



Dr. Meg Mayo-Brown, Superintendente de las Escuelas

20 de marzo de 2020

Estimada Comunidad de las Escuelas Públicas de Barnstable,

Espero que tanto usted como sus seres queridos se encuentren bien al momento de leer esta carta. Le escribo para compartir que miembros adicionales de la comunidad de las Escuelas Públicas de Barnstable (BPS) están siendo evaluados para el COVID-19 (Coronavirus). Miembros del personal de BIS y BUE nos han informado que se han sometido a pruebas para COVID-19. Esta nueva información significa que personal de las siguientes escuelas se han sometido a pruebas para COVID-19: BCIS (3 empleados), BHS (1 empleado), BIS (2 empleados), BUE (1 empleado), WVE (1 estudiante, 1 empleado). La nueva información sobre BUE y BIS significa que cinco de nuestras nueve escuelas tienen individuos que se han sometido a pruebas. No hemos recibido resultados de ninguna de esas personas con la excepción del caso confirmado del miembro del personal de BCIS. En este momento, solo tenemos un caso confirmado en las Escuelas Públicas de Barnstable.

Continúo con mi compromiso de informar a nuestra comunidad de casos confirmados dentro de las Escuelas Públicas de Barnstable. Debido a la apertura del centro de pruebas, anticipamos un aumento significativo en las personas que soliciten hacerse las pruebas. Puede que en algún momento, el número de trabajadores de BPS y estudiantes que soliciten las pruebas exceda nuestra capacidad de informar a nuestra comunidad de BPS. Quiero preparar a nuestra comunidad BPS por si llega el momento en que no pueda alertar cada vez que nos informen que personas BPS han solicitado las pruebas. En su lugar, nuestra Coordinadora de Enfermería y Bienestar, Pam Ciborowski, y yo queremos alentar a nuestra comunidad escolar a que continúen practicando el distanciamiento social. COVID-19 está aquí y la mejor manera de reducir la propagación es quedarse en casa tanto como sea posible. En otras palabras, **la mejor estrategia es la cuarentena autoimpuesta.**

También **necesito pedir la ayuda de nuestra comunidad BPS.** He recibido muchas llamadas y correos electrónicos informando que los niños se están congregando en parques infantiles y campos deportivos. El cierre de la escuela se aplica a los patios y campos escolares. Si bien COVID-19 puede no *parece* impactar significativamente a los niños en edad escolar, entendemos que los niños pueden tener el virus y no presentar síntomas. Si queremos "aplanar la curva" y reducir la carga sobre nuestro sistema sanitario - y salvar vidas- entonces, como educadores, personal y padres, **podemos ayudar insistiendo que los niños y adolescentes no jueguen / se reúnan durante las próximas dos semanas.** Estamos pidiendo mucho de nuestras familias, pero es extremadamente importante. Nuestros expertos médicos nos ruegan que escuchemos sus consejos y reduzcamos todo contacto social.

Estamos agradecidos por el apoyo de nuestra comunidad a nuestros estudiantes y personal. Extrañamos a nuestros estudiantes y la rutina regular de la escuela. Esperamos continuar con el aprendizaje en los próximos días cuando lancemos nuestro plan de aprendizaje de BPS. Gracias por su paciencia mientras finalizamos los detalles cuya meta es la continuación del aprendizaje y apoyo a nuestros estudiantes en estos momentos sin precedentes.

Atentamente

Dr. Meg Mayo-Brown, Superintendente de las Escuelas

## **¿Cuáles son las Estrategias para el Distanciamiento Social?**

(Las siguientes recomendaciones son un fragmento de <https://www.ariadnelabs.org/resources/articles/news/social-distancing-this-is-not-a-snow-day/>) **El distanciamiento social es una estrategia crucial para reducir el contagio del COVID-19 en la comunidad.**

**No quede para que los niños jueguen, no vaya a fiestas, no se queden a dormir en casa de nadie, y no visite a los familiares/amigos en sus casas y apartamentos.**

Esto parece extremo porque lo es. Puede ser particularmente incómodo para familias con niños pequeños, niños con capacidades o retos distintos, y para niños que simplemente aman jugar con sus amigos. Pero aunque incluso invite solo a un amigo, está creando nuevos enlaces y posibilidades para el tipo de transmisión que todos nuestros cierres escolares/de trabajos/eventos públicos están tratando de evitar. Los síntomas del coronavirus tardan de cuatro a cinco días en manifestarse. Alguien que parezca que está bien puede transmitir el virus.

**Cuídese a mismo y a su familia, pero mantenga el distanciamiento social.**

Haga ejercicio, salga a caminar/correr afuera y manténgase en contacto a través del teléfono, video y otras redes sociales. Pero cuando salga, haga todo lo posible para mantener al menos seis pies entre usted y las personas que no sean de su familia. Si tiene hijos, trate de no usar instalaciones públicas como los columpios de los parques, ya que el coronavirus puede vivir en plástico y metal hasta nueve días.

Los CDC (Centros de Control de Enfermedades) ofrecen consejos y recursos para reducir esta carga (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>) y otras fuentes ofrecen estrategias para lidiar con el estrés adicional durante este tiempo (<https://www.verywellmind.com/managing-coronavirus-anxiety-4798909>) .

**Reduzca la frecuencia con la que va a las tiendas, restaurantes y cafeterías por el momento.**

Por supuesto, los desplazamientos a la tienda de comestibles serán necesarios, pero trate de limitarlos y vaya en los momentos en los que haya menos gente. Recuerde lavarse bien las manos antes y después de su desplazamiento. Y deje las máscaras y guantes médicos para los profesionales médicos - son necesarios para cuidar a los que están enfermos. Mantenga la distancia con los demás mientras compra.

**Si está enfermo, aíslese, quédese en casa y contacte a un profesional médico.**

Si está enfermo, debe tratar de aislarse del resto de su familia dentro de su vivienda lo mejor que pueda. Si tiene preguntas sobre si reúne los criterios o si debe hacerse la prueba del coronavirus, puede llamar a su equipo de atención primaria. Por supuesto, en una emergencia médica, llame al 911.

## ¿Qué significa la Cuarentena Autoimpuesta?

- Quédense en casa y no vaya al trabajo, la escuela y permanezca lejos de otros lugares públicos hasta que termine el período de cuarentena voluntaria. Todas las actividades fuera de su hogar están restringidas, excepto para obtener atención médica.
- Si desarrolla síntomas (fiebre, tos, falta de aliento), llame a su proveedor de atención médica de inmediato para recibir instrucciones y hágales saber que ha estado en cuarentena por posible exposición.
- Para emergencias médicas, llame al 911 y notifique al personal del centro de llamadas que ha estado en cuarentena voluntaria por un posible COVID-19.
- Practique siempre una buena higiene sanitaria, incluyendo:
  - Cubrir su tos y estornudos.
  - Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o limpiar sus manos con un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.
  - Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- En la medida de lo posible, quédense en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Si lo hay, use un baño separado.
- Evite compartir artículos personales con otras personas en su hogar, como platos, toallas y ropa de cama.
- Limpie todas las superficies que se tocan con frecuencia, como encimeras/mostradores, mesas, pomo/perillas de las puertas, teléfonos, teclados, controles remotos.