

22 Mars, 2024

Të Nderuara Familje të Drejtorisë Arsimore të Filadelfias,

Ndërsa sezoni ndryshon, moti bëhet më i ngrohtë dhe ne zakonisht angazhohim më shumë kohë shoqërore me miqtë, familjen dhe të njohurit. Prandaj, ne donim të ndajmë këtë përditësim shëndetësor pranveror për t'ju ndihmuar t'ju pajisni me disa informacione të rëndësishme për t'i ndihmuar studentët dhe familjet të qëndrojnë të shëndetshëm fizikisht dhe emocionalisht.

### **Udhëzimet e përditësuara për COVID-19**

**Duke filluar nga 1 Prilli 2024, Drejtoria Arsimore nuk do të kërkojë më një periudhë izolimi 5-ditore për ata që rezultojnë pozitivë për COVID-19.** Ky ndryshim në trajtimin e COVID-19 si sëmundjet e tjera virale të frymëmarrjes është në përputhje me udhëzimet nga Departamenti i Shëndetit Publik të Filadelfias (PDPH) dhe vjen pasi të dhënat në rajonin tonë kanë treguar imunitet më të madh ndaj virusit, me ulje të shtrimeve në spital dhe vdekjeve. Thënë kështu, është ende e rëndësishme të jemi të kujdesshëm. Studentët dhe personeli që rezultojnë pozitivë për COVID-19 duhet të marrin ende masat paraprake të mëposhtme:

- Qëndroni në shtëpi nëse keni simptoma dhe qëndroni në shtëpi derisa të jeni pa simptoma dhe pa temperaturë për të paktën 24 orë (pa mjekim).
- Mbani një maskë të vendosur mirë për 5 ditë pas kthimit të tyre në shkollë.
- Praktikoni një higjienë të mirë – lani duart rregullisht me sapun dhe ujë ose dezinfektues duarsh dhe mbuloni kollitjen dhe teshtitjen me një shami.
- Prindërit/kujdestarët duhet të njoftojnë infermieren e shkollës nëse fëmija i tyre rezulton pozitiv me COVID-19 ose është diagnostikuar me ndonjë sëmundje ngjitëse.

Në rast të një shpërndarjeje në të gjithë shkollën ose klasën, studentët dhe familjet e prekura do të vazhdojnë të njoftohen. Për më shumë këshilla dhe protokolle për të qëndruar të shëndetshëm, vizitoni faqen tone: [Student Health website](#).

### **Qëndrimi i Përditësuar mbi Informacionin mbi Imunizimet dhe Fruthin**

Të gjithë nxënësit duhet të jenë të përditësuar për imunizimet e kërkuara nga shkolla. Mund të gjeni më shumë informacion rreth imunizimeve të kërkuara nga shkolla [këtu](#). Për fat të mirë, shpërndarja e fruthit në Filadelfia ka përfunduar. Fruthi, megjithatë, është një sëmundje virale shumë ngjitëse që mund të shkaktojë komplikime të rënda - vazhdon të përhapet në të gjithë Shtetet e Bashkuara. Studentëve u kërkohet të kenë 2 doza të vaksinës së Fruthit (MMR) . Ju inkurajojmë shumë që ta vaksinoni fëmijën tuaj. Takimet janë të disponueshme në çdo qendër shëndetësore të qytetit. Kontaktoni qendrën e thirrjeve të qytetit në (215) 685-2933 për të caktuar një takim.

### **Komuniteti i Mirëqenies Mendore në internet Kooth**

Kooth është një komunitet falas, i sigurt dhe konfidencial në internet për shëndetin dhe mirëqenien mendore për studentët. Që kur Drejtoria Arsimore e Filadelfias nisi partneritetin tonë me Kooth në 2023, qindra studentë kanë përfituar nga shërbime si këshillimi profesional në internet dhe mbështetja nga kolegët, mjetet vetëndihmëse si burimet e përcaktimit të qëllimeve, këshillat, opinionet pjesë dhe pjesë të përvojës të shkruara personale nga kolegë dhe ekspertë. **Kooth tani është gjithashtu i disponueshëm**

(Albanian)

**për nxënësit e shkollës së mesme, duke filluar nga klasa e 6-të.** Shëndeti mendor i studentëve është një nga prioritetet kryesore të Drejtorisë. Nëse besoni se fëmija juaj mund të përfitojë nga një mbështetje me cilësi të lartë, plotësisht konfidenciale për shëndetin mendor, ne ju inkurajojmë të regjistroni fëmijën tuaj duke vizituar [us.kooth.com/philasd](https://us.kooth.com/philasd). Për nxënësit e moshës 11 deri në 13 vjeç kërkohet pëlqimi prindëror.

Shpresojmë që informacioni i mësipërm t'i ndihmojë nxënësit tanë të qëndrojnë të shëndetshëm mendërisht dhe fizikisht, në mënyrë që ata të jenë në shkollë, duke mësuar dhe përgatitur për të imagjinuar dhe realizuar çdo të ardhme që dëshirojnë!

Sinqerisht,

Dr Kendra B. McDow MD, MPH, FAAP  
School District Medical Officer  
Zyra e Shërbimeve të Mbështetjes së Studentëve

Dr. Jayme Banks, PsyD, MBA  
Deputy Chief, Prevention, Intervention & Trauma  
Zyra e Shërbimeve të Mbështetjes së Studentëve