



Dr. Meg Mayo-Brown, Superintendente de las Escuelas

15 de marzo de 2020

Estimada Comunidad de BPS,

Gracias por su continua atención a nuestras actualizaciones de información. Parte del papel que puede desempeñar BPS, durante la respuesta COVID-19 en nuestra comunidad, es proporcionar información a empleados, familias y estudiantes. La actualización de hoy incluye tres asuntos informativos importantes:

- 1. Desayuno y almuerzo disponible **para cualquier niño de 18 años o menor,***
- 2. Recomendaciones de estrategias para el distanciamiento social, y*
- 3. Formas de realizar la cuarentena voluntaria.*

Por favor dedique una parte de su tiempo para leer la siguiente información. Agradecemos a todos nuestros miembros de BPS por su importante papel en mantener a nuestra comunidad lo más segura y sana posible.

Atentamente,

Meg Mayo-Brown, Superintendente de las Escuelas

Comidas para cualquier niño de 18 años o menor

A partir de mañana, lunes 16 de marzo, las Escuelas Públicas de Barnstable proporcionarán desayuno y almuerzo a cualquier niño menor de 18 años sin ningún coste. (No se requiere identificación). Todos los niños son bienvenidos independientemente de la ciudad de residencia o escuela a la que asistan. Todas las comidas se ofrecerán de conformidad con los estándares del USDA y serán "Grab and Go" (Coger y Llevar). Proporcionaremos el desayuno y almuerzo al mismo tiempo. Queremos fomentar que los estudiantes tomen un desayuno y un almuerzo. Las comidas se pueden recoger de lunes a viernes, de 10 de la mañana a 1 de la tarde, en el área de entrada principal en los siguientes lugares:

Barnstable Intermediate School, 895 Falmouth Road, Hyannis

Barnstable United Elementary School, 730 Osterville-W. Barnstable Rd, Marston Mills

Hyannis West Elementary School, 594 West Main Street, Hyannis

Hyannis Youth and Community Center, 141 Bassett Ln, Hyannis,

Debemos enfatizar la importancia del distanciamiento social durante la recogida de la comida. No se congregue en los lugares de recogida de comida, y permanezca a 6 pies de los que están a su alrededor cuando vayan a recoger las comidas. Nuestros educadores y personal de BPS también están liderando esfuerzos para recolectar alimentos no perecederos y comenzaremos a distribuir esos artículos en los lugares de recogida de comida. Tenga en cuenta que estamos trabajando para ampliar las opciones más allá de estos cuatro lugares iniciales de recogida de comidas.

¿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.

Cúidese 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 Voluntaria?

- Quédese 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 hágalos 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, quédese 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.