



Dra. Meg Mayo-Brown, superintendente das escolas

15 de março de 2020

Prezada comunidade BPS,

Obrigada por sua atenção contínua à nossas atualizações de informações. Parte das funções cabíveis do distrito BPS durante nossa resposta comunitária ao vírus COVID-19 é de fornecer informações aos funcionários, famílias e estudantes. A atualização de hoje inclui três importantes itens informacionais:

1. Café da manhã e almoço disponíveis **para qualquer criança/jovem até 18 anos de idade,**
2. Recomendações de estratégias para distanciamento social, e
3. Maneiras para fazer a “auto quarentena”.

Por favor leia as seguintes informações atentamente. Agradecemos todos os nossos membros BPS por suas importantes funções para manter nossa comunidade o mais segura e saudável possível.

Atenciosamente,

Meg Mayo-Brown, superintendente das escolas

### **Refeições para qualquer criança/jovem até 18 anos de idade**

A partir de amanhã, Segunda-feira, 16 de março, as escolas públicas de Barnstable fornecerão café da manhã e almoço para qualquer criança/jovem até 18 anos de idade, gratuitamente. (Não é preciso fornecer nenhuma identificação com foto). Todas as crianças/jovens serão bem-vindos independente da cidade em que residem ou escola que estudam. Todas as refeições serão oferecidas em concordância com os padrões USDA (Departamento de Agricultura dos EUA) e serão uma opção “Grab and Go” (para levar para casa). Forneceremos tanto café da manhã como almoço no mesmo período. Incentivamos os alunos para pegar ambas opções. As refeições podem ser obtidas de Segunda-feira à Sexta-feira, das 10:00 às 13:00 na entrada principal das seguintes localidades:

Escola de ensino fundamental II **Barnstable Intermediate**, 895 Falmouth Road, Hyannis

Escola de ensino fundamental **Barnstable United**, 730 Osterville-W. Barnstable Rd, Marston Mills

Escola de ensino fundamental **Hyannis West**, 549 West Main Street, Hyannis  
Centro juvenil comunitário e recreativo de Hyannis, 141 Bassett Ln, Hyannis,

**Devemos reafirmar a importância do distanciamento social durante a busca das refeições.** Por favor não aglomere nos locais de busca das refeições, e permaneça a 6 pés/2 metros de distância das pessoas ao seu redor ao buscar as refeições. Nossos educadores e funcionários BPS também estão liderando esforços para coletar alimentos não perecíveis, e também começaremos a distribuí-los nos mesmos locais de distribuição das refeições. Por favor fique ciente que estamos trabalhando para expandir as opções além de nossos quatro locais iniciais.

### 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.