kondisyon sa kalusugan ng kaisipan, o kapansanan na pumipigil

sa pagsusuot ng takip sa mukha, at mga taong may kapansanan sa pandinig, o nakikipag-usap sa isang taong may kapansanan sa pandinig, kung saan ang kakayahang makita ang bibig ay mahalaga para sa komunikasyon.

Makikita sa [gabay](#) ang kumpletong mga detalye, kasama ang lahat ng kinakailangan at pagbubukod sa mga patakarang ito. Mariing hinihikayat ang mga takip sa mukha sa iba pang pagkakataon, at maaaring magpatupad ang mga employer ng mga karagdagang kinakailangan sa takip sa mukha sa pagtupad ng kanilang obligasyong magbigay ng ligtas at malusog na lugar ng trabaho. Kailangang bigyan ng mga employer ang mga manggagawa ng mga takip sa mukha o ibalik ang ibinayad ng mga manggagawa ng makatuwirang ginastos sa pagkuha ng mga ito.

Ang mga employer ay dapat bumuo ng patakaran sa akomodasyon para sa sinumang manggagawa na nakakatugon sa isa sa mga pagbubukod sa pagsusuot ng takip sa mukha. Kung ang isang manggagawa na dapat ay kinakailangang magsuot ng takip sa mukha dahil sa madalas na pakikipag-ugnayan sa iba ay hindi maaaring magsuot ng isa dahil sa kondisyong medikal, dapat bigyan ang manggagawa ng di nanghihigpit na kahalili, tulad ng face shield na may drape na nakakabit sa dulong ibaba, kung posible, at kung itulot ito ng kondisyong medikal.

Dapat alam ng mga negosyong bukas sa publiko ang mga pagbubukod sa pagsusuot ng mga takip sa mukha na nasa [Gabay sa Takip sa Mukha ng CDPH](#) at hindi sila maaaring magbukod ng sinumang miyembro ng publiko para sa hindi pagsusuot ng takip sa mukha kung sumusunod siya sa [gabay](#). Kakailanganin bumuo ang mga negosyo ng mga patakaran para sa pangangasiwa ng mga pagbubukod na ito sa pagitan ng mga customer, kliyente, bisita, at manggagawa.

Ang mga institusyon ng mataas na edukasyon ay dapat mangailangan at ipagtupad ang paggamit ng mga takip ng mukha sa mga mag-aaral na ayon sa mga kinakailangan para sa mga manggagawa at miyembro ng publiko, kabilang ang mga paglibre mula sa kinakailangan para sa mga taong may kondisyong medikal, kondisyon sa kalusugan ng kaisipan, o kapansanan na pumipigil sa pagsusuot ng takip sa mukha, at para sa mga taong may kapansanan sa pandinig o nakikipag-usap sa mga taong may kapansanan sa pandinig. Sa mga harapang klase, ang mga guro sa isang bulwagan ng lektura na nagpapanatili ng layo na anim na talampakan o higit pa ay maaaring magsuot ng face shield na may drape.

Ang Office of Emergency Services (CalOES) ng Gobernador ng California at ang Department of Public Health (CDPH) ay nagtatrabaho upang suportahan ang pagkuha at pamamahagi ng mga takip sa mukha. Ang karagdagang impormasyon ay matatagpuan [dito](#).

Ang mga sumusunod na bahagi ay natukoy bilang mga nangingibabaw na isyu na dapat tugunan sa pagpapalano ng repopulasyon ng kampus.



1. Plano ng Pag-iwas sa COVID-19

- Magtatag ng isang nakasulat, partikular sa kampus na plano sa pag-iwas sa COVID-19, magsagawa ng isang komprehensibong pagtatasa ng peligro sa lahat ng lugar ng trabaho, gawain sa trabaho, at pakikipag-ugnayan ng mag-aaral, at magtalaga ng isang tao sa bawat kampus upang magpatupad ng plano. Ang lahat ng pagpapasya tungkol sa mga planong partikular sa IHE ay dapat gawin sa pakikipagtulungan sa mga lokal na opisyal sa pampublikong kalusugan at iba pang mga awtoridad.
 - Isama ang [Gabay sa Paggamit ng Takip sa Mukha ng CDPH](#), sa Planong Partikular sa Lugar ng Trabaho na may patakaran para sa pangangasiwa ng mga pagkalibre.
- Alamin ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan para sa lokal na kagawaran ng kalusugan kung saan matatagpuan ang pasilidad para sa pagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga paglaganap ng COVID-19 sa mga mag-aaral at manggagawa.
- Sanayin at makipag-usap sa mga manggagawa at mag-aaral tungkol sa plano. Gawing magagamit at na-access ang plano ng mga manggagawa at kanilang mga kinatawan.
- Regular na suriin ang pasilidad para sa pagsunod sa plano at idokumento at iwasto ang mga kakulangan na natukoy.
- Siyasatin ang anumang kaso ng COVID-19 at alamin kung may anumang salik na may kaugnayan sa institusyon, kampus, o mga aktibidad ng institusyon na maaaring nakatulong sa pagkakaroon ng sakit. I-update ang plano kung kinakailangan upang makaiwas sa karagdagang kaso.
- Ipatupad ang mga proseso at protokol kapag may paglaganap sa isang lugar ng trabaho, alinsunod sa [Mga patnubay ng CDPH](#).
- Tukuyin ang mga malapitan na pakikipag-ugnayan (nasa loob ng anim na talampakan sa loob ng 15 minuto o mas matagal pa) ng isang nahawaang manggagawa o mag-aaral at gumawa ng mga hakbang upang ibukod ang (mga) manggagawang nagpositibo sa COVID-19 at i-quarantine ang mga malapitan na nakaugnayan.
- Sumunod sa mga patnubay sa ibaba. Ang kabiguang gawin ito ay maaaring magresulta sa mga karamdaman sa lugar ng trabaho na maaaring maging sanhi ng pansamantalang pagsasara o pagiging limitado ng mga operasyon.
- Tiyaking ang mga nagtitinda, independiyenteng kontratista at iba pang nagsasagawa ng mga serbisyo sa gusali ay may kaalaman tungkol sa mga patnubay na ito, binibigyan o nakakakuha ng kanilang sariling mga supply at PPE, at sumusunod sa mga patnubay na ito.



2. Mga Pangkalahatang Hakbang

- Magtatag at magpatuloy ng komunikasyon sa mga lokal at Estado na awtoridad upang matukoy ang kasalukuyang mga antas ng sakit at mga hakbang sa pagkontrol sa iyong komunidad. Halimbawa:
 - Sumangguni sa website ng iyong lokal na departamento ng kalusugan, o sa iyong lokal na opisyal ng kalusugan, o itinalagang kawani, na pinakamahasay na nakaposisyon upang masubaybayan at magbigay ng payo sa mga lokal na kondisyon at lokal na direktiba hinggil sa kalusugan ng publiko. May direktoryo na matatagpuan [rito](#).
 - Regular na suriin ang mga na-update na data at gabay mula sa mga ahensya ng estado, kabilang ang [Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng California at Cal/OSHA](#).
- Limitahan, sa pinakamalawak na saklaw na pinahihintulutan ng batas, ang mga panlabas na miyembro ng komunidad sa pagpasok sa site at paggamit ng mga mapagkukunan ng kampus, dahil ang bilang ng mga karagdagang tao sa site at/o pakikipag-ugnayan sa mga mag-aaral, guro, at kawani ay nagdadagdag sa panganib ng pagpapasa ng virus.
- Bumuo ng plano para sa posibilidad ng paulit-ulit na pagsasara ng mga klase, grupo, o buong pasilidad kapag ang mga taong nauugnay sa pasilidad o sa pamayanan ay nagkasakit sa COVID-19. Tingnan ang Seksyon 10 sa ibaba.



3. Itaguyod ang Malusog na mga Gawi sa Kalinisan

- Itaguyod at ipagpatupad ang [paghuhugas ng kamay](#), pag-iwas sa [paghawak sa mata, ilong, at bibig](#), at [pagtakip sa pag-ubo at pagbahin](#) sa mga mag-aaral at kawani.
 - Irekomenda sa mag-aaral, guro, at kawani na madalas maghugas ng kanilang mga kamay sa loob ng 20 segundo gamit ang sabon, nang nagkukusot nang mabuti pagkatapos ng aplikasyon. Ang paggamit ng sabong "antimicrobial" ay hindi kinakailangan o inirerekomenda.
 - Hikayatin ang mga mag-aaral, guro, at kawani na takpan ang mga ubo at pagbahing gamit ang tisyu o sa loob ng siko. Ang mga ginamit na tisyu ay dapat itapon sa basurahan at hugasan agad ang mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo.

- Ang mga mag-aaral at kawani ay dapat gumamit ng hand sanitizer kapag hindi praktikal ang paghuhugas ng kamay. Ang sanitizer ay dapat na ikuskos sa mga kamay hanggang sa ganap na matuyo.
- Huwag gumamit ng anumang hand sanitizer na maaaring may methanol alinsunod sa [Pagpapayo ng FDA](#). Mapanganib ang methanol sa parehong mga bata at matatanda.
- Tiyaking may sapat na supply upang suportahan ang [malusog na kalinisan](#), kabilang ang mga istasyon ng kalinisan, sabon, hand sanitizer na naglalaman nang hindi bababa sa 60 porsyento na ethyl na alkohol, mga tuwalyang papel, mga tisyu, pandisimpektang pamunas, at mga no-touch/foot pedal na basurahan.
- Hilingin o mariing irekomenda na ang lahat ng mag-aaral at kawani ay mabakunahan sa bawat taglagas laban sa trangkaso maliban kung kontraindikado ng mga personal na kundisyong medikal, upang makatulong na:
 - Protektahan ang komunidad ng kampus
 - Bawasan ang mga pangangailangan sa mga pasilidad sa pangangalaga sa kalusugan
 - Bawasan ang mga sakit na hindi madaling matukoy kumpara sa COVID-19 at sa gayon ay mag-uudyok ng malawak na mga hakbang mula sa IHE at mga awtoridad sa pampublikong kalusugan.
- Magpaskil ng [mga karatula](#) sa mga lubos na nakikitang lokasyon (hal., mga pasukan sa gusali, banyo, mga lugar na kainan) na [nagsusulong ng mga pang-araw-araw na kagawian para sa proteksyon](#) at nalalarawan ng kung paano [itigil ang pagkalat](#) ng mga mikrobyo (tulad ng [maayos na paghuhugas ng kamay](#), pisikal na [pagdistansya](#), at [maayos na pagsusuot ng telang takip sa mukha](#)).
- Magsama ng mga mensahe (halimbawa, [mga video](#)) tungkol sa mga pag-uugali na pumipigil sa pagkalat ng COVID-19 kapag nakikipag-usap sa mga guro, kawani, at mag-aaral (tulad ng sa mga website ng IHE, sa mga email, at sa IHE na [mga account sa social media](#)) alinsunod sa [Batas ng Clery](#).



4. Patindihin ang Paglilinis, Pagdidisimpekta at Bentilasyon



Paglilinis at pagdidisimpekta

- Tulad ng inilarawan sa ibaba, linisin at disimpektahin ang madalas na hawakang mga ibabaw (halimbawa, mga hawakan ng pinto, mga switch ng ilaw, mga hawakan ng lababo, drinking fountain, grab bar, mga rehas, mga stall sa banyo, mga mesa ng kainan, mga kontrol sa elevator) sa loob ng mga pasilidad ng IHE sa buong araw.
- Ang paggamit ng mga nakabahaging bagay (halimbawa, kagamitan sa lab, kagamitan sa computer, mga mesa) ay dapat na limitahan kapag posible, o madisimpekta sa pagitan ng paggamit. Kung ang mga sasakyan sa transportasyon (halimbawa, mga bus) ay ginagamit ng IHE, dapat isagawa ng mga tsuper ang lahat ng aksyon sa kaligtasan at protokol tulad ng ipinahiwatig para sa iba pang mga kawani (halimbawa, kalinisan ng kamay, mga telang takip sa mukha). Upang linisin at disimpektahin ang mga bus ng IHE, van, o iba pang mga sasakyan, tingnan ang gabay para sa [mga operator ng bus transit](#). Ang mga tsuper ay dapat bigyan ng mga pandisimpektng punasan at puwedeng itapong gwantes upang suportahan ang pagdidisimpekta ng mga madalas na hipuing ibabaw sa buong araw.
- Bumuo ng iskedyul para sa pinataas na karaniwang paglilinis at pagdidisimpekta na iniwasan ang parehong mababa at labis na paggamit ng mga produkto sa paglilinis.
- Tiyaking may wastong bentilasyon sa panahon ng paglilinis at pagdidisimpekta. Magpapasok ng sariwang hangin mula sa labas hangga't maaari, halimbawa, sa pamamagitan ng pagbubukas ng mga bintana kung saan posible.
- Planuhin lang ang paglilinis kapag ang walang tao; ganap na pahanginan ang espasyo bago bumalik ang mga tao. Kung ang ibabaw o bagay ay malinaw na marumi, magsimula sa sabon at tubig o all-purpose na mas ligtas sa may hika na produkto ng paglilinis na sertipikado ng US Environmental Protection Agency (EPA). [Programang Mas Ligtas na Pagpipilian](#).
- Pumili ng mga produktong pangdisimpekta na inaprubahan para magamit laban sa virus na nagdudulot ng COVID-19 mula sa [Listahan ng Naaprubahan ng EPA na "N"](#).
 - Upang [mabawasan ang panganib ng hika](#) at iba pang epekto sa kalusugan na may kaugnayan sa pagdidisimpekta, ang mga

programa ay dapat maghangad na [pumili ng mga produktong pangdisimpekta](#) sa listahan ng EPA na "N" na may mga sangkap na mas ligtas sa hika (hydrogen peroxide, citric acid o lactic acid).

- Iwasan ang mga produktong may peroxyacetic (peracetic) acid, sodium hypochlorite (bleach) o quaternary ammonium compound, na maaaring maging sanhi ng hika.
- Sundin ang mga direksyon sa tatak ng produktong pangdisimpekta para sa naaangkop na mga rate ng paglabnaw at oras ng kontak. Bigyan ang mga manggagawa ng pagsasanay sa [mga panganib](#) na nauugnay sa produkto, tagubilin ng manufacturer, kinakailangan sa bentilasyon, at kinakailangan ng Cal/OSHA para sa ligtas na paggamit.
- Gumamit ng mga pangdisimpekta alinsunod sa [mga tagubilin](#) galing sa [Kagawaran ng Regulasyon sa Pesticide ng California](#).
- Ang mga custodial na kawani at iba pang mga manggagawa na naglilinis at nagdidisimpekta ng lugar ng kampus ay dapat na bigyan ng wastong kagamitan sa proteksyon, kabilang ang mga proteksyon na guwantes, proteksyon sa mata, proteksyon sa paghinga at iba pang naaangkop na kagamitan sa proteksyon tulad ng kinakailangan ng mga tagubilin ng produkto.
- Magtatag ng iskedyul ng paglilinis at pagdidisimpekta upang maiwasan ang kulang at labis na paggamit ng mga produkto ng paglilinis.
- Hikayatin ang mga mag-aaral, guro, at kawani na panatilihin malinis ang kanilang mga personal na item (halimbawa, mga cell phone, iba pang mga electronics) at ang personal na espasyo sa trabaho at pamumuhay. Hikayatin ang mga mag-aaral, guro, at kawani na gumamit ng disinfectant wipes upang punasan ang mga nakabahaging mesa, kagamitan sa lab, at iba pang mga ibinabahaging bagay at ibabaw bago gamitin.

Bentilasyon

- Magpapasok ng sariwang hangin mula sa labas hangga't maaari:
 - Buksan ang mga bintana kung saan posible, mas mahusay kung dalawa o higit pang bukana sa magkabilang gilid ng silid upang maghikayat ang mahusay na natural na bentilasyon. Bilang karagdagan sa pagbubukas ng mga bintana o kapag ang pagbubukas ng mga bintana ay nagdudulot ng peligro sa kaligtasan o kalusugan (halimbawa, nagpapasok ng usok mula sa mga tambutso ng trak o mga pollen) sa mga okupante ng pasilidad, gumamit ng mga air conditioner o blower na nasa "sariwang hangin" na setting, at mga HEPA sa silid (high-efficiency particulate air) na cleaner.
 - Para sa mga gusaling may mekanikal na bentilasyon, dagdagan ang bentilasyon ng hangin mula sa labas sa pamamagitan ng hindi pagpapagana ng demand-controlled ventilation at pagbubukas ng mga panlabas na air damper sa 100% o sa pinakamataas na halaga na posible na itutulot ng mga panloob at panlabas na kondisyon.
 - Ang mga sistema ng mekanikal na bentilasyon sa mga gusali ay dapat na pinatatakbo nang tuloy-tuloy kapag may mga tao sa gusali.
 - Pahasayin ang pag-filter ng mekanikal na bentilasyon sa MERV-13 o sa pinakamataas na antas na posible.
 - Kung maaari, magdagdag ng mga portable na air cleaner na may mga filter ng HEPA na isinasaalang-alang ang inirerekumenda sa panloob na espasyong sakop ng mga portable air cleaner.
 - Para sa karagdagang impormasyon, [kumonsulta sa mga rekomendasyon ng ASHRAE para sa muling pagbubukas ng paaralan.](#)

Pagdidisimpekta ng mga Sistema ng Tubig

- [Magsagawa ng mga hakbang](#) upang matiyak na ang lahat ng sistema at katangian ng tubig (halimbawa, mga drinking fountain at pandekorasyong fountain) ay ligtas na magagamit pagkatapos ng matagal ng pagsasara ng pasilidad upang mabawasan ang panganib ng pagkakaroon ng [Legionnaires' disease](#) at iba pang sakit na nauugnay sa tubig.
- Ipinagbabawal ang paggamit ng mga drinking fountain. Hinihikayat ang mga guro, kawani at mag-aaral na magdadala ng kanilang sariling tubig at gumamit ng mga istasyon ng pagpuno ng muli ng tubig kung saan magagamit para sa mga personal na bote ng tubig. Ang mga istasyon ng pagpuno ng muli ng tubig ay dapat na regular na nalilinis at

nadidisimpekta. Magpaskil ng mga palatandaan sa mga istasyon ng pagpunong muli na hinihikayat ang mga gumagamit na hugasan o i-sanitize ang kanilang mga kamay pagkatapos mag-refill.



5. Magpatupad ng Pagdistansya sa Kampus

Mga Binagong Layout

BABALA: hindi sapat ang pisikal na pagdistansya lang sa pag-iwas sa pagpapasa ng COVID-19 sa loob ng mga gusali. Dapat ding magpatupad ng mga takip sa mukha, pinahusay na bentilasyon, at iba pang hakbang na finalakay sa mga patnubay na ito bukod pa sa pisikal na pagdistansya para mabawasan ang mga panganib ng pagpapasa.

- Maylagay nang hindi bababa sa anim na talampakang pagitan sa mga upuan at mesa. Magsagawa ng mas maliit na mga klase sa mas malalaking silid.
- Pinapahintulutan ang mga personal na leksyon depende sa Bahagdag kinabibilangan ng county.
 - **Lila - Malaganap - Bahagdan 1:** Ipinagbabawal ang mga leksyon.
 - **Pula - Malaki - Bahagdan 2:** Pinapahintulutan ang mga lektura ngunit dapat ay limitado ang mga ito sa 25% kapasidad o 100 tao, alinman ang mas mababa, nang may mga pagbabago.
 - **Kahel - Katamtaman - Bahagdan 3:** Pinapahintulutan ang mga lektura ngunit dapat ay limitado ang mga ito sa 50% kapasidad o 200 tao, alinman ang mas mababa, nang may mga pagbabago.
 - **Dilaw - Minimal - Bahagdan 4:** Pinapahintulutan ang mga leksyon ngunit dapat ay limitado ang mga ito sa 50% kapasidad, nang may mga pagbabago.
- Isaalang-alang ang paggamit ng di-silid-aralan na espasyo para sa pagtuturo, kabilang ang regular na paggamit ng panlabas na espasyo, kung pinapahintulutan ng lagay ng panahon.
- Kapag praktikal, mag-alok ng magkakasabay na malayong pag-aaral bilang karagdagan sa mga harapang klase upang makatulong na mabawasan ang bilang ng mga taong dumadalo.
- Magbigay ng sapat na distansya sa pagitan ng mga indibidwal na nakikibahagi sa mga pagkakataon ng karanasang pag-aaral

(halimbawa, mga lab, mga aktibidad sa pagbuo ng bokasyonal na kasanayan).

- I-maximize ang [distansya](#) sa pagitan ng mga mag-aaral sa mga sasakyan ng IHE (hal., paglaktaw ng mga hilerá) hangga't maaari at tiyaking isinusuot ang mga takip sa mukha. Magpapasok ng sariwang hangin mula sa labas sa pamamagitan ng pagbubukas ng mga bintana kung posible at sa pamamagitan ng sistema ng bentilasyon ng sasakyan.
- Isaalang-alang ang muling pagdisenyo ng mga aktibidad para sa mas maliit na mga grupo at muling pag-aayos ng mga puwang upang mapanatili ang paghihiwalay.

Mga Pisikal na Harang at Gabay

- Magkabit ng mga hindi matagusang pisikal na hadlang, tulad ng mga sneeze guard at partisyon, lalo na sa mga lugar kung saan mahirap para sa mga indibidwal na manatiling may hindi bababa sa anim na talampakang layo (halimbawa, mga cash register).
- Magkaloob ng mga pisikal na gabay at pahiwatig, tulad ng tape sa sahig o mga sidewalk at mga palatandaan sa mga dingding, upang matiyak na ang mga indibidwal ay mananatiling may hindi bababa sa anim na talampakan na pagitan sa mga linya at sa iba pang mga oras.
- Isaalang-alang ang pagdidisenyo ng mga ruta para sa pagpasok at paglabas, gamit ang maraming pasukan hangga't maaari. Magpatupad ng iba pang mga protocol upang limitahan ang direktang pakikipag-ugnayan sa iba hangga't maaari.
- Panatilihin o palawakin ang mga pamamaraan para sa pagpapasa ng mga takdang-aralin na binabawasan ang pakikipag-ugnayan.

Mga Komunal na Espasyo

- Limitahan, sa pinakamalawak na saklaw na pinahihintulutan ng batas, ang anumang hindi kinakailangang bisita o boluntaryo sa pag-access sa kampus. Ang mga personal na mga aktibidad o pagpupulong na kinasasangkutan ng mga panlabas na grupo o organisasyon-- lalo na sa mga indibidwal na hindi mula sa lokal na lugar ng heograpiya (halimbawa, komunidad, bayan, lungsod, o county) ay hindi pinapayagan sa panahong ito.
- Isara ang mga hindi mahalagang pinagbabahaginang espasyo, tulad ng mga silid ng laro at silid-pahingahan; para sa mga mahalagang pinagbabahaginang espasyo, paghiwa-hiwalayin ang paggamit at paghigpitan ang bilang ng mga taong pinapayagan nang sabay-sabay

upang matiyak na ang lahat ay maaaring makapagpanatili ng hindi bababa sa anim na talampakan na layo, at [maglinis at magdisimpekta](#) sa pagitan ng paggamit. Bumuo ng mga system upang maipatupad ito.

- Mag-set up ng mga espasyo ng pag-aaral na magagamit para sa indibidwal na pag-aaral upang ang mga estudyane ay nakaupo nang may hindi bababa sa anim na talampakan na pagitan at mag-install ng mga pisikal na hadlang kung maaari. Ang ganitong mga espasyo ay dapat na limitahan ang tao sa 25% ng kapasidad ng silid o 100 katao, alinman ang mas mababa.
- Magdagdag ng mga pisikal na hadlang, tulad ng mga flexible na plastik na screen sa pagitan ng mga lababo sa banyo, lalo na kung hindi maaaring lagyan ng anim na talampakang pagitan ang mga ito. Kapag ang mga lababo ay mas malapit kaysa sa anim na talampakan, huwag paganahin ang bawat iba pang lababo upang magbigay ng higit na distansya.
- Hikayatin ang mga mag-aaral na palaging gumamit ng parehong pasilidad ng banyo at shower upang limitahan ang anumang posibleng pagpapasa ng sakit sa loob ng pangkat na iyon.

Mga Gym, Pool at Pasilidad ng Kalusugan

- Sumangguni sa gabay sa mga pasilidad ng kalusugan at pool sa website ng [Blueprint for a Safer Economy](#).
- Tulad ng nabanggit sa gabay sa mga atleta sa kolehiyo, dapat na limitahan ng mga pasilidad ng atleta ang mga tao sa mga mahahalagang tauhan, tulad ng mga manlalaro, coach, tagapagsanay, atbp.

Serbisyo sa Pagkain at mga Bulwagang Kainan

- Magbigay ng mga pagpipilian ng grab-and-go para sa mga pagkain. Kung karaniwang gumagamit ng bulwagang kainan, kung maaari, maghain nang indibidwal na nakaplatong pagkain (kumpara sa buffet o anumang mga self-serve na istasyon).
- Gumamit ng mga maitatapong pangserbisyo sa pagkain na mga gamit (halimbawa, mga kubyertos, pinggan). Kung hindi maaari o hindi gusto ang mga maitatapong pangserbisyo sa pagkain na mga gamit, tiyaking ang lahat ng mga hindi maitatapong pangserbisyo sa pagkain na mga gamit ay hahawakan nang may mga guwantes at huhugasan gamit ang sabon at mainit na tubig o sa isang dishwasher. Ang mga indibidwal

ay dapat [maghugas ng kanilang mga kamay](#) bago ilagay at pagkatapos alisin ang kanilang mga guwantes, at pagkatapos ng direktang paghawak ng mga pangserbisyo sa pagkain na mga gamit.

- Kung maghahain ng pagkain sa anumang kaganapan, magkaroon ng mga nakabalot nang kahon o bag para sa bawat dadalo sa halip na buffet o handaan. Iwasan ang pagbabahagi ng pagkain at mga kubyertos at isaalang-alang ang [kaligtasan ng mga indibidwal na may mga allergy sa pagkain](#).
- Ang mga food court ay dapat sumunod sa naaangkop na gabay alinsunod sa mga pag-apruba sa muling pagbubukas ng lokal na opisyal ng kalusugan sa pasilidad, tulad ng sumusunod:
 - **Lila - Malaganap - Bahagdan 1:** Pinapahintulutan ang mga operasyon sa labas (delivery/take-out) nang may mga pagbabago.
 - **Pula - Malaki - Bahagdan 2:** Pinapahintulutan ang mga operasyon sa pagkain sa loob ng gusali ngunit dapat ay limitado ang mga ito sa 25% kapasidad o 100 tao, alinman ang mas mababa, nang may mga pagbabago.
 - **Kahel - Katamtaman - Bahagdan 3:** Pinapahintulutan ang mga operasyon sa pagkain sa loob ng gusali ngunit dapat ay limitado ang mga ito sa 50% kapasidad o 200 tao, alinman ang mas mababa, nang may mga pagbabago.
 - **Dilaw - Minimal - Bahagdan 4:** Pinapahintulutan ang mga operasyon sa pagkain sa loob ng gusali sa 50% kapasidad, nang may mga pagbabago.
- Sundin ang karagdagang gabay sa [website ng Blueprint for a Safer Economy](#) para sa mga karagdagang serbisyo sa kampus tulad ng [mga tindahan ng libro](#), [mga aklatan](#), [pangangalaga sa bata](#), mga food court, atbp.



6. Limitahan ang Pagbabahagi

- Limitahan ang pagbabahagi ng mga bagay na mahirap [linisin o disimpektahin](#), tulad ng inilarawan sa itaas.
- Tiyakin hangga't maaari ang sapat na mga supply upang mabawasan ang pagbabahagi ng mga materyal na madalas hawakan (halimbawa, ang pagtatalaga sa bawat mag-aaral ng sarili nilang art supply, lab equipment, computer) o limitahan ang paggamit ng mga supply at kagamitan sa isang pangkat ng mga mag-aaral sa bawat pagkakataon at [linisin at disimpektahin](#) sa pagitan ng paggamit, tulad ng inilarawan sa itaas.



- Iwasan ang pagbabahagi ng mga elektronikong aparato, libro, pen, at iba pang mga tulong sa pag-aaral.

7. Pabahay sa ilalim ng Awtoridad ng IHE

- Suriin ang mga patnubay sa kampus na nasa ibang lugar sa dokumentong ito at ang kasalukuyang [Patnubay sa COVID-19 ng CDC para sa Ibinabahagi o Sama-samang Pabahay](#) tungkol sa:
 - Dapat suriin at tugunan ng IHE ang anumang isyu sa katarungan at pag-access kapag nag-uuna ng limitadong pabahay para sa mga mag-aaral at guro.
 - Madalas na mga paalala ng pag-iwas sa COVID-19, kabilang ang wastong kalinisan ng kamay (pasalita, mga poster, mga video) gamit ang hand sanitizer na malawak na magagamit sa mga common na lugar at silid.
 - Ang paglilinis at pagdidisimpekta ng mga kumon na lugar at madalas hawakang ibabaw sa buong araw, nang naaayon sa Seksyon 3.
 - Kailanganin ang mga takip sa mukha at pisikal na pagdistasya sa mga common na lugar.
 - Pagsasanay sa mga panukala sa pampublikong kalusugan at mga palatandaan at sintomas ng COVID-19 para sa lahat ng live-in professional, graduate hall director, resident advisors (RA), at iba pa sa mga katulad na tungkulin.
 - Walang social event o aktibidad alinsunod sa mga kasalukuyang utos ng opisyal ng kalusugan ng lokat at estado.
 - Ang pag-aayos ng mga mauupuan sa mga common na lugar upang pahintulutan ang wastong pisikal na pagdistansya.
- Mahirap mapanatili ang pisikal na pagdistansya sa pabahay sa kampus, at kahit na ang mga binagong patnubay ay maaaring mahirap makamit. Gayunpaman, ang bawat pagsisikap ay dapat gawin upang mabawasan ang panganib ng pagkakalantad sa pag-aayos ng pabahay sa kampus sa pamamagitan ng pagbabawas ng nakatira, kabilang ang:
 - Pagtatatag ng pinahihintulutang nakatira at pagbuo ng mga planong subaybayan at ipatupad.
 - Pagpapauna sa mga silid na may isang nakatira kung saan posible, maliban sa pabahay ng pamilya. Maaaring magagawa ito kung ang kolehiyo/unibersidad ay may limitadong bilang ng mga mag-aaral sa kampus para sa harapang pagtuturo. Kapag mayroong

dalawang mag-aaral sa bawat silid, tiyaking hindi bababa sa anim na talampakan ang pagitan ng mga kama, at hilingin sa mga mag-aaral na matulog sa baligtarang direksyon (ulo at paa).

- Bawasan ang bilang ng mga residente bawat banyo. Kapag gumagamit ng mga pinagbabahaginang palikuran, isalit-salit ang mga oras ng paggamit sa hangganang posible, at mas dalasan ang paglilinis.
- Paghihigpit sa pag-access ng gusali ng mga hindi residente, kabilang ang mga panauhin sa labas, kawani na hindi nakatira doon, at iba pa. Ang mga paghihigpit na ito ay maaaring hindi mailalapat sa ilang tao, tulad ng mga personal na tagapag-alaga para sa mga mag-aaral na may kapansanan.



8. Sanayin ang Kawani at mga Mag-aaral

- Magbigay ng mabisang pagsasanay sa guro, kawani, at mga mag-aaral sa pagpigil sa COVID-19, kabilang ang:
 - Impormasyon sa [COVID-19](#), kung paano ito mapipigilang kumalat, at kung aling mga umiiral na kondisyong pangkalusugan ang maaaring maging dahilan para mas madaling mahawaan ng virus ang mga indibidwal.
 - Ang plano ng pasilidad sa pag-iwas sa COVID-19.
 - Pagsusuri sa sarili sa bahay, kasama ang mga pagsusuri sa temperatura at/o sintomas gamit ang [mga alituntunin ng CDC](#).
 - Humingi ng medikal na atensyon kung lumubha ang kanilang mga sintomas, kasama na ang tuluy-tuloy na pananakit o presyon sa dibdib, pagkalito, o namumuang labi o mukha. May mga update at karagdagang detalye sa [webpage ng CDC](#).
 - Pinahusay na kasanayan sa kalinisan
 - Mga patnubay sa pisikal na pagdistansya
 - Paggamit ng PPE at [wastong paggamit, pagtanggap at paghuhugas ng mga telang takip sa mukha](#), kasama ang:
 - Hindi personal protective equipment (PPE) ang mga takip sa mukha.
 - Makakatulong ang mga takip sa mukha na iwasan ang pagkakalantad ng mga taong malapit sa may suot at ng may suot, ngunit hindi nito pinapalitan ang pangangailangan para sa pisikal na pagdistansiya at madalas na paghuhugas ng kamay.

- Dapat takpan ng mga takip sa mukha ang ilong at bibig.
 - Dapat maghugas o mag-sanitize ng mga kamay bago at pagkatapos gumamit o mag-ayos ng mga takip sa mukha.
 - Iwasang humawak sa mga mata, ilong, at bibig.
 - Hindi dapat ipahiram sa iba ang mga takip sa mukha at dapat labhan o itapon ang mga ito pagkatapos ng bawat paggamit.
- Impormasyong nasa [Patnubay ng CDPH para sa Paggamit ng mga Takip sa Mukha](#), na ipinag-uutos ang mga sitwasyon kung saan dapat magsuot ng mga takip sa mukha at ang mga pagbubukod, pati na rin ang anumang patakaran, panuntunan sa trabaho, at kasanayang ipinatupad ng IHE upang matiyak ang paggamit ng mga takip sa mukha. Kasama rin dapat sa pagsasanay ang mga patakaran ng IHE tungkol sa kung paano pangangasiwaan ang mga taong inilibre sa pagsusuot ng takip sa mukha.
- Impormasyon sa mga benepisyo na may bayad na pagliban sa trabaho na maaaring karapat-dapat na tanggapin ng manggagawa upang gawing mas madali ang pananalapi habang nananatili sa bahay. Tumingin ng karagdagang impormasyon sa mga programa ng [pamahalaan na sumusuporta sa mga may bayad na pagliban sa trabaho dahil sa sakit para sa COVID-19](#), kabilang ang mga karapatan ng mga manggagawa sa may bayad na pagliban sa trabaho dahil sa sakit sa bisa ng pederal na [Families First Coronavirus Response Act](#).
- Ang kahalagahan ng hindi pagpasok sa trabaho o klase:
 - Kung may mga sintomas ng COVID-19 ang isang manggagawa o mag-aaral gaya ng [inilarawan ng CDC](#), tulad ng lagnat o panginginginig, pag-ubo, hirap sa paghinga, pagkapagod, pananakit ng kalamnan o katawan, pananakit ng ulo, bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy, namamagang lalamunan, baradong ilong o tumutulong sipon, pagduruwal, pagsusuka, o pagtatae, O
 - Kung ang isang manggagawa o mag-aaral ay nadayagnos ng COVID-19 at hindi pa pinalalabas mula sa pagbubukod, O
 - Kung, sa loob ng nakalipas na 14 araw, ang isang manggagawa o mag-aaral ay nakipag-ugnayan sa isang taong nasuri na may COVID-19 at itinuturing na potensyal na nakakahawa (ibig sabihin ay nakabukod pa rin).
- Bumalik sa trabaho o klase pagkatapos makatanggap ang manggagawa o mag-aaral ng diagnosis na may COVID-19 kung 10

araw na ang lumipas mula noong unang lumabas ang mga sintomas, maayos na ang kanilang mga sintomas, at hindi nilagnat ang manggagawa o mag-aaral (nang hindi gumagamit ng mga gamot para sa lagnat) sa loob ng nakalipas na 24 na oras. Makakabalik lang sa trabaho o klase ang isang manggagawa o mag-aaral na na-diagnose na may COVID-19 na walang sintomas kung 10 araw na ang lumipas mula sa petsa ng pagkolekta ng specimen para sa unang nagpositibong pagsusuri sa COVID-19.

- Tiyaking maayos na sinanay sa mga patakaran sa pag-iwas sa COVID-19 ng kampus at may kinakailangang supply at PPE ang sinumang independentent kontratista, pansamantala o nakakontratang manggagawa, at mga boluntaryo. Alertuhin ang mga organisasyon na nagbibigay ng pansamantala at/o nakakontratang mga manggagawa nang mas maaga sa mga responsibilidad na ito, at tiyakin na ang mga manggagawa ay may pagsasanay.
- Isaalang-alang ang virtual na pagsasagawa ng pagsasanay, o, kung personal, tiyaking may [anim na talampakang pisikal na pagdistansya](#) ang pinapanatili.



9. Magsuri para sa mga Palatandaan at Sintomas

- Mga sintomas ng COVID-19, gaya ng [inilarawan ng CDC](#), ay kinabibilangan ng:
 - Lagnat o panginginig
 - Ubo
 - Igsi sa paghinga o hirap sa paghinga
 - Pagkapagod
 - Sakit sa kalamnan o katawan
 - Sakit ng ulo
 - Bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy
 - Masakit na lalamunan
 - Baradong ilong o tumutulong sipon
 - Pagduduwal o pagsusuka
 - Pagtatae

- Kung magagawa, magsagawa ng pang-araw-araw na pag-screen sa kalusugan o hilingin sa mga guro, kawani, at mag-aaral na magsagawa ng mga pagsusuri sa sarili (halimbawa, screening ng temperatura at/o [pagsusuri ng sintomas](#)).
- Ang mga pagsusuri sa kalusugan ay dapat gawin nang ligtas alinsunod sa mga rekomendasyong pisikal na pagdistansya at magalang, at alinsunod sa anumang naaangkop na batas at regulasyon ng pederal o estado sa pagkapribado at pagiging kumpidensyal. Ang mga administrador ng IHE ay maaaring gumamit ng mga halimbawa ng mga pamamaraan ng screening na matatagpuan sa [Pangkalahatang mga FAQ ng Negosyo ng CDC](#).



10. Magplano para sa Pagkakasakit ng Miyembro ng Staff, Mag-aaral o Bisita

Payuhan ang mga May Sakit na Indibidwal tungkol sa Pamantayan sa Pagbubuklod sa Tahanan

- Paalalahanan ang mga kawani at mga mag-aaral na may sakit o na kamakailan lamang na nagkaroon ng [malapit na pakikipag-ugnayan](#) sa isang taong may COVID-19 na manatili sa bahay o, kung nakatira sila sa pabahay ng kampus, sundin ang mga pamamaraan sa [pagbubuklod](#).
- Para sa malubhang pinsala o sakit, tumawag sa 9-1-1 nang walang pagkaantala.
- Ang mga may sakit na guro, kawani, o mga mag-aaral ay hindi dapat bumalik sa mga harapang klase o pasilidad ng IHE, o tapusin ang pagbubuklod hanggang sa matugunan nila ang [pamantayan upang itigil ang pagbubuklod sa bahay](#) ng CDC. Bumuo ng isang plano upang magbigay ng mga serbisyo kabilang ang pagkain at pangangalaga sa kalusugan sa mga mag-aaral na nakatira sa kampus na nasuri o mayroong mga sintomas ng COVID-19.
- Bumuo ng mga patakaran na naghihikayat at nagpapaalala sa mga may sakit na kawani at mag-aaral na manatili sa bahay nang walang takot sa ganti at matiyak na alam ng mga kawani at mag-aaral ang mga patakarang ito.

Ibukod at Ilipat ang mga May Sakit

- Tiyaking alam ng guro, kawani, at mga mag-aaral na hindi sila dapat pumunta sa IHE kung may sakit sila, at dapat ipaalam sa mga opisyal ng kolehiyo (halimbawa, ang itinalaga ng IHE na COVID-19 point of contact) kung nagkasakit sila ng COVID-19 na [mga sintomas](#), nagpositibo sa pagsubok para sa COVID-19, o [nalantad](#) sa isang taong may mga sintomas ng COVID-19 o isang nakumpirmang kaso.
- Agad na ihiwalay ang mga guro, kawani, at mga mag-aaral na may COVID-19 na [mga sintomas](#) (tulad ng nakalista sa itaas). Ang mga indibidwal na may sakit ay dapat:
 - magsuot ng mask o takip sa mukha,
 - umuwi, o kung nakatira sila sa pabahay ng kampus, sundin ang mga pamamaraan ng pagbubuklod, o pumunta sa isang lokal o pasilidad

na pangangalaga sa kalusugan na nakabase sa kampus, depende sa kung gaano kalubha ang kanilang mga sintomas, at

- o sumunod sa [Patnubay ng CDC para sa pag-aalaga sa sarili at sa iba pa](#) na may sakit. Maaaring sundin ng mga IHE ang [Patnubay ng CDC para sa Ibinabahagi o Kongregasyong Pabahay](#) para sa mga nakatira sa pabahay ng IHE.
- Makipagtulungan sa mga administrador ng IHE at mga tagabigay ng pangangalaga sa kalusugan upang makilala ang isang paghihiwalay na silid, lugar, o gusali/palapag (para sa pabahay sa kampus) upang paghiwalayin ang sinumang may mga sintomas ng COVID-19 o nagpositibo ngunit walang sintomas. Ang mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan ng IHE ay dapat protektado alinsunod sa [Title 8, Section 5199](#) kapag nag-aalaga ng mga may sakit. Tingnan: [Ang Gabay sa Lugar ng Trabaho sa California sa Mga Karamdamang Naikakalat ng Aerosol](#).
- Magtatag ng mga pamamaraan para sa ligtas na paglilipat ng sinumang may sakit sa kanilang bahay o sa isang pasilidad sa pangangalaga sa kalusugan na sumusunod sa Title 8, Section 5199. Kung tumatawag ka ng ambulansya o naghahatid ng tao sa ospital, tawagan muna upang ipaalam sa kanila na ang tao ay maaaring may COVID-19.



Mga Serbisyo para sa Kalusugan ng Mag-aaral na Kaakibat sa IHE

- Tingnan ang detalyadong patnubay sa kaligtasan ng [CDC](#) at [Cal/OSHA](#)
 - o pagbibigay ng serbisyong pangangalaga sa kalusugan sa mga taong may sintomas ng COVID-19, at
 - o pagprotekta sa mga kawani at mag-aaral mula sa COVID-19 habang tumatanggap ng pangangalaga.



Maglinis at Magdisimpekta

- Isara ang mga lugar na ginamit ng may sakit at huwag gamitin ang mga lugar na ito hanggang matapos ang paglilinis at pagdidisimpekta, tulad ng inilarawan sa itaas.
- Maghintay ng hindi bababa sa 24 na oras bago linisin at magdisimpekta. Kung ang 24 oras ay hindi magagawa, maghintay hangga't maaari. Tiyaking may [ligtas at tamang aplikasyon](#) ng mga pangdisimpekta ng [sanay](#) na kawani na gumagamit ng personal na kagamitan sa proteksyon at bentilasyon na inirerekomenda para sa paglilinis, tulad ng inilarawan sa itaas. Panatilihin malayo sa mga bata ang mga

produktoong pangdisimpekta. Isaalang-alang ang mga serbisyo ng paglilinis ng pangatlong partido na nagdadalubhasa sa pag-decontaminate ng mga nahawaang lugar.

Abisuhan ang mga Opisyal sa Kalusugan at Malapit na mga Contact

- Ipaalam sa mga lokal na opisyal ng kalusugan at naaangkop na mga miyembro ng komunidad ng kampus kaagad ang tungkol sa anumang positibong kaso ng COVID-19 habang pinapanatili ang pagiging kompidensiyal tulad ng hinihiling ng mga batas ng estado at pederal, kabilang ang FERPA at ang ADA. Matatagpuan ang karagdagang gabay [dito](#).
- Ipaalam sa mga nagkaroon ng [malapit na pakikipag-ugnayan](#) sa isang taong nadayagnos na may COVID-19 na manatili sa bahay o sa kanilang mga tirahan at [i-monitor ang sarili para sa mga sintomas](#), at sundin ang [Patnubay ng CDC](#) kung magkakaroon ng mga sintomas.
- Idokumento/subaybayan ang mga insidente ng posibleng pagkakalantad at abisuhan ang mga lokal na opisyal ng kalusugan, naaangkop na kawani, at mga pamilya kaagad ng anumang posibleng kaso ng COVID-19 habang pinapanatili ang pagiging kompidensiyal, tulad ng hinihiling sa ilalim ng FERPA at batas ng estado na may kaugnayan sa privacy ng mga talaang pang-edukasyon. Matatagpuan ang karagdagang gabay [dito](#). Ang pag-uugnay na tauhan ay maaaring magsilbe ng papal ng mag-coordinate upang matiyak ang agaran at responsableng pag-aabiso.
- Payuhan ang mga kawani na may sakit at mga mag-aaral na huwag bumalik hanggang nakamit nila ang pamantayan sa CDC upang hindi na ipagpapatuloy ang [pagbubuklod sa bahay](#), kabilang ang 24 na oras na walang lagnat, pagpapabuti ng sintomas, at 10 araw mula nang unang lumitaw ang mga sintomas.
- Tiyakin ang walang diskriminasyon laban sa mga mag-aaral at kawani na dating nasuri o nasuri na may COVID-19.



11. Panatilihin ang Malulusog na Pagpapatakbo



Mga Proteksyon para sa mga Taong may Mas Mataas na Panganib para sa Malubhang Sakit mula sa COVID-19

- Mag-alok ng mga pagpipilian para sa guro at kawani na may [mas mataas na peligro para sa malubhang sakit](#) (kabilang ang mga matatandang matatanda at mga tao ng lahat ng edad na may ilang mga pangunahing medikal na kondisyon) na naglilimita sa kanilang panganib sa pagkakalantad (halimbawa, telework, paghahatid ng remote course, at nabagong mga responsibilidad sa trabaho).
- Mag-alok ng mga pagpipilian para sa mga mag-aaral na may [mas mataas na peligro para sa malubhang sakit](#) na nililimitahan ang kanilang panganib sa pagkakalantad (halimbawa, mga pagkakataon sa virtual na pag-aaral).
- Bigyan ang lahat ng kawani ng pagkakataon para sa telework, at mga pagkakataon sa mga mag-aaral para sa virtual na pag-aaral, malayang pag-aaral at iba pang mga pagpipilian, kung magagawa, upang mabawasan ang panganib sa paghahatid.



Kamalayan sa Regulasyon

- Magkaroon ng kamalayan sa mga kasalukuyang patakaran ng ahensya ng estado o lokal na regulasyon na may kaugnayan sa mga pagtitipon ng grupo upang matukoy kung maaaring magsagawa ng mga kaganapan.



Mga Aktibidad

- Para sa mga aktibidad ng mag-aaral na partikular sa IHE, ituloy ang mga kaganapan sa virtual na grupo, pagtitipon, o mga pagpupulong, kung maaari. Dapat sumunod ang mga personal na pagtitipon sa mga sumusunod na patnubay:
 - **Lila - Malaganap - Bahagdan 1:** Ipinagbabawal ang mga pagtitipon.
 - **Pula - Malaki - Bahagdan 2:** Pinapahintulutan ang mga pagtitipon ngunit dapat ay limitado ang mga ito sa 25% kapasidad o 100 tao, alinman ang mas mababa, nang may mga pagbabago.
 - **Kahel - Katamtaman - Bahagdan 3:** Pinapahintulutan ang mga pagtitipon ngunit dapat ay limitado ang mga ito sa 50%

kapasidad o 200 tao, alinman ang mas mababa, nang may mga pagbabago.

- **Dilaw - Minimal - Bahagdan 4:** Pinapahintulutan ang mga pagtitipod ngunit dapat ay limitado ang mga ito sa 50% kapasidad, nang may mga pagbabago.
- Sundin ang patnubay na naaangkop sa mga kaganapan sa palakasan at pakikilahok sa mga aktibidad sa palakasan sa mga paraan na mabawasan ang panganib ng pagkahawa ng COVID-19 sa mga manlalaro, pamilya, coach, at mga komunidad. (Tingnan ang gabay sa mga atleta sa kolehiyo sa ibaba.)
- Para sa lahat ng iba pang pagtitipon, tulad ng mga pampublikong pagtatanghal, sundin ang kasalukuyang nai-publish na utos ng estado at lokal na opisyal ng kalusugan sa patnubay na naaangkop sa mga pagtitipon.
- Limitahan, sa pinakamalaking saklaw na pinahihintulutan ng batas, ang anumang hindi kinakailangang bisita o boluntaryo sa pag-access sa kampus. Ang mga sa-harap ng tao na mga aktibidad o pagpupulong na kinasasangkutan ng mga labas na grupo o organisasyon - lalo na sa mga indibidwal na hindi mula sa lokal na lugar ng heograpiya (halimbawa, komunidad, bayan, lungsod, o county) ay hindi pinapayagan sa panahong ito.



Telework at mga Virtual na Pulong at Serbisyo

- Himukin ang telework para sa maraming mga guro at kawani hangga't maaari, lalo na ang mga manggagawa na may [mas mataas na peligro para sa malubhang sakit mula sa COVID-19.](#)
- Palitan ang mga personal na pagpupulong sa mga tawag sa video o tele-conference hangga't maaari.
- Magbigay ng mga serbisyo ng suporta sa mag-aaral na virtual, kung magagawa.
- Kung posible, gumamit ng flexible na mga site ng pagtatrabaho o pag-aaral (halimbawa, telework, virtual learning) at flexible na oras ng pagtatrabaho o pag-aaral (halimbawa, staggered shifts o klase) upang makatulong na maitaguyod ang mga patakaran at kasanayan para sa social distancing.



Paglalakbay at Pagbiyahe

- Isaalang-alang ang mga pagpipilian para sa paglilimita ng di-mahahalagang paglalakbay alinsunod sa mga regulasyon at patnubay ng estado at lokal.
- Himukin ang mga mag-aaral, guro, at kawani na gumagamit ng mass transit na isaalang-alang ang paggamit ng iba pang mga pagpipilian sa transportasyon (halimbawa, paglalakad, pagbibisikleta, pagmamaneho, o mag-isang pagsakay sa sasakyan o kasama ng mga miyembro ng sambahayan lamang) kung magagawa.



Itinalagang Point of Contact para sa COVID-19

- Magtalaga ng isang tagapangasiwa o tanggapan upang maging responsable sa pagtugon sa mga alalahanin sa COVID-19. Ang lahat ng mga mag-aaral, guro, at kawani ng IHE ay dapat malaman kung sino sila at kung paano makipag-ugnayan sa kanila. Ang liaison ay dapat na sanayin upang ayusin ang pagsisiyasat, dokumentasyon at pagsubaybay sa mga posibleng pagkakalantad sa COVID-19, upang maayos na maituro sa malapit na mga kaugnayan na mag-quarantine, at ipagbigay-alam sa mga lokal na opisyal, kawani, at pamilya sa isang maagap at responsableng paraan.



Pakikilahok sa mga Pagsisikap ng Komunidad sa Pagtugon

- Isaalang-alang ang pakikipagtulungan sa mga awtoridad ng estado o lokal sa mas malawak na mga pagsisikap sa pagtugon sa komunidad sa COVID-19 kasama ang pagtugis ng delegadong awtoridad para sa pagsubaybay sa pakikipag-ugnay, pag-upo sa mga komite sa pagtugon ng komunidad, at paggamit ng mga lab at mapagkukunan ng IHE, kung magagamit, upang madagdagan ang kakayahan sa pagsubok.



Mga Sistema ng Komunikasyon

- Panatilihin ang mga sistema ng komunikasyon na
 - Nagbibigay-daan sa mga mag-aaral, guro, at kawani na
 - mag-ulat sa IHE kung mayroon silang [mga sintomas](#) ng COVID-19, isang positibong resulta para sa COVID-19, o nalantad sa isang taong may COVID-19 alinsunod sa [regulasyon sa pagbabahagi ng impormasyon sa kalusugan para sa COVID-19](#), at

- makatanggap ng mga agarang abiso ng mga paglalantad at pagsasara habang pinapanatili ang pagiging kompidensiyal, tulad ng hinihiling ng FERPA at batas ng estado na may kaugnayan sa privacy ng mga talaang pang-edukasyon. Matatagpuan ang karagdagang gabay [dito](#).
- Ipaalam sa mga guro, kawani, mag-aaral, pamilya, at publiko ang tungkol sa mga pagsasara ng IHE at anumang mga paghihigpit na nasa lugar upang limitahan ang pagkakalantad ng COVID-19 (hal., limitadong oras ng operasyon).



Mga Patakaran sa Pagliban at Pinapahintulatang Pagliban

- Bumuo ng mga patakaran para sa pagbabalik sa mga klase at pasilidad ng IHE pagkatapos ng sakit na COVID-19. Maaaring magsilbing gabay ang pamantayan ng CDC sa [pagtigil sa pagbubuklod sa bahay](#) at [quarantine](#) sa mga patakarang ito.



Plano sa Back-up Staffing

- Subaybayan ang pagliban ng mga manggagawa at mag-aaral, mga kawani ng cross-train, at lumikha ng isang roster ng mga sinanay na back-up na kawani.



Mga Kaakibat na Samahan

- Tiyaking ang anumang mga samahang nauugnay sa IHE, tulad ng mga off-campus club, Greek organization, atbp, ay sumusunod din sa mga alituntuning ito. Bumuo ng mga sistema para sa pagpapatupad at pagbigay ng pananagutan sa mga kaakibat na ornisasyon sa pagsunod sa patnubay na ito.



Suportahan ang Pagkaya at Pagka-resilient

- Hikayatin ang mga manggagawa at mag-aaral na umiwas sa panonood, pagbabasa, o pakikinig sa mga kwento ng balita, kasama na ang social media kung nakakaramdam sila ng labis na emosyon o pagkabalisa.
- Itaguyod ang pagkain ng masustansyang pagkain, pag-ehersisyo, pagtulog at paghahanap ng oras upang magkalas sa pagkakaikid.

- Hikayatin ang mga manggagawa at mag-aaral na makipag-usap sa mga taong pinagkakatiwalaan nila tungkol sa kanilang mga alalahanin at kung ano ang kanilang pakiramdam.
- Isalang-alang ang pagpaskil ng signage para sa pambansang hotline ng pagkabalisa: 1-800-985-5990, o i-text ang TalkWithUs sa 66746.
- Magpaskil ng signage para sa mga mapagkukunan sa kampus upang matulungan ang mga mag-aaral na mapamahalaan ang stress at pangalagaan ang kalusugan ng kanilang kaisipan.

Pagsusuri

- Isalang-alang ang regular na paminsan-minsang pagsusuri ng mga mag-aaral at kawani para sa kasalukuyang impeksyon sa COVID-19, at kumuha ng mga mapagkukunan upang masuri ang nalantad na mga mag-aaral at kawani ng IHE kung nalantad. Kasalukuyang hindi malinaw ang pakinabang ng pauna o regular na pagsusuri para sa pagkakaroon ng mga antibodies sa serum pagkatapos ng pagkakasakit.



12. Mga Pagsasaalang-alang para sa mga Bahagya o Ganap na Pagsasara

- Suriin nang madalas ang mga utos ng opisyal sa kalusugan ng Estado at lokal at mga abiso ng departamento ng kalusugan tungkol sa transmision sa lugar o pagsasara at isaayos ang mga operasyon nang naaayon.
- Kapag ang isang mag-aaral, guro, o miyembro ng kawani ay nagpositibo para sa COVID-19 at nainilantad ang iba sa paaralan, ipatupad ang mga sumusunod na hakbang:
 - Kumonsulta sa lokal na kagawaran ng pampublikong kalusugan hinggil sa karagdagang pag-follow-up na kinakailangan upang makilala ang mga malapit na kaugnayan, at inirerekomendang mga aksyon, pagsasara, o iba pang mga hakbang upang maprotektahan ang iyong komunidad.
 - Magbigay ng pamantayang gabay para sa pagbubuklod sa bahay sa loob ng 10 araw pagkatapos magsimula ng mga sintomas o pagkatapos makuha ang pagsusuri para sa mga taong nahawaan ng COVID-19.
 - Magbigay ng pamantayang gabay para sa quarantine sa bahay nang hindi bababa sa 14 araw pagkatapos ng malapit na pakikipag-ugnayan, ang mga bahagi o lahat ng kampus ay maaaring magsara

nang pansamantala habang nasa quarantine ang mga mag-aaral o kawani. Sumangguni sa website ng lokal na departamento ng kalusugan o [Gabay sa Pagbubuklod at Quarantine ng CDPH](#).

- Ang mga karagdagang malapit na kaugnayan sa labas ng paninirahan at silid-aralan ay dapat ding mag-quarantine sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng huling pagkakalantad sa kanilang tirahan.
- Bumuo ng mga plano ng komunikasyon para sa mga abiso sa pagkakalantad o pagsasara ng paaralan upang maisama ang outreach sa mga mag-aaral, magulang, guro, kawani, at komunidad.
- Isama ang impormasyon para sa mga manggagawa patungkol sa mga batas sa paggawa, impormasyon tungkol sa Disability Insurance, Bayad na Family Leave, at Unemployment Insurance, kung naaangkop.
- Magbigay ng patnubay sa mga mag-aaral, magulang, guro, at kawani na nagpapaalala sa kanila sa kahalagahan ng mga hakbang para sa pisikal na distansya ng komunidad habang ang ilan o ang lahat ng kampus ay sarado, kabilang ang pagdesmaya sa mga mag-aaral o kawani mula sa pagtitipon sa ibang lugar.
- Bumuo o suriin ang mga plano para sa pagpapatuloy ng edukasyon.
- Subaybayan ang website ng lokal na kagawaran ng pampublikong kalusugan at panatilihin ang mga regular na komunikasyon.

Partikular na Pansamantalang Patnubay para sa Collegiate Athletics

Ang mga sumusunod na patnubay at pagsasaalang-alang ay inilalaan upang matulungan ang mga institusyon ng mataas na edukasyon (IHE) at ang kanilang mga komunidad na magplano at maghanda para sa pagpapatuloy ng pagsasanay sa atleta sa kolehiyo, at upang ipagsimula uli ang kumpetisyon kapag pinahihintulutan ng mga kondisyon.

Ang panganib ng paglilipat ng COVID-19 na virus ay nakasalalay sa ilang mga kadahilanan na nauugnay sa isport, kabilang ang:

- Bilang ng mga tao sa isang lokasyon
- Uri ng lokasyon (panloob kumpara sa panlabas)
- Distansya o pisikal na pakikipag-ugnay sa pagitan ng mga tao
- Habang oras sa lokasyon
- Ang paghipo sa mga ibinahaging bagay
- Paggamit ng mga takip sa mukha
- Ang paghahalo ng mga tao mula sa mga lokasyon na may iba't ibang antas ng paglilipat sa komunidad

Ang habang oras, kalapitan ng pakikipag-ugnay at paggamit ng mga nakabahaging kagamitan ay nagdaragdag ng potensyal na peligro para sa mga atleta. Upang makatulong na mapagaan ang mga panganibna iyon, ang mga kolehiyo na nagnanais na magpasimulang muli ng kumpetisyon ay dapat magbigay ng malakas na proteksyon para sa kanilang mga mag-aaral na atleta, kabilang ang pagpapahintulot sa kanila na pumili ng pag-opt-out sa season nang walang panganib na mawalan, mabawasan, o makansela ang pagiging iskolar, o anumang iba pang uri ng aktibidad ng ganti. Ang mga departamento ng atletiko ng kolehiyo ay inaasahan ding masigasig na ipatupad ang mga protokol sa pagsusuri at pag-uulat na inilarawan sa ibaba.

Bilang pangkalahatang gabay, ang mas maliit na mga grupo ay mas ligtas kaysa sa mas malaki; ang mga panlabas na lokasyon ay mas ligtas kaysa sa panloob; mga larong maaaring matiyak ang distansya ng anim na talampakan o higit pa ay mas ligtas kaysa sa malapit na pakikipag-ugnay; at mas maikli ang tagal ay mas ligtas kaysa sa mas matagal. Para sa karamihan sa mga aktibidad sa palakasan, ipinagpapalagay ng gabay na ito na ang paggamit ng mga takip sa mukha habang naglalaro ay hindi magagawa, bagaman dapat magsuot ang mga manlalaro at iba pa ng mga ito habang nasa mga tabi. Kailangang isaalang-alang ng mga direktor at coach ng atletika ang lahat ng mga salik na ito kung plano nilang ipagsimulang muli ang pagsasanay at pagkondisyon.

Bilang karagdagan, ang mga mag-aaral na atleta ay nagsasanay, nag-aaral, at potensyal na nakatira sa labas ng kampus at naglalakbay upang

makipagkumpetensya sa iba pang mga heograpiya, na nagpapagtaas ng panganib ng paglilipat ng sakit. Kailangang isaalang-alang ng mga IHE ang mga salik na ito habang ipinagpapatuloy nila ang pagsasanay, bumuo ng mga protokol para sa paggamit ng mga pasilidad sa pagpapalakas sa kampus, at bumuo ng gabay para sa pabahay ng mag-aaral na atleta. Pinapayagan ang mga koponan na pumunta sa kampus mula sa iba pang mga lugar na heograpiya ay nagdaragdag din ng panganib ng paglilipat ng sakit.

Habang nagbabago ang mga utos sa pagpanatili sa bahay, napakahalagang gawin ang lahat ng posibleng hakbang upang matiyak ang kaligtasan ng mga mag-aaral na atleta, manggagawa at publiko.

Pinahihintulutan ang mga pangkat ng atleta sa kolehiyo na magsimulang bumalik sa pagsasanay lamang kung:

- Ang institusyon ng mataas na edukasyon ay nagpatibay, at ang mga koponan nito ay sumusunod, sa isang partikular sa institusyon na "bumalik upang maglaro" na plano ng kaligtasan.
- Ang regular na pana-panahong pagsusuri para sa COVID-19 ng mga atleta at mga kawani ng suporta ay itinatag at ipinatutupad ng IHE. Katanggap-tanggap ang paminsan-minsang pagsusuri sa PCR pati na rin ang pang-araw-araw na pagsusuri sa antigen. (Tingnan ang Seksyon 3 sa ibaba para sa mga partikular na kinakailangan para sa pagsusuri.)
- Alinsunod sa mga iniaatas na ipinataw ng National Collegiate Athletic Association (NCAA), ang mga atleta ay hindi kinakailangang tumalikod sa kanilang mga ligal na karapatan tungkol sa COVID-19 bilang kondisyon ng pakikilahok bilang atleta.
- Ang institusyon ng mataas na edukasyon ay sumusunod sa pangkalahatang patnubay para sa mga institusyon ng mataas na edukasyon at pang-estado at lokal na gabay sa kalusugan ng publiko na may kaugnayan sa pagbubuklod at pagkwarrantina ng mga indibidwal na nagpositibo sa pagsuri para sa COVID-19 at malapit na mga kaugnayan ng mga indibidwal na iyon.

Ang kumpetisyon sa pagitan ng mga koponan na walang mga manonood ay pinahihintulutan na magsimula lamang kung:

- Ang IHE ay maaaring magbigay ng pagsuri sa COVID-19 at mga resulta sa loob ng 48 oras na panahon bago isulong ang kumpetisyon sa isports na may mataas na peligro sa pakikipag-ugnayan.⁴
- Ang mga departamento ng atletika ay isinaalang-alang kung paano pinakamahusay na makamit ang makatwirang katiyakan na ang parehong mga panganib ay sapat na isinasaalang-alang at tinugunan ng iba pang mga koponan. Kasama dito ang pagsasaalang-alang kung paano ibabahagi ang mga resulta ng pagsubok at mga kaugnay na katiyakan sa kaligtasan kasama ng mga kalabang koponan bago magsimula ang isang kaganapan sa isang paraan na naaayon sa naaangkop na mga batas sa impormasyon ng kalusugan at pagkapribado ng edukasyon.

- Kasabay ng mga lokal na opisyal sa pampublikong kalusugan at mga contact tracer, ang mga paaralan ay dapat na may mekanismo para sa pag-abiso sa iba pang mga paaralan kung sakaling ang isang atleta mula sa isang koponan ay nagpositibo sa loob ng 48 oras pagkatapos ng kumpetisyon sa isa pang koponan.
- Ang mga departamento ng atletika, sa pagkonsulta sa pamunuan ng institusyon, ay dapat magsuri ng pagkakaroon ng, at kakayahang magamit ang, mga mapagkukunan sa lokal na contact tracing. Kung ang pagkakaroon ng mga lokal na mapagkukunan ng pagsubaybay sa contact ay hindi sapat, dapat sanayin ng mga paaralan ang mga tauhan sa site o kumuha ng mga mapagkukunan sa contact tracing. Ang mga kawani na nakumpleto ang pormal na pagsasanay sa contact tracing ay maaaring maging isang napakahalagang mapagkukunan na may patungolpaggalang sa mga pagsisikap at mga mapagkukunan ng pangangasiwa ng institusyonal na peligro.

Ang patnubay na ito ay pansamantala. Ang mga patnubay at pagsasaalang-alang na ito ay batay sa pinakamahusay na magagamit na data sa pampublikong kalusugan sa oras na ito, mga internasyonal na pinakamahusay na kasanayan na kasalukuyang ginagamit, at mga praktikal na katotohanan ng pamamahala ng mga operasyon. Habang nagkaron ng bagong data at kasanayan, ia-update ang patnubay. Bilang karagdagan, ang mga patnubay at pagsasaalang-alang ay hindi sumasalamin sa buong saklaw ng mga isyu na kailangang tugunan ng mga programang atletika ng kolehiyo.

Ang mga institusyon ng mataas na edukasyon at mga departamanto ng atletika ay inaasahang sumunod sa mga pamantayan na pinagtibay ng NCAA, kasama na ang [mga panuntunan para sa resocialization ng isports](#) ng NCAA,⁵ at ng kanilang kumperensyang atletika, kung naaangkop. Sa hangganan na ang mga patnubay na ito o ang mga pantubay ng lokal na kagarawan ng kalusugan ay nagpapataw ng karagdagang mga paghihigpit o mga kinakailangan na lampas sa patnubay na ito, ay mas estrikto kaysa sa mga patnubay na ito, ang mga institusyon ng mataas na edukasyon at mga kagawaran ng atleta ay dapat sumunod sa mga mas estrikto na kinakailangan.

Ang pagpapatupad ng patnubay na ito bilang bahagi ng isang phased reopening ay depende sa pagpapabuti o kanais-nais na mga lokal na mga epidemiologic na trend at pagkakaroon ng kakayahan sa pangangalaga ng kalusugan ng IHE at mga mapagkukunan ng pagsusuri sa komunidad, at sapat na paghahanda ng IHE upang tumugon sa mga kaso at pasiklab na mga imbestigasyon. Ang lahat ng pagpapasya tungkol sa mga planong partikular sa IHE ay dapat gawin sa pakikipagtulungan sa mga lokal na opisyal sa pampublikong kalusugan at iba pang mga awtoridad. Maaaring may mas mahihigpit na kinakailangan ang mga lokal na kagawaran ng pampublikong kalusugan kumpara sa mga patnubay na ito at dapat sundin ang mga iyon.

Ang pagpapatupad ng patnubay na ito ay dapat na iangkop para sa bawat setting, kabilang ang sapat na pagsasaalang-alang sa mga programang ipinapatupad sa bawat institusyon at mga pangangailangan ng mga mag-aaral na atleta at manggagawa. Ang mga tagapangasiwa ay dapat makipagtulungan sa mga

nauugnay na stakeholder—kabilang ang mga mag-aaral na atleta, kanilang pamilya, kawani, at mga kasosyo sa paggawa sa komunidad ng paaralan—upang mabuo at maipatupad ang mga plano.

Kahit na sinusunod ang pisikal na pagdistansya, ang pagpupulong sa isang lugar na nagtitipon ng mga tao mula sa maraming magkakaibang mga komunidad upang makisali sa parehong aktibidad ay nagdadala ng medyo mas mataas na peligro para sa malawakan na pagkakahawa ng virus ng COVID-19, at maaaring magresulta sa pagtaas ng mga kaso ng impeksyon, pagkaospital, at kamatayan, lalo na sa mga mas mahinang populasyon.

Samakatuwid, ang mga atletikang pasilidad ay dapat na limitahan ang mga tao sa mahahalagang tauhan, tulad ng mga manlalaro, coach, tagapagsanay, seguridad, at kawani ng kaganapan. Ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California, sa pakikipagkonsulta sa mga lokal na departamento ng pampublikong kalusugan, ay titingnan at susuriin ang epekto ng mga ipinataw na mga limitasyong ito sa pampublikong kalusugan at magbigay ng karagdagang direksyon bilang bahagi ng unti-unting pagpapanumbalik ng mga aktibidad sa paglilibang.

Kinakailangang Paggamit ng mga Takip sa Mukha

Noong Hunyo 18, naglabas ang CDPH ng [Gabay sa Paggamit ng mga Takip sa Mukha](#), na pangkalahatang iniaatas ang paggamit ng mga takip sa mukha para sa mga miyembro ng publiko at manggagawa sa lahat ng lugar ng publiko at trabaho kung saan may mataas na panganib ng pagkakalantad. Ang lahat ng mga kasangkot sa atletika sa kolehiyo, kabilang ang mga coach, kawani, media at mga manlalaro na hindi nakikibahagi sa paglalaro, ay napapailalim sa mga kinakailangang ito. Ang mga detalye sa mga takip ng mukha ay matatagpuan sa [pahina 4](#) ng patnubay na ito.

Ang mga sumusunod na lugar ay nakilala bilang mga pangkalahatang isyung dapat sundin sa pagpapalano para sa pagpapatuloy ng mga atleta sa kolehiyo.



1. Planong Partikular sa Atletikang Pasilidad

- Magtatag ng plano sa pag-iwas sa COVID-19 na nakasulat at partikular sa pasilidad sa bawat pasilidad, magsagawa ng komprehensibong pagtatasa ng panganib sa lahat ng lugar ng trabaho at atletikang lugar, at magtalaga ng tao sa bawat pasilidad upang maipatupad ang plano. Ang lahat ng pagpapasya tungkol sa mga planong partikular sa IHE ay dapat gawin sa pakikipagtulungan sa mga lokal na opisyal sa pampublikong kalusugan at iba pang mga awtoridad.
- Magtalaga ng isang taong responsable para sa pagtugon sa mga alalahanin ng COVID-19 para sa pangkalahatang atleta, at para sa bawat koponan o isport. Ang lahat ng mga coach, kawani, at mag-aaral na atleta ay dapat malaman kung sino ang kanilang contact person para sa COVID-19 at kung paano makipag-ugnayan sa kanila.
- Isama ang [Gabay sa Paggamit ng Takip sa Mukha ng CDPH](#) sa Planong Partikular sa Atletikang Pasilida na may patakaran para sa pangangasiwa ng mga paglilibre.
- Tukuyin ang impormasyon ng pakikipag-ugnayan para sa lokal na kagawaran ng kalusugan kung saan matatagpuan ang pasilidad, para sa paghahatid ng impormasyon tungkol sa mga pagkalat ng COVID-19 sa mga manggagawa o mag-aaral na atleta.
- Sanayin at kausapin ang mga manggagawa, kinatawan ng manggagawa, at mag-aaral na atleta tungkol sa plano at gawing magagamit ang plano sa mga manggagawa at kanilang mga kinatawan.
- Regular na suriin ang pasilidad para sa pagsunod sa plano at idokumento at iwasto ang mga kakulangan na natukoy.
- Siyasatin ang anumang kaso ng COVID-19 at alamin kung may anumang salik na may kaugnayan sa trabaho o atleta na maaaring nakatulong sa peligro ng pagkakasakit. I-update ang plano kung kinakailangan upang makaiwas sa karagdagang kaso.
- Ipatupad ang mga proseso at protokol kapag may paglaganap sa isang lugar ng trabaho, alinsunod sa [mga patnubay ng CDPH at mga utos mula sa lokal na departamento ng kalusugan](#).
- Sumunod sa mga patnubay sa ibaba. Ang kabiguang gawin ito ay maaaring magresulta sa mga karamdaman na maaaring maging sanhi ng pansamantalang pagsasara o pagiging limitado ng mga operasyon.



2. Karagdagang mga Paksa para sa Pagsasanay ng Mag-aaral na Atleta at Manggagawa

Ang mga mag-aaral-atleta, kawani, at coach ay dapat bigyan ng sesyon ng edukasyon sa COVID-19 sa o bago bumalik sa kampus, kabilang ang mga karagdagang paksa tulad ng:

- Ang mga panganib na COVID-19 na dinudulot sa mga atleta
- Wastong paggamit ng mga takip sa mukha, kabilang ang:
 - Ang mga takip sa mukha ay hindi personal na kagamitan sa proteksyon (PPE).
 - Makakatulong ang mga takip sa mukha na iwasan ang pagkakalantad ng mga taong malapit sa may suot at ng may suot, ngunit hindi nito pinapalitan ang pangangailangan para sa pisikal na pagdistansiya at madalas na paghuhugas ng kamay.
 - Dapat takpan ng mga takip sa mukha ang ilong at bibig.
 - Dapat maghugas o mag-sanitize ng mga kamay ang mga manggagawa bago at pagkatapos gumamit o magsaayos ng mga takip sa mukha.
 - Iwasang hawakan ang mga mata, ilong, at bibig.
 - Hindi dapat ipahiram sa iba ang mga takip sa mukha at dapat labhan o itapon ang mga ito pagkatapos ng bawat shift.
- Impormasyong nasa [Patnubay ng CDPH para sa Paggamit ng mga Takip sa Mukha](#), na ipinag-uutos ang mga sitwasyon kung saan dapat magsuot ng mga takip sa mukha at ang mga paglilibre, pati na rin ang anumang patakaran, panuntunan sa trabaho, at kasanayang ipinatupad ng employer upang matiyak ang paggamit ng mga takip sa mukha. Kasama rin dapat sa pagsasanay ang mga patakaran ng IHE tungkol sa kung paano pangangasiwaan ang mga taong naililibre sa pagsusuot ng takip sa mukha.
- Dapat alam ng mga tauhan, kawani, coach at atletang mag-aaral ang pang-araw-araw nilang aktibidad at mga pakikipag-ugnayang may mataas na panganib (sa loob ng 6 na talampakan sa loob ng hindi bababa sa 15 minuto).
- Impormasyon sa mga benepisyo sa kabayaran sa pagliban sa trabaho na mula sa employer o pamahalaan na maaaring karapat-dapat na tanggapin ng manggagawa upang maging pinansyal na mas madali

ang pananatili sa bahay. Tingnan ang karagdagang impormasyon tungkol sa [mga programa ng pamahalaan na sumusuporta sa pagliban kapag may sakit at kabayaran ng manggagawa para sa COVID-19](#), kasama na ang mga karapatan ng mga manggagawa na lumiban kapag may sakit sa ilalim ng [Families First Coronavirus Response Act](#) at mga karapatan ng mga manggagawa sa mga benepisyo ng kabayaran ng mga manggagawa at pagpapalagay ng kaugnayan sa trabaho ng COVID-19 alinsunod sa [Executive Order N-62-20 ng Gobernador habang may bisa ang Order na iyon](#).

- Kahalagahan ng pisikal na pagdistansya.
- Mga protokol para sa pag-uulat ng anumang mga sintomas.
- Anumang mga pagbabagong partikular sa pasilidad.



3. Mga Indibidwal na Hakbang sa Pagkontrol at Pag-screen

- Magtatag ng mga epektibong pamamaraan para sa regular na panahong pagsubok ng mga atleta at manggagawa na nagtatrabaho sa mga atleta para sa COVID-19 alinsunod sa anumang nailathala na gabay ng CDC at CDPH at pagtalakay sa lokal na departamento ng kalusugan.
- Limitahan ang mga pasukan ng pasilidad o gusali kung posible.
- Magbigay ng mga pagkalusugang pag-screen ng sintomas para sa lahat ng mga manggagawa at mga mag-aaral na atleta na pumapasok sa pasilidad o kaganapan. Tiyaking iniwasan ng screener ng temperatura/sintomas ang malapit na pakikisalamuha sa mga manggagawa o mag-aaral na atleta hangga't maaari.
 - Screening: dapat i-screen ang mga atleta at kawani para sa lagnat at mga sintomas at pagkakalantad sa COVID-19 bago ang bawat conditioning session, pagpupulong ng koponan, pagsasanay o kumpetisyon
 - Pagsusuri sa temperatura para sa lagnat ($\geq 100.4^{\circ}\text{F}$)
 - Tanungin kung nagkaroon sila ng bagong pag-ubo, bagong pananakit ng lalamunan, kahirapan sa paghinga, bagong pagsisimula ng pagkawala ng panlasa o pang-amoy, pagsusuka, o pagtatae
 - Tanungin kung nalantad sila sa alam o pinaghihinalaang kaso ng COVID-19 sa loob ng nakalipas na 14 na araw

- Kung mag-aatas ng sariling pagsusuri sa bahay, na angkop na alternatibo sa pagsasagawa nito sa establisimiyento, tiyaking naisagawa ang pagsusuri bago umalis ng bahay ang manggagawa para sa kanyang shift at nakakasunod siya sa [mga patnubay ng CDC](#).
- Ang mga manggagawa ay dapat magsuot ng guwantes kapag hahawak ng mga bagay na kontaminado ng mga likido sa katawan.
- Ang mga coach o referee na naglilipat ng mga bagay na ginagamit ng mga atleta (halimbawa, bola) o naghahawak ng mga basurahan ay dapat gumamit ng mga disposable na guwantes (at hugasan ang mga kamay bago ilagay ito at pagkatapos alisin ang mga ito) o hugasan ang mga kamay bago at pagkatapos ng paghawak ng mga nakabahaging bagay.
- Limitahan ang anumang hindi mahalagang mga bisita, kawani, at mga boluntaryo hangga't maaari. Walang manonood na pinahihintulutan sa panahon ng pagsasanay o kumpetisyon.

Pagsusuri

- Dapat magtakda ng regular na paminsan-minsang pagsusuri para sa COVID-19 para sa mga atleta at kawani ng suporta at dapat itong ipatupad ng mga IHE na sumasang-ayon sa minimum na pamantayan sa pagsusuri na kinabibilangan ng dalas ng pagsusuri, sino ang dapat suriin (lahat ng atleta at kawaning nagkaroon ng malapit ng pakikipag-ugnayan sa mga atleta), at kung anong uri ng pagsusuri ang gagawin, bago bumalik sa pagsasanay.
 - Batay sa kasalukuyang ebidensya at mga pamantayan, katanggap-tanggap na paraan para sa batayan at tuluy-tuloy na pagsusuri sa screening ang pang-araw-araw na pagsusuri sa antigen at paminsan-minsang pagsusuri sa PCR.
 - Kung may sinusunod na protokol sa pang-araw-araw na pagsusuri sa antigen, dapat magsimula ang protocol sa pagsusuri sa PCR na susundan ng pang-araw-araw na pagsusuri sa antigen. Kapag nagpositibo sa anumang antigen, dapat magsagawa ng pagsusuri sa PCR para sa kumpirmasyon. Kinakailangan ang pagsusuri sa PCR para sa mga atleta at kawaning may mga sintomas at dapat itong gawin sa loob ng 24 na oras pagkatapos maiulat ang mga sintomas.
- Ang mga diskarte sa pagsubok ay palaging nakasalalay sa pagkakaroon ng sapat na supply sa pagsubok, kapasidad ng laboratoryo, episyenteng oras ng pagbalik at kombenyenteng pag-access sa pagsubok. Kung ang pagsusuri sa PCR sa isang komunidad ay pinauuna para sa mga may

simtomang indibidwal (na-update na pamantayan sa pag-uuna sa pagsusuri sa [website ng CDPH](#)), kung hindi posible ang pang-araw-araw na pagsusuri sa antigen, kung ang oras ng mga supply/pagbalik ng PCR ay nakompromiso, o habang nagbabago ang teknolohiya ng pagsusuri, maaaring isaalang-alang ang mga alternatibong estratehiya.

- Pakitandaang isinasaad ng positibong resulta sa pagsusuri sa PCR na mayroong RNA ng SARS-CoV-2 sa panahong iyon, na maaaring nangangahulugang mayroong kasalukuyan o dati nang impeksyon, at hindi nito isinasaad kung gaano ito kadalang kumalat sa kasalukuyan. Isinasaad ng positibong pagsusuri sa antigen na mayroong antigen ng SARS-CoV-2 sa panahong iyon, at malamang na isinasaad nito na nakakahawa ito sa kasalukuyan. Posibleng magnegatibo sa alinmang pagsusuri kung ang sampol ay nakolekta bago magkasakit. Posible ring magkaroon ng mga false positive na resulta sa alinmang pagsusuri.
- Ang kumpetisyon sa pagitan ng mga koponan na walang mga manonood ay pinahihintulutan na magsimula lamang kung:
 - Ang IHE ay maaaring magbigay ng pagsusuri para sa COVID-19 at mga resulta sa loob ng 48 oras sa kumpetisyon sa mga paligsahang may mataas na peligro ng ugnayan. ⁶



4. Paghihiwalay at Pag-quarantine

- Upang makalahok sa pagsasanay o kumpetisyon ng contact sports, dapat patuloy na sumunod ang Mga Institusyon ng Mas mataas na Edukasyon, mga tagapangasiwa ng mga koponan ng atleta, at mga atleta sa mga naaangkop na pamamaraan sa paghihiwalay at pag-quarantine.
- Dapat manatiling nakahiwalay ang lahat ng atleta at kawaning may sintomas hanggang sa lumabas ang mga resulta ng pagsusuri, at dapat pag-isipan ang ulit na pagsusuri kung negatibo ang paunang pagsusuri at mayroon pa ring mga sintomas na katulad ng mga sintomas ng COVID-19.
- Ang lahat ng atleta at kawaning magpopositibo o mada-diagnose ng medikal na propesyunal na may sakit na COVID-19 ay dapat humiwalay:
 - Sa loob ng 10 araw pagkatapos ng unang paglabas ng mga sintomas (o 10 araw pagkatapos kunin ang specimen para sa una nilang nagpositibong pagsusuri), AT
 - Sa loob ng hindi bababa sa 24 na oras na walang lagnat (nang hindi gumagamit ng mga gamot para sa lagnat), AT
 - Bumuti na ang iba pang sintomas.
- Ang mga indibidwal na magpopositibo sa SARS-CoV-2 na **hindi magkakaroon ng mga sintomas**, ay maaaring bumalik sa trabaho o paaralan 10 araw pagkatapos ng petsa ng pagkuha ng specimen para sa una nilang nagpositibong pagsusuri para sa SARS-CoV-2.
- Ang mga indibidwal na matutukoy na mga malapit na contact (sa loob ng 6 talampakan sa loob ng hindi bababa sa 15 minuto) ay dapat sumunod sa mga pang-estado at lokal na direktiba o utos para sa pampublikong kalusugan para sa pag-quarantine, gaano man kadalas ng pagsusuri para sa mga nasa cohort o footprint. Dapat mag-quarantine ang mga malapit na contact sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng huling pagkakalantad.

Dahil sa katangian ng atletikong pakikilahok, magsasagawa ang mga institusyon ng mga hakbang para makatulong sa proseso ng contact tracing na kinabibilangan ng, pero hindi limitado sa, pagsusuri sa video ng pagsasanay, kung mayroon, at pinalawak na pagsusuri sa pakikipag-ugnayang nauugnay sa atletikong pakikilahok para matukoy ang lahat ng atletang contact.



5. Mga Protokol sa Paglilinis at Pagdisimpekta

- Magsagawa ng masusing paglilinis at pagdidisimpekta ng mga ibabaw sa mga lugar na may mataas na trapiko, kabilang ang mga silid ng locker, dugout, bangko, gabay ng hagdanan, upuan, pintuan/hawakan ng pinto, atbp, kung naaangkop.
- Ang paggamit ng mga ibinahaging bagay at kagamitan (halimbawa, bola, bat, kagamitan sa gymnastics, bandera ng golf) ay dapat iwasan, o malinis sa pagitan ng paggamit ng bawat indibidwal kung maaari. Huwag hayaan ang mga manlalaro na magbahagi ng mga tuwalya, damit, o iba pang mga item na ginagamit nila upang punasan ang kanilang mga mukha o kamay.
 - Iwasan ang pagbabahagi ng kagamitan o bola hangga't maaari. Para sa naaangkop na palakasan, ang mga bola ay dapat na paikutin nang regular upang limitahan ang pakikipag-ugnay sa pamamagitan ng maraming mga gumagamit hanggang sa pagdidisimpekta. Halimbawa, sa baseball at softball, dapat limitahan ng mga umpire ang kanilang pakikipag-ugnay sa bola maliban kung may suot na guwantes, at ang mga catcher ang dapat na kumuhang muli ng mga bola at pinasang bola kung posible. Ang mga bolang ginagamit sa infield/outfield warm-up ay dapat na ihiwalay sa isang ibinahaging lalagyan ng bola.
- Tiyaking mayroong sapat na mga supply ng mga bagay upang mabawasan ang pagbabahagi ng mga kagamitan hangga't maaari, halimbawa sa pamamagitan ng pag-label at pagtatalaga ng mga ito sa mga indibidwal (halimbawa, proteksiyon na gear, bola, batuta, bote ng tubig); kung hindi man, limitahan ang paggamit ng mga supply at kagamitan sa isang pangkat ng mga manlalaro nang sabay-sabay at linisin at disimpektahin sa pagitan ng paggamit.
- Magtalaga ng isang kawani o boluntaryo upang matiyak ang wastong paglilinis at pagdidisimpekta ng mga bagay at kagamitan, lalo na para sa anumang ibinahaging kagamitan o madalas na hipuing mga ibabaw.
- Linisin ang mga hinihipong ibabaw sa pagitan ng mga shift o sa pagitan ng mga gumagamit, alinman ang mas madalas, kabilang ang ngunit hindi limitado sa mga orasan ng laro, scoreboards, rakes, counter, karaniwang mga panulat para sa mga sign-in sheet, atbp.
- Iwasan ang paggamit ng iba't ibang tao sa iisang audio equipment, telepono, tablet, bolpen, at iba pang gamit sa trabaho, sa tuwing maaari.
- Itigil ang pagpapagamit ng mga audio headset at iba pang kagamitan sa pagitan ng ba't ibang manggagawa maliban kung ang kagamitan

ay maaaring i-disinfect nang maayos pagkatapos gamitin. Kumonsulta sa mga tagagawa ng kagamitan upang matukoy ang naaangkop na mga hakbang sa pagdi-disinfect, lalo na sa malalambot at buhaghag na ibabaw tulad ng foam earmuffs.

- Bumuo at magpatupad ng iskedyul para sa pinataasang karaniwang paglilinis at pagdidisimpekta.
- Maglaan ng oras para sa mga manggagawa upang maipatupad ang mga kasanayan sa paglilinis sa panahon ng kanilang shift. Dapat magtalaga ng mga tungkulin sa paglilinis sa oras ng trabaho bilang bahagi ng mga tungkulin sa trabaho ng manggagawa.
- Kumuha ng mga opsyon para sa mga pangatlong partidong kumpanya ng paglilinis upang makatiling sa mas lumalaking pangangailangan sa paglilinis, kung kinakailangan.
- Tiyaking ang mga pasilidad ng kalinisan ay laging patuloy ang pagtakbo at may stock ang mga ito at magbigay ng karagdagang sabon, tuwalyang papel, at hand sanitizer kung kinakailangan.
- Kapag pumipili ng mga kemikal sa pagdis-impekta, dapat gamitin ng mga athletic department ang mga produktong inaprubahan para magamit laban sa COVID-19 na nasa listahang [naaprubahan ng Environmental Protection Agency \(EPA\)](#) at sundin ang mga tagubilin sa produkto. Gumamit ng mga disinfectant na may label na epektibo laban sa mga bagong virus na pathogen, na-dilute na household bleach solution (5 tablespoon bawat galon ng tubig), o alkohol na solution na may hindi bababa sa 70% alkohol na naaangkop para sa ibabaw. Bigyan ang mga manggagawa ng pagsasanay sa [mga panganib ng kemikal, tagubilin ng manufacturer](#), kinakailangan sa bentilasyon, at kinakailangan ng Cal/OSHA para sa ligtas na paggamit. Ang mga manggagawang gumagamit ng mga panlinis o disinfectant ay dapat magsuot ng guwantes at iba pang kagamitan sa proteksyon tulad ng hinihingi ng mga tagubilin ng produkto. Dapat sundin ang [mga kinakailangan para sa ligtas na paggamit](#) ng mga pangdisimpekta ng Kagawaran sa Regulasyon ng Pesticide ng California. Sundin ang mga paraan ng paglilinis na [mas ligtas sa hika](#) na inirerekomenda ng Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan.
- Ang mga panloob na pasilidad ay dapat dagdagan ang sariwang sirkulasyon ng hangin sa pamamagitan ng pagbubukas ng mga bintana o pintuan, kung maaari. Huwag magbukas ng mga bintana at pintuan kung ang paggawa nito ay nagdudulot ng panganib sa kaligtasan o kalusugan (halimbawa, panganib ng pagbagsak o pag-trigger ng mga sintomas ng hika) sa mga manlalaro o iba pa na gumagamit ng pasilidad.

- Pag-isipang magkabit ng mga portable high-efficiency air cleaner, i-upgrade ang mga air filter ng gusali sa pinakamataas na efficiency na maaari, at gumawa ng iba pang pagbabago upang maparami ang pumapasok na hanging galing sa labas at bentilasyon sa lahat ng lugar ng trabaho.
- Tiyaking ang mga espasyo para sa indoor na pagsasanay at paglalaro ay malalawak na indoor na lugar na may mahusay na bentilasyon at pagdaloy ng hangin.
 - Halimbawa, i-maximize ang central air filtration para sa mga HVAC system (targeted filter rating na hindi bababa sa MERV 13).
- I-install ang mga dispenser ng sanitizer ng kamay, walang hipo kung maaari, sa mga pasukan at mataas na lugar ng contact.
- Sundin ang [mga alituntunin ng CDC](#) upang matiyak na ang lahat ng mga sistema ng tubig ay ligtas na gamitin pagkatapos ng isang matagal na pagsara ng pasilidad upang mabawasan ang panganib ng [Legionnaires' na sakit](#) at iba pang mga sakit na nauugnay sa tubig.



6. Mga Patnubay sa Pisikal na Pagdistansiya

- Unahin ang panlabas na pagsasanay at paglalaro, hangga't maaari.
- Kung ang pang-araw-araw na pagsusuri sa antigen ang ipinapatupad na protokol, maaaring magsanay ang mga koponan sa mga pangkat na may hindi lalampas sa 75 katao. Inirerekomendang hatiin ang mga koponan sa mga cohort na binubuo ng 25 katao, hangga't maaari.
- Magsanay nang Cohorts. Ang IHE ay dapat magtatag ng mga cohorts bilang isang diskarte upang mabawasan ang potensyal na pagkalat ng COVID-19. Ang isang cohort ay maaaring binubuo ng hindi lalampas sa 25 indibidwal, lahat ng mga miyembro ng parehong koponan kabilang ang mga coach at kawani, na palagiang nagtatrabaho at nakikilahok sa mga aktibidad nang magkasama. Dapat iwasan ng mga cohort ang paghahalo sa ibang mga pangkat.
- Paghiwa-hiwalayin ang iba't ibang cohort hangga't maaari. Isaalang-alang ang paggamit ng mga palatandaan, cones, o tape upang maging malinaw ang paghahati ng mga linya.
- Lalo na sa mga atletang nasa mga sport na may mataas na panganib ng pakikipag-ugnayan na dati nang binigyan ng kahulugan, lubos na hinihikayat ang mga IHE na magbigay ng nakalaang matutuluyang nasa kampus na hiwalay sa iba pang bahagi ng kampus para mapaliit ang panganib ng pagkalat ng sakit sa iba pang miyembro ng komunidad ng kampus.
- Ang mga atleta at coach ay dapat magpanatili ng hindi bababa sa anim na talampakan ng paghihiwalay mula sa iba kung hindi sa larangan ng paglalaro o kung hindi man ay nakikibahagi sa paglalaro/aktibidad, kung saan magagawa.
 - Lumikha ng makatuwirang distansya sa pagitan ng mga manlalaro kapag nagpapaliwanag ng mga drill, mga panuntunan ng laro, o pag-huddle.
 - Limitahan ang bilang ng mga manlalarong nakaupo sa nakakulong na mga lugar na upuan ng manlalaro (halimbawa, mga dugout) sa pamamagitan ng pagpapahintulot sa mga manlalaro na kumalat sa mga lugar ng manonood kung mas maraming puwang.
 - Ipagbawal ang hindi kinakailangang pisikal na pakikipag-ugnay tulad ng mga high five, kamayan, at iba pang pisikal na pakikipag-ugnay sa mga kasama sa koponan, mga sumasalungat na koponan, coach, umpire, at tagahanga. Dapat regular na repasuhin ng mga coach ang mga panuntunan sa pisikal na pagdistansya sa mga atleta.

- Isaalang-alang ang pagbibigay ng mga pisikal na gabay, tulad ng mga palatandaan at tape sa sahig o parang ng laro, upang matiyak na ang mga coach at manlalaro ay mananatiling hiwalay ng hindi bababa sa anim na talampakan.
- Magpanatili ng hindi bababa sa anim na talampakan ng distansya sa pagitan ng mga manlalaro habang nakikilahok sa isport hangga't maaari (halimbawa, sa panahon ng warm-up, mga aktibidad ng pagbuo ng kasanayan, simulation drills).
- Ang mga opisyal ay dapat mapanatili ang anim na talampakan ng paghihiwalay mula sa iba at kapag nakikipag-ugnay sa mga atleta at coach sa larangan ng paglalaro. Ang mga opisyal ay dapat iwasan ang pagpapalitan ng mga dokumento o kagamitan sa mga manlalaro at coach. Maaaring mangailangan ito ng digital na pagpasok ng mga lineup, at iba pang mga pagsasaayos.
- Kung dapat ibabahagi ang kasanayan o pasilidad ng kumpetisyon, isaalang-alang ang pagdaragdag ng dami ng oras sa pagitan ng mga kasanayan at kumpetisyon upang payagan ang isang pangkat na umalis bago pumasok ang ibang grupo sa pasilidad. Para sa mga pasilidad na maaaring ibinahagi sa mas malawak na pamayanan ng kampus, maglaan ng hiwalay na oras para sa paggamit ng koponan. Kung maaari, pahintulutan ang oras para sa paglilinis at/o pagdidisimpekta.
- Ang mga protokol sa pisikal na pagdistansya ay dapat gamitin sa anumang mga lugar na may mataas na densidad at maladas daanan.
- Ang mga pagpupulong at pagsasanay na may mahigit 25 katao ay dapat gawin sa virtual na paraan, at hanggang 25 katao lang ang pinapayagan sa mga personal na pagpupulong. Dapat gawin ang mga pagpupulong sa labas, at sa mga lugar na nagbibigay-daan sa naaangkop na pisikal na pagdistansya sa pagitan ng mga kawani, atleta, at iba pang manggagawa.
- Isalit-salit ang mga break, alinsunod sa mga regulasyon sa sahod at oras kung naaangkop, upang mapanatili ang mga protokol sa pisikal na pagdistansya.
- Isaalang-alang ang pag-aalok sa mga manggagawa na humiling ng mga binagong opsyon sa tungkulin na bawasan ang kanilang pakikipag-ugnayan sa mga atleta, coach, opisyal, at iba pang mga manggagawa.



7. Pagkain at Kainan

- Ang lahat ng mga manlalaro, coach, at referee ay dapat magdala ng kanilang sariling mga indibidwal na bote ng tubig o inumin. Dapat may pangalan ng may-ari ang mga bote ng inumin. Huwag magbigay ng mga water cooler o pinagbabahaginan na mga istasyon ng inumin. Ang mga pangkat ay maaari ring magbigay ng de-boteng tubig.
- Kung maghahain ng pagkain, magkaroon ng mga nakabalot nang kahon o bag para sa mga manlalaro sa halip na buffet o handaan.
- Ipagbawal ang paggamit ng:
 - Mga self-service na may mga lalagyan ng sawsawan, mga lalagyan ng kubyertos, napkin, takip, straw, pitsel ng tubig, mga lalagyang pambalot ng pagkain, atbp.
 - Mga self-service machine, kabilang ang mga dispenser ng yelo, soda, frozen yogurt, atbp.
 - Mga self-service na lugar ng pagkain, tulad ng mga buffet, salsa bar, salad bar, atbp.
- Sundin ang patnubay sa kaligtasan ng Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng California at Cal/OSHA na itinakda para sa [mga restawran sa pag-dine in](#).



8. Paglalakbay sa Kumpetisyon

- Ang paglalakbay ay dapat na limitado sa mga mahahalagang tauhan (halimbawa, mga atleta, coach, medikal na kawani).
- Kung posible, dapat magmaneho ang mga koponan sa mga kaganapan.
 - Kung gumagamit ng higit sa isang sasakyan, ang mga partido sa paglalakbay ay dapat na hatiin ayon sa mga mayroon nang pinakamalapit na pakikipag-ugnay (halimbawa, mga cohorts).
 - Dapat magsuot ng mga takip sa mukha at huhubarin lang para sa pagkain o pag-inom.
 - Kung naglalakbay sa bus, subukang panatilihing bakante ang mga upuan sa harap at likod ng bawat tao (halimbawa, gamit ang isang "checkerboard" pattern).
- Kung kinakailangan ang paglalakbay sa himpapawid, dapat itong nasa isang carrier na may matatag na pamamaraan ng kontrol sa impeksyon (halimbawa, mga kinakailangang takip sa mukha para sa lahat ng mga

pasahero at mga tauhan ng paglipad), at ang paghahanda o paggamit ng hand sanitizer ay dapat mangyari nang madalas, alinsunod sa [mga alituntunin ng CDC](#).

- Kapag bumibiyaha papunta sa malalayo na laro, dapat manatili sa cohort ng koponan ang mga koponan, nang hindi nakikihalubilo sa mga lokal na koponan o iba pang miyembro ng host na komunidad.



9. Pagbalik sa Pasilidad o Pagsasanay pagkatapos Magpositibo

- Payuhan ang mga kawani na may sakit at mga mag-aaral na atleta na huwag bumalik hanggang nakamit nila ang pamantayan sa CDC upang hindi na ipagpapatuloy ang [paghihiwalay sa bahay](#), kabilang ang 24 na oras na walang lagnat (nang hindi umiinom ng gamot para sa lagnat), pagpapabuti ng sintomas, at 10 araw mula nang unang lumitaw ang mga sintomas o nagpasuri.
- Ang mga mag-aaral na atleta ay dapat makipagtulungan sa kanilang medikal na tagabigay ng serbisyo at sinumang miyembro ng kawani ng medikal na koponan upang malaman kung paano ma-clear upang ligtas na bumalik sa pagsasanay. Dapat may proseso ng acclimatization ang pagbabalik sa aktibidad sa lahat ng kaso.
- Maaaring pag-isipan ng mga lokal na kagawaran ng kalusugan ang paghinto sa pagsasanay na may contact at kumpetisyon para sa natitirang bahagi ng season kung magpositibo sa loob ng 14 na araw na panahon ang 10% ng mga atleta sa isang koponan. Para sa mga koponang may wala pang 20 atleta sa kabuuan, kung magpositibo ang mahigit sa 5 miyembro, maaaring pag-isipan ang paghinto sa pagsasanay na may contact at kumpetisyon para sa natitirang bahagi ng season.



10. Pakikipag-ugnayan at Pagtulong sa Publiko

Dapat pagtuunan ng mga IHE ang pagbuo at pagpapatupad ng plano sa pakikipag-ugnayan, o gumawa ng mga addendum sa mga dati nang plano, na tinutugunan ang pagpapaliit sa panganib sa komunidad ng kampus, alumni, at mas malawak na fan base kaugnay ng mga mas ligtas na paraan para ma-enjoy ang laro o kumpetisyon (pisikal na pagdistansya, mga mask, at pangangailangang sumunod sa mga lokal na utos at direktiba para sa pampublikong kalusugan kaugnay ng anumang pagtitipon o event sa parehong home at malayuan na laro) at ipamahagi ang mga mensaheng ito sa iba't ibang maraan (social media at tradisyonal na media) bago at sa panahon ng televised na panonood ng mga event ng sports.

¹ Ang Centers for Disease Control and Prevention ay nagbibigay ng karagdagang impormasyong partikular [sa mga unibersidad at kolehiyo](#).

² Maliban kung hindi kasama sa mga patnubay ng estado para sa mga partikular na setting ng publiko

³ Maliban na lamang sa direksyon ng isang manggagawa o tagabigay ng pangangalagang pangkalusugan

⁴ Ang patnubay na ito ay nagpapatibay sa pag-uuri ng "high risk sport" na tinukoy sa mga patnubay ng National Collegiate Athletic Association para sa resosialisasyon ng palakasan na kinabibilangan ng: basketball, field hockey, football, ice hockey, lacrosse, rowing, rugby, soccer, squash, volleyball, water polo, at wrestling.

⁵ [NCAA: Reseralisasyon ng Isport sa Kolehiyo: Pagbuo ng Pamantayan para sa Kasanayan at Kumpetisyon](#). 7/16/20.

⁶ Tingnan sa itaas.

