



22/03/2024

Prezadas famílias do Distrito Escolar da Filadélfia,

Os dias estão mais quentes à medida que a estação muda, e geralmente passamos mais tempo socializando com amigos, parentes e conhecidos. Portanto, esta atualização de saúde para a primavera tem como objetivo oferecer algumas informações importantes para ajudar os alunos e famílias a permanecerem física e emocionalmente saudáveis.

Orientação atualizada sobre a COVID-19

A partir de 1º de abril de 2024, o Distrito Escolar não exigirá mais um período de isolamento de 5 dias para quem testar positivo para COVID-19. Esta mudança, para tratarmos a COVID-19 como qualquer outra doença respiratória, alinha-se com a orientação recebida do Departamento de Saúde Pública da Filadélfia (PDPH) e chega no momento em que os dados para a nossa região mostram maior imunidade contra o vírus, com hospitalizações e óbitos em declínio. Ainda assim, é importante sermos cuidadosos. Alunos e funcionários que testem positivo para COVID-19 ainda devem tomar as seguintes precauções:

- Fique em casa se você tiver sintomas e até os sintomas e a febre desaparecerem por pelo menos 24 horas (sem medicação).
- Use uma máscara bem ajustada ao rosto por 5 dias após o retorno à escola.
- Tenha boas práticas de higiene - lave as mãos com sabonete e água ou sanitizador de mãos, e cubra a boca com um lenço ao tossir ou espirrar.
- Pais/responsáveis devem notificar a escola ou o enfermeiro escolar se seus filhos testarem positivo para COVID-19 ou forem diagnosticados com qualquer doença contagiosa.

Caso ocorra um surto na escola ou sala de aula, os alunos afetados e suas famílias continuarão sendo notificados. Para mais dicas e protocolos para permanecer saudável, acesse nosso [site de Saúde Escolar](#).

Atualizações sobre as vacinações e informações sobre sarampo

Todos os alunos devem manter-se atualizados sobre as vacinações exigidas por suas escolas. Mais informações sobre vacinações exigidas pelas escolas podem ser encontradas [aqui](#). Felizmente, o surto de sarampo na Filadélfia terminou. Entretanto, o sarampo é uma doença viral altamente contagiosa que pode causar sérias complicações e continua se espalhando nos Estados Unidos inteiro. Os alunos devem ter tomado duas doses da vacina para sarampo (MMR) ou devem apresentar um atestado de exceção para a exigência, a ser arquivado pela escola. Incentivamos os pais a vacinarem seus filhos. Consultas estão disponíveis em todos os centros de saúde da cidade. Entre em contato com o call center da cidade em (215) 685-2933 para marcar uma consulta.

Comunidade Kooth de bem-estar mental on-line

A Kooth é uma comunidade de bem-estar e de saúde mental gratuita, segura e confidencial para estudantes. Desde que o Distrito Escolar da Filadélfia lançou a parceria com a Kooth em 2023, centenas de alunos já utilizaram serviços como aconselhamento profissional e apoio por pares on-line, assim como ferramentas de autoajuda como recursos para definição de objetivos, textos com conselhos e opiniões e experiências pessoais escritas de colegas e especialistas. **A Kooth agora também está disponível para alunos dos anos intermediários, começando na 6ª série.** A saúde mental dos alunos é uma das maiores prioridades do Distrito. Se você acredita que seu filho ou filha poderia beneficiar-se de apoio à saúde mental de alta qualidade e completamente confidencial, encorajamos seu cadastro acessando

us.kooth.com/philasd. O consentimento dos pais/responsáveis é obrigatório para alunos dos 11 aos 13 anos.

Esperamos que as informações acima ajudem nossos alunos a permanecerem mental e fisicamente saudáveis, para que possam comparecer às aulas, aprender e se preparar para imaginarem e realizarem o futuro que desejam!

Atenciosamente,

Dra. Kendra B. McDow MD, MPH, FAAP
Diretora Médica do Distrito Escolar
Escritório dos Serviços de Apoio ao Aluno

Dr. Jayme Banks, PsyD, MBA
Chefe Adjunta de Prevenção, Intervenção e Trauma
Escritório dos Serviços de Apoio ao Aluno