



## Payo para mga magulang bago ang muling pagbubukas ng mga paaralan

---

Ang bawat isa ay may iba't ibang nararamdaman tungkol sa muling pagbalik sa paaralan. Maaaring masaya ang pakiramdam ng ilang mga magulang at bata – ang iba ay maaaring nakararamdam ng kaunting pag-aalala. Ok lang yan. Ang pagkakaroon ng isang kalmado at positibong pagtugon ay makahihikayat at makatutulong sa inyong anak na umangkop at masanay. Ipaalala sa kanila na ang pagbabahagi ng kanilang mga saloobin at damdamin sa iba ay makatutulong.

Ipaalala sa kanila na palaging may isang taong makatutulong kung nag-aalala sila tungkol sa isang bagay.

Mahalaga rin na ipaalala sa kanila ang tungkol sa mga positibong bagay tungkol muling pagbabalik sa paaralan – katulad ng pakikipag-kwentuhan sa mga kaibigan, pagkakaroon ng isang nakagawiang gawain sa araw at makabalik sa mga aktibidad sa paaralan.

Ang pagkakaroon ng malusog na mga gawaing nakalatag ay makatutulong sa inyong anak na umangkop at masanay na bumalik sa paaralan. Hikayatin sila na magkaroon nang malusog na diyeta, ehersisyo, makipag-ugnayan sa mga kaibigan at magkaroon ng mahimbing na tulog.

Maraming gawain ang natapos upang matiyak na ang aming mga paaralan ay nag-ooperate sa isang paraang ligtas at kayang itaguyod.

Nakita natin ang malaking pag-unlad sa paglaban sa Covid-19. Napakarami sa lipunan ang nagbukas nang muli at maraming sa mga bagay na ikinasisiya nating lahat gawin, o inaasahan, ay possible na namang muli.

Maingat na isinaalang-alang ng mga awtoridad ng pampublikong kalusugan ang mga panukala na kailangang ilatag sa mga paaralan, upang panatilihin ang ligtas ang bawat isa.

Nasisiyahan sila kung ang mga patakaran at karaniwang gawain na inilatag para sa mga paaralan ay maingat na sinusunod ng lahat, mas protektado tayong lahat mula sa virus.

Hinihiling ngayon sa bawat mag-aaral at miyembro ng staff na paalalahanan ang kanilang mga sarili sa mga patakaran at karaniwang gawaing ito na dapat sundin upang mapanatiling ligtas ang lahat.

Una sa lahat, mahalaga na ang sinumang may mga sintomas ng Covid-19, kabilang ang lagnat, ubo, kakapusan sa paghinga o hirap sa paghinga, o pagkawala o pagbabago sa kanilang pang-amoy o panlasa ay dapat lumiban sa paaralan. Mangyaring sundin ang patnubay mula sa HSE sa paghihiwalay sa sarili at tawagan sa telepono ang inyong doktor. Tiyaking alam ng mga mag-aaral na kung masama ang kanilang pakiramdam sabihin nila kaagad sa kanilang guro.

Ang mahusay na pagsasanay sa paghuhugas ng kamay at kalinisan ay magiging mahalaga para sa lahat ng mag-aaral. Tiyaking alam gamitin ng inyong anak ang tissue upang takpan ang mga pag-ubo o pagbahin o umubo o bumahin sa kanilang siko.

Sa mga antas na senior primary at post-primary, ang mga pamamaraan sa social distancing ay dapat sundin ng lahat.

Sa primary school, hindi kailangang gawin ng mga mas nakababata ang social distancing, ngunit aayusin sa maliliit na grupo sa loob ng klase.

Ang pagkuha at paghatid ay maaaring maging isang abalang oras. Mangyaring tiyakin ang physical distancing sa pamamagitan ng pagsunod sa patnubay ng paaralan sa kung kalian at saan pupunta. Bagaman maaaring maging mahirap, mahalaga na ang mga magulang ay hindi magtipon sa mga gate ng paaralan upang makisalamuha bago at matapos ang klase. Ang pagpapanatili sa physical distancing, pagsusuot ng mask at ang hindi pagtambay sa paaralan ay makatutulong na panatilihin bukas ang paaralan ng inyong anak.

Ang mga staff sa lahat ng paaralan, mga mag-aaral sa post primary, ay kinakailangang magsuot ng pantakip sa mukha

Hikayatin ang inyong anak na maglakad o mamasyal sa paaralan kung posible at ligtas gawin.

Ang mga mag-aaral ay magkakaroon ng nakatalagang upuan sa transportasyon ng paaralan na dapat nilang upuan at ang mga mag-aaral sa post-primary ay kakailanganing magsuot ng pantakip sa mukha kapag naghihintay at kapag nakasakay sa bus.

Ang mga paaralan ay direktang makikipag-ugnayan sa mga pamilya upang ipaalala sa inyo ang mga pamamaraan na nakalatag. Mag-usap nang sama-sama sa tahanan kung ano ang aasahan kung babalik ng paaralan.

Nauunawaan ng mga guro na maaaring naapektuhan ang pag-aaral ng mga mag-aaral sa panahon ng malayuang pagtuturo at pag-aaral, at makikipagtulungan sa mga mag-aaral upang matugunan ang anumang epekto.

Tandaan na tayo ay may tungkulin na gagampanan upang makapasok sa paaralan ang mga bata nang ligtas. Mahalaga na sundin ninyo ang payo ng pampublikong kalusugan upang mapanatiling ligtas ang kapaligiran ng ating paaralan.

Para sa karagdagan tingnan ang [gov.ie/backtoschool](http://gov.ie/backtoschool)