



Dr. Meg Mayo-Brown, Superintendent of Schools

Querida Comunidade das Escolas Pública de Barnstable,

Espero que esta carta encontre você e seus entes queridos bém. Estou escrevendo para compartilhar que membros adicionais da comunidade Barnstable Public School (BPS) estão sendo testados para o COVID-19 (Coronavírus). Fomos informados por funcionários da BIS e BUE que eles foram submetidos a testes para o COVID-19. Essas novas informações significam que os funcionários das seguintes escolas foram submetidos a testes para o COVID-19: BCIS (3 funcionários), BHS (1 funcionário), BIS (2 funcionários), BUE (1 funcionário), WVE (1 aluno, 1 funcionário). As novas informações sobre o BUE e o BIS significam que cinco de nossas nove escolas têm indivíduos que foram submetidos a testes. Não recebemos os resultados para nenhum desses indivíduos, com exceção do caso confirmado do funcionário da BCIS. Atualmente, temos somente um caso confirmado para as Escolas Públicas de Barnstable.

Continuo comprometida em informar nossa comunidade de casos confirmados nas Escolas Públicas de Barnstable. Devido à abertura do centro de testes, prevemos um aumento significativo de indivíduos que buscarão testes. Em algum momento, a equipe de BPS e os estudantes que desejam fazer testes podem exceder nossa capacidade de informar nossa comunidade BPS. Quero preparar nossa comunidade BPS para o momento em que não poderei alertá-lo cada vez que tomarmos conhecimento de indivíduos da BPS que buscam testes. Em vez disso, Pam Ciborowski, nossa coordenadora de enfermagem e bem-estar, e eu queremos incentivar nossa comunidade escolar a continuar praticando o distanciamento social. O COVID-19 está aqui e a melhor maneira de reduzir a propagação é ficar em casa o máximo possível. Em outras palavras, **a melhor estratégia é a auto-quarentena.**

Além disso, **preciso pedir a ajuda da nossa comunidade BPS.** Recebi muitas ligações e e-mails que as crianças estão reunidas em playgrounds e campos esportivos. O fechamento da escola se aplica aos playgrounds (parquinhos) e campos escolares. Embora o COVID-19 pareça não impactar significativamente as crianças em idade escolar, entendemos que elas podem ter o vírus e não apresentar sintomas. Se quisermos "achatar a curva" e reduzir a carga sobre o nosso sistema de saúde - e salvar vidas -, como educadores, funcionários e pais, **podemos ajudar insistindo que crianças e adolescentes não brinquem / se reúnam pelas próximas duas semanas**. Estamos pedindo muito a nossas famílias, mas é extremamente importante. Nossos especialistas médicos estão nos implorando para ouvir seus conselhos e reduzir todo contato social.

Somos gratos pelo apoio da nossa comunidade a nossos alunos e funcionários. Sentimos falta dos nossos alunos e da rotina regular da escola. Esperamos ansiosamente continuar aprendendo nos próximos dias em que lançarmos nosso plano de aprendizado da BPS. Agradecemos sua paciência enquanto finalizamos os detalhes para continuar aprendendo e apoiando nossos alunos neste período sem precedentes.

Atenciosamente,

Dr. Meg Mayo-Brown, Superintendente das Escolas

Quais são as estratégias de distanciamento social?

(As seguintes recomendações são trechos da página <https://www.ariadnelabs.org/resources/articles/news/social-distancing-this-is-not-a-snow-day/>) **O distanciamento social é uma estratégia essencial para reduzir a propagação comunitária do vírus COVID-19**

Não faça/participe em: horários para sua criança brincar com outras crianças, festas, dormir na casa de outros, famílias/amigos visitando a casa e apartamentos de uns aos outros.

Isto pode soar extremo, mas é justificado. Isto pode ser um tanto desconfortável para famílias com crianças pequenas, crianças com desafios ou habilidades diferentes, e para crianças que simplesmente amam brincar com seus amigos. Mesmo se você escolher somente um amigo(a) em sua casa, você está criando novas possibilidades e conexões para o tipo de transmissão que todo o fechamento de localidades escolares/trabalho/públicas está tentando prevenir. Os sintomas do coronavírus demoram de quatro a cinco dias para se manifestarem. Alguém não apresentando os sintomas também pode transmitir o vírus.

Cuide si próprio (a) e sua família, porém mantenha o distanciamento social.

Exercite, faça caminhadas/corra ao ar livre, e fique conectado (a) através de telefone, vídeo, e outras mídias sociais. No entanto, quando você for lá fora, dê o seu melhor para permanecer pelo menos 6 pés/2 metros entre outras pessoas. Se você tiver crianças, procure não usar instalações públicas como parquinhos e seus brinquedos, já que o coronavírus pode sobreviver na superfície de plásticos e metais por até nove dias.

O CDC (Centro para prevenção e controle de doenças) oferece dicas e recursos para reduzir este fardo, e outros recursos oferecem estratégias para lidar com o estresse adicional durante estes tempos. [O CDC oferece dicas e recursos](#) para reduzir este fardo, e outros [recursos oferecem estratégias para se lidar](#) com o estresse adicional durante estes tempos.

Reduza a frequência de visitas a lojas, restaurantes, supermercados durante este período.

Sem dúvida visitas ao supermercado serão necessárias, porém tente limitá-las e ir em horários menos movimentados. Lembre-se de lavar bem suas mãos antes e depois de sua visita. Deixe as máscaras e luvas de uso médico para os profissionais da saúde—esses itens são necessários para o cuidado de enfermos. Mantenha distância de outros ao ir às compras.

Se você estiver doente, isole-se, permaneça em casa, e contate um profissional da saúde.

Se você estiver doente, você deve tentar se isolar do resto de sua família dentro de sua residência da melhor maneira possível. Se você tiver dúvidas sobre sua qualificação ou dever de

fazer o teste de coronavírus, ligue para sua clínica de saúde. Obviamente, no caso de uma emergência médica, ligue para 911.

O que significa fazer uma auto quarentena?

- Fique em casa ao invés de ir trabalhar ou à escola, e longe de outros locais públicos até o fim do período da auto quarentena. Todas as atividades fora de sua casa estão restritas, exceto para buscar cuidados médicos.
- Se você desenvolver sintomas (febre, tosse, falta de ar), ligue para seu agente de saúde imediatamente para receber instruções, e avise-os como você tem feito o processo de auto quarentena para evitar exposição.
- Para emergências médicas, ligue para 911 e notifique os funcionários de despacho que você tem feito a auto quarentena devido a uma possível contaminação do vírus COVID-19.
- Sempre pratique uma boa higiene de saúde, incluindo:
 - Cobrir sua tosse e espirros.
 - Lavar suas mãos frequentemente com sabão e água por pelo menos 20 segundos ou limpar as mãos com álcool gel que contém pelo menos 60% de álcool.
 - Evite tocar em seus olhos, nariz e boca.
- Permaneça em um local específico de sua casa e longe de outras pessoas dentro de casa pelo maior tempo possível. Se disponível, utilize um banheiro separado.
- Evite compartilhar itens pessoais com outras pessoas dentro de seu lar, como a louça, toalhas, e itens de cama.
- Limpe todas as superfícies que são tocadas frequentemente, como balcões, mesas, maçanetas, telefones, teclados, e controles remoto.