



VISTA UNIFIED SCHOOL DISTRICT
Department of Student Support Services
1234 Arcadia Avenue, Vista, CA 92084-3404
Ph: (760) 726-2170 Fax: (760) 724-3295
www.vistausd.org

*Serving the communities of Vista, Oceanside,
San Marcos, Carlsbad and San Diego County*

Board Members
Rich Alderson
Martha Alvarado
Debbie Morton
Rosemary Smithfield
Cipriano Vargas

Superintendent
Dr. Matt Doyle

VISTA UNIFIED SCHOOL DISTRICT ANNUAL NOTIFICATION COVID-19 SUPPLEMENT

As part of the Vista Unified School District COVID-19 Prevention Plan we are providing important information related coronavirus disease 2019 (COVID-19) to all pupils, parents, and guardians.

(760) 726-2170 • www.vistausd.org



VISTA UNIFIED SCHOOL DISTRICT
Department of Student Support Services
1234 Arcadia Avenue, Vista, CA 92084-3404
Ph: (760) 726-2170 Fax: (760) 724-3295
www.vistausd.org

*Serving the communities of Vista, Oceanside,
San Marcos, Carlsbad and San Diego County*

Board Members

Rich Alderson
Martha Alvarado
Debbie Morton
Rosemary Smithfield
Cipriano Vargas

Superintendent

Dr. Matt Doyle

August 2020

Dear Students, Parents and Guardians,

As a school community, it is incumbent upon all of us to do our part to prevent the spread of COVID-19 both inside and outside of our schools. Over the summer, our district has taken many steps to ensure that students and staff members will be safe on school campuses when we return to in-person learning. Every school has developed a safe reopening, COVID-19 prevention plan that will guide school operations when we resume.

As part of our reopening plan, we are providing all members of our school community with very important information related to COVID-19. It is important that you carefully review all the information contained in this packet of materials and that you discuss this information with all the members of your household. Our collective efforts as a school community will protect one another and contribute towards ending this pandemic.

If you have any questions related to the coronavirus disease, please do not hesitate to reach out to your school nurse. A list of school nurses can be found on our VUSD Health & Safety website on the internet at vistausd.org. If you have questions about the procedures that your school will be using when in-person instruction resumes, please reach out to your school's principal.

Sincerely,

Dr. Matt Doyle
Superintendent



We are all in this together.
VISTA UNIFIED SCHOOL DISTRICT

Enhanced Sanitation Practices

Cleaning And Disinfecting Your Facility

Everyday Steps, Steps When Someone is Sick, and Considerations for Employers

How to clean and disinfect

Wear disposable gloves to clean and disinfect.

Clean

- **Clean surfaces using soap and water.** Practice routine cleaning of frequently touched surfaces.

High touch surfaces include:

Tables, doorknobs, light switches, countertops, handles, desks, phones, keyboards, toilets, faucets, sinks, etc.

Disinfect

- Clean the area or item with soap and water or another detergent if it is dirty. Then, use a household disinfectant.
- **Recommend use of EPA-registered household disinfectant.** **Follow the instructions on the label** to ensure safe and effective use of the product.

Many products recommend:

- Keeping surface wet for a period of time (see product label).
- Precautions such as wearing gloves and making sure you have good ventilation during use of the product.



- **Diluted household bleach solutions may also be used** if appropriate for the surface. Check to ensure the product is not past its expiration date. Unexpired household bleach will be effective against coronaviruses when properly diluted.

Follow manufacturer's instructions for application and proper ventilation. Never mix household bleach with ammonia or any other cleanser.

Leave solution on the surface for **at least 1 minute**

Bleach solutions will be **effective** for disinfection **up to 24 hours**.

To make a bleach solution, mix:

- 5 tablespoons (1/3rd cup) bleach per gallon of water

OR

- 4 teaspoons bleach per quart of water

- **Alcohol solutions with at least 70% alcohol.**

Soft surfaces

For soft surfaces such as **carpeted floor, rugs, and drapes**

- **Clean the surface using soap and water** or with cleaners appropriate for use on these surfaces.



cdc.gov/coronavirus



We are all in this together.
VISTA UNIFIED SCHOOL DISTRICT

- **Laundry items** (if possible) according to the manufacturer's instructions. Use the warmest appropriate water setting and dry items completely.

OR

- **Disinfect with an EPA-registered household disinfectant.** [These disinfectants](#) meet EPA's criteria for use against COVID-19.

Electronics

- For electronics, such as **tablets, touch screens, keyboards, remote controls, and ATM machines**
- Consider putting a **wipeable** cover on electronics.
- **Follow manufacturer's instruction** for cleaning and disinfecting.
 - If no guidance, **use alcohol-based wipes or sprays containing at least 70% alcohol.** Dry surface thoroughly.



Laundry

For clothing, towels, linens and other items

- Laundry items according to the manufacturer's instructions. Use the **warmest appropriate water setting** and dry items completely.
- **Wear disposable gloves** when handling dirty laundry from a person who is sick.
- Dirty laundry from a person who is sick **can be washed with other people's items.**
- **Do not shake** dirty laundry.
- Clean and **disinfect clothes hampers** according to guidance above for surfaces.
- **Remove gloves**, and wash hands right away.



Cleaning and disinfecting your building or facility if someone is sick

- **Close off areas** used by the person who is sick.
- **Open outside doors and windows** to increase air circulation in the area. **Wait 24 hours** before you clean or disinfect. If 24 hours is not feasible, wait as long as possible.
- Clean and disinfect **all areas used by the person who is sick**, such as offices, bathrooms, common areas, shared electronic equipment like tablets, touch screens, keyboards, remote controls, and ATM machines.
- If **more than 7 days** since the person who is sick visited or used the facility, additional cleaning and disinfection is not necessary.
 - Continue routine cleaning and disinfection.



When cleaning

- **Wear disposable gloves and gowns for all tasks in the cleaning process, including handling trash.**
 - Additional personal protective equipment (PPE) might be required based on the cleaning/disinfectant products being used and whether there is a risk of splash.
 - Gloves and gowns should be removed carefully to avoid contamination of the wearer and the surrounding area.
- **Wash your hands often** with soap and water for 20 seconds.
 - Always wash immediately after removing gloves and after contact with a person who is sick.





We are all in this together.
VISTA UNIFIED SCHOOL DISTRICT

- Hand sanitizer: If soap and water are not available and hands are not visibly dirty, an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol may be used. However, if hands are visibly dirty, always wash hands with soap and water.

- **Additional key times to wash hands** include:

- After blowing one's nose, coughing, or sneezing.
- After using the restroom.
- Before eating or preparing food.
- After contact with animals or pets.
- Before and after providing routine care for another person who needs assistance (e.g., a child).

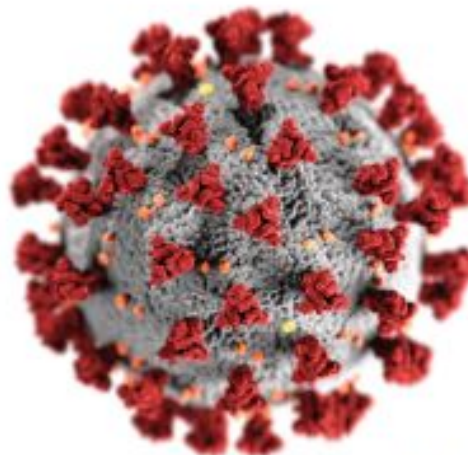
Additional Considerations for Employers



- **Educate workers** performing cleaning, laundry, and trash pick-up to recognize the symptoms of COVID-19.
- Provide instructions **on what to do if they develop symptoms within 14 days** after their last possible exposure to the virus.
- Develop **policies for worker protection and provide training** to all cleaning staff on site prior to providing cleaning tasks.
 - Training should include when to use PPE, what PPE is necessary, how to properly don (put on), use, and doff (take off) PPE, and how to properly dispose of PPE.
- Ensure workers are **trained on the hazards of the cleaning chemicals** used in the workplace in accordance with OSHA's Hazard Communication standard ([29 CFR 1910.1200](#)).
- **Comply** with OSHA's standards on Bloodborne Pathogens ([29 CFR 1910.1030](#)), including proper disposal of regulated waste, and PPE ([29 CFR 1910.132](#)).

For facilities that house people overnight:

- Follow CDC's guidance for [colleges and universities](#). Work with state and local health officials to determine the best way to isolate people who are sick and if temporary housing is needed.
- For guidance on cleaning and disinfecting the bedroom/bathroom for someone who is sick, review CDC's guidance on [disinfecting your home if someone is sick](#).



Page 2 of 2

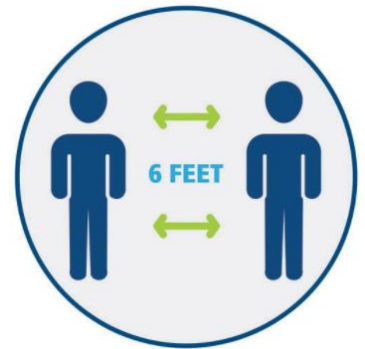
Physical Distancing Guidelines and their Importance

What is social distancing?

Social distancing, also called “physical distancing,” means keeping a safe space between yourself and other people who are not from your household.

To practice social or physical distancing, stay at least 6 feet (about 2 arms’ length) from other people who are not from your household in both indoor and outdoor spaces.

Social distancing should be practiced in combination with other [everyday preventive actions](#) to reduce the spread of COVID-19, including [wearing masks](#), avoiding touching your face with unwashed hands, and frequently washing your hands with soap and water for at least 20 seconds.



Why practice social distancing?

COVID-19 spreads mainly among people who are in close contact (within about 6 feet) for a prolonged period. Spread happens when an infected person coughs, sneezes, or talks, and droplets from their mouth or nose are launched into the air and land in the mouths or noses of people nearby. The droplets can also be inhaled into the lungs. Recent studies indicate that people who are infected but do not have symptoms likely also play a role in the spread of COVID-19. Since people can spread the virus before they know they are sick,



it is important to stay at least 6 feet away from others when possible, even if you—or they—do not have any symptoms. Social distancing is especially important for [people who are at higher risk](#) for severe illness from COVID-19.

If you are sick with COVID-19, have [symptoms consistent with COVID-19](#), or have been in close contact with someone who has COVID-19, it is important to stay home and away from other people [until it is safe to be around others](#).

COVID-19 can live for hours or days on a surface, depending on factors such as sunlight, humidity, and the type of surface. It may be possible that a person can get COVID-19 by touching a surface or object that has the virus on it and then touching their own mouth, nose, or eyes. However, this is not thought to be the main way the virus spreads. Social distancing helps limit opportunities to come in contact with contaminated surfaces and infected people outside the home.

Although the risk of severe illness may be different for everyone, anyone can get and spread COVID-19. Everyone has a role to play in slowing the spread and protecting themselves, their family, and their community. In addition to practicing [everyday steps to prevent COVID-19](#), keeping space between you and others is one of the best tools we have to avoid being exposed to this virus and slowing its spread in communities.

Tips for Social Distancing

When going out in public, it is important to stay at least 6 feet away from other people and [wear a mask](#) to slow the spread of COVID-19. Consider the following tips for practicing social distancing when you [decide to go out](#).

- Know Before You Go: Before going out, know and follow the guidance from local public health authorities where you live.



- Prepare for Transportation: Consider social distancing options to travel safely when running errands or commuting to and from work, whether walking, bicycling, wheelchair rolling, or using public transit, rideshares, or taxis. When using public transit, try to keep at least 6 feet from other passengers or transit operators – for example, when you are waiting at a bus station or selecting seats on a bus or train. When using rideshares or taxis, avoid pooled rides where multiple passengers are picked up, and sit in the back seat in larger vehicles so you can remain at least 6 feet away from the driver. Follow these [additional tips](#) to protect yourself while using transportation.



- Limit Contact When [Running Errands](#): Only visit stores selling household essentials in person when you absolutely need to, and stay at least 6 feet away from others who are not from your household while shopping and in lines. If possible, use drive-thru, curbside pick-up, or delivery services to limit face-to-face contact with others. Maintain physical distance between yourself and delivery service providers during exchanges and [wear a mask](#).
- Choose Safe Social Activities: It is possible to stay socially connected with friends and family who don't live in your home by calling, using video chat, or staying connected through social media. If meeting others in person (e.g., at small outdoor gatherings, yard or driveway gathering with a small group of friends or family members), stay at least 6 feet from others who are not from your household. Follow [these steps](#) to stay safe if you will be participating in personal and social activities outside of your home.
- Keep Distance at [Events and Gatherings](#): It is safest to avoid crowded places and gatherings where it may be difficult to stay at least 6 feet away from others who are not from your household. If you are in a



crowded space, try to keep 6 feet of space between yourself and others at all times, and [wear a mask](#). Masks are especially important in times when physical distancing is difficult. Pay attention to any physical guides, such as tape markings on floors or signs on walls, directing attendees to remain at least 6 feet apart from each other in lines or at other times. Allow other people 6 feet of space when you pass by them in both indoor and outdoor settings.

- Stay Distanced While Being Active: Consider going for a walk, bike ride, or wheelchair roll in your neighborhood or in another safe location where you can maintain at least 6 feet of distance between yourself and other pedestrians and cyclists. If you decide to visit a nearby [park, trail, or recreational facility](#), first check for closures or restrictions. If open, consider how many other people might be there and choose a location where it will be possible to keep at least 6 feet of space between yourself and other people who are not from your household.

Source: Centers for Disease Control and Prevention



Physical Distancing at School

The California Department of Public Health has issued a series of recommendations for schools where physical distancing between students of 6 feet or more is not practicable at all times. Where spacing of 6 feet (or more) between students is practicable, students should maintain that spacing and school staff members will encourage it. Otherwise, the following is recommended:

- Students should attempt to avoid close contact with other students and adults to the maximum extent practicable when arriving to and departing from school each day.
- Students should use designated entry and exit points at their school according to the directions provided by school staff.
- Students should arrive at their designated start time and depart as soon as possible at the end of each school day.
- Students should remain at their desks while in their classroom unless otherwise directed by their teacher. Desks have been arranged to minimize face-to-face contact and space students to the maximum extent practicable.
- Students should follow the directions of school staff when they are outside of the classroom. Procedures are in place on every campus that have been designed to minimize face-to-face contact and maximize the space between students to the extent practicable in hallways, in lunch areas, on playgrounds, and in other areas of campus.

Source: California Department of Public Health

Proper Use, Removal, and Washing of Face Coverings

How to Wear Masks

CDC recommends that people wear masks in public and when around people who don't live in your household.

- Masks should NOT be worn by children under age 2 or anyone who has trouble breathing, is unconscious, incapacitated, or otherwise unable to remove the mask without assistance.
- Do NOT use a mask meant for a healthcare worker. Currently, surgical masks and N95 respirators are critical supplies that should be reserved for healthcare workers and other first responders.

Wear your Mask Correctly

- Wash your hands before putting on your mask
- Put it over your nose and mouth and secure it under your chin
- Try to fit it snugly against the sides of your face
- Make sure you can breathe easily





- CDC does not recommend use of masks or cloth masks for source control if they have an exhalation valve or vent

Take Off Your Mask Carefully, When You're Home

Untie the strings behind your head or stretch the ear loops

- Handle only by the ear loops or ties
- Fold outside corners together
- Place mask in the washing machine (learn more about [how to wash masks](#))
- Be careful not to touch your eyes, nose, and mouth when removing and wash hands immediately after removing.

How to Wash Masks

Masks are an additional step to help slow the spread of COVID-19 when combined with [every day preventive actions](#) and [social distancing](#) in public settings.

Masks should be washed after each use. It is important to always [remove masks correctly](#) and [wash your hands](#) after handling or touching a used mask.

How to clean



Washing machine

- You can include your mask with your regular laundry.
- Use regular laundry detergent and the warmest appropriate water setting for the cloth used to make the mask.

Washing by hand

- Prepare a bleach solution by mixing:
 - 5 tablespoons (1/3rd cup) household bleach per gallon of room temperature water or
 - 4 teaspoons household bleach per quart of room temperature water
- Check the label to see if your bleach is intended for disinfection. Some bleach products, such as those designed for safe use on colored clothing, may not be suitable for disinfection. Ensure the bleach product is not past its expiration date. Never mix household bleach with ammonia or any other cleanser.
- Soak the mask in the bleach solution for 5 minutes.
- Rinse thoroughly with cool or room temperature water.



Make sure to completely dry mask after washing.



How to dry

Dryer

- Use the highest heat setting and leave in the dryer until completely dry.

Source: Centers for Disease Control and Prevention



Screening Practices

For Students –

Parents are requested to conduct a pre screening each morning of their student prior to coming to school using the following sections for guiding questions.

SECTION 1: Symptoms

If your child has any of the following symptoms, that indicates a possible illness that may decrease the student's ability to learn and also put them at risk for spreading illness to others. Please check your child for these symptoms:

☐	Temperature 100.0 degrees Fahrenheit or higher
☐	Sore Throat
☐	New uncontrolled cough that causes difficulty breathing (for students with chronic allergic/asthmatic cough, a change in their cough from baseline)
☐	Diarrhea, vomiting, or abdominal pain
☐	New onset of severe headache, especially with a fever



We are all in this together.
VISTA UNIFIED SCHOOL DISTRICT

Know the symptoms of COVID-19, which can include the following:



SECTION 2: Close Contact/Potential Exposure

	Had close contact (within 6 feet of an infected person for at least 15 minutes) with a person with confirmed COVID-19
	Traveled to or lived in an area where the local, Tribal, territorial, or state health department is reporting large numbers of COVID-19 cases as described in the Community Mitigation Framework
	Live in areas of high community transmission (as described in the Community Mitigation Framework) while the school remains open



For Adults –

Staff members are required to maintain physical distancing from each other to the maximum extent practicable as this is critical to reducing transmission between adults.

All staff members shall use face coverings in accordance with CDPH guidelines and Cal/OSHA standards

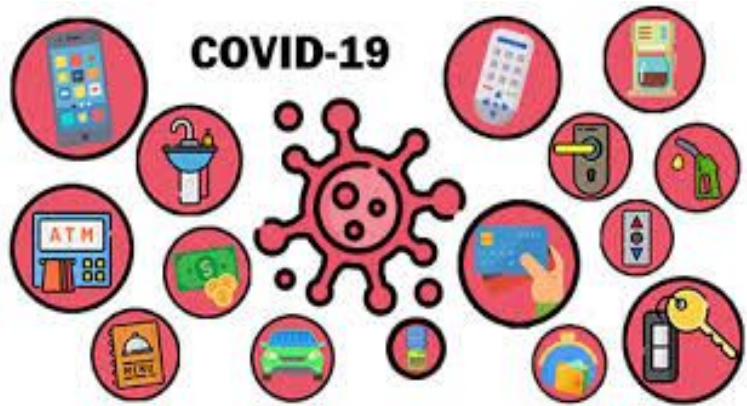
All Vista Unified schools and district departments will implement procedures for the daily symptom monitoring for staff. Staff members will self monitor throughout the day for any of the symptoms outlined in this document.

Every work day, before an employee reports to work, he or she will complete an employee self-screening form or complete a comparable screening process as directed by the VUSD Human Relations Department. In addition, the employee will have their temperature taken each day when they report to work. Employees with a temperature of 100.0 degrees or more, employees exhibiting [COVID-19 symptoms as described by the Centers for Disease Control and Prevention](#), or employees who have recently been exposed to a person who has tested positive for COVID-19 (either directly or through a breach of Personal Protective Equipment in the case of healthcare workers/first responders) are prohibited from entry to the school or school district property.

How COVID-19 is Spread

How it spreads

- There is currently no vaccine to prevent coronavirus disease 2019 (COVID-19).
- The best way to prevent illness is to avoid being exposed to this virus.
- The virus is thought to spread mainly from person-to-person.
 - Between people who are in close contact with one another (within about 6 feet).
 - Through respiratory droplets produced when an infected person coughs, sneezes or talks.
 - These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.
 - Some recent studies have suggested that COVID-19 may be spread by people who are not showing symptoms.



What we can do



Wash your hands often

Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds especially after you have been in a public place, or after blowing your nose, coughing, or sneezing.

It's especially important to wash:

- Before eating or preparing food
- Before touching your face
- After using the restroom
- After leaving a public place
- After handling your mask
- After changing a diaper
- After caring for someone sick
- After touching animals or pets
- After blowing your nose, coughing, or sneezing



If soap and water are not readily available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. Cover all surfaces of your hands and rub them together until they feel dry.

Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.

Avoid close contact

Inside your home: Avoid close contact with people who are sick.

If possible, maintain 6 feet between the person who is sick and other household members.



Outside your home: Put 6 feet of distance between yourself and people who don't live in your household. [Stay at least 6 feet \(about 2 arms' length\) from other people.](#)

Remember that some people without symptoms may be able to spread the virus.

Keeping distance from others is especially important for [people who are at higher risk of getting very sick.](#)

Cover your mouth and nose with a mask when around others
You could spread COVID-19 to others even if you do not feel sick.

The mask is meant to protect other people in case you are infected.

Everyone should wear a [mask](#) in public settings and when around people who don't live in your household, especially when other [social distancing](#) measures are difficult to maintain.

Masks should not be placed on young children under age 2, anyone who has trouble breathing, or is unconscious, incapacitated or otherwise unable to remove the mask without assistance.

Do NOT use a mask meant for a healthcare worker. Currently, surgical masks and N95 respirators are critical supplies that should be reserved for healthcare workers and other first responders.

Continue to keep about 6 feet between yourself and others. The mask is not a substitute for social distancing.





Cover coughs and sneezes

Always cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze or use the inside of your elbow and do not spit.

Throw used tissues in the trash.

Immediately wash your hands with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not readily available, clean your hands with a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.

Clean and disinfect

Clean AND disinfect [frequently touched surfaces](#) daily. This includes tables, doorknobs, light switches, countertops, handles, desks, phones, keyboards, toilets, faucets, and sinks.

If surfaces are dirty, clean them. Use detergent or soap and water prior to disinfection.

Then, use a household disinfectant. Most common [EPA-registered household disinfectants external icon](#) will work.

Monitor Your Health Daily

Be alert for symptoms. Watch for fever, cough, shortness of breath, or [other symptoms](#) of COVID-19.

Especially important if you are [running essential errands](#), going into the office or workplace, and in settings where it may be difficult to keep a [physical distance of 6 feet](#).



Take your temperature if symptoms develop.

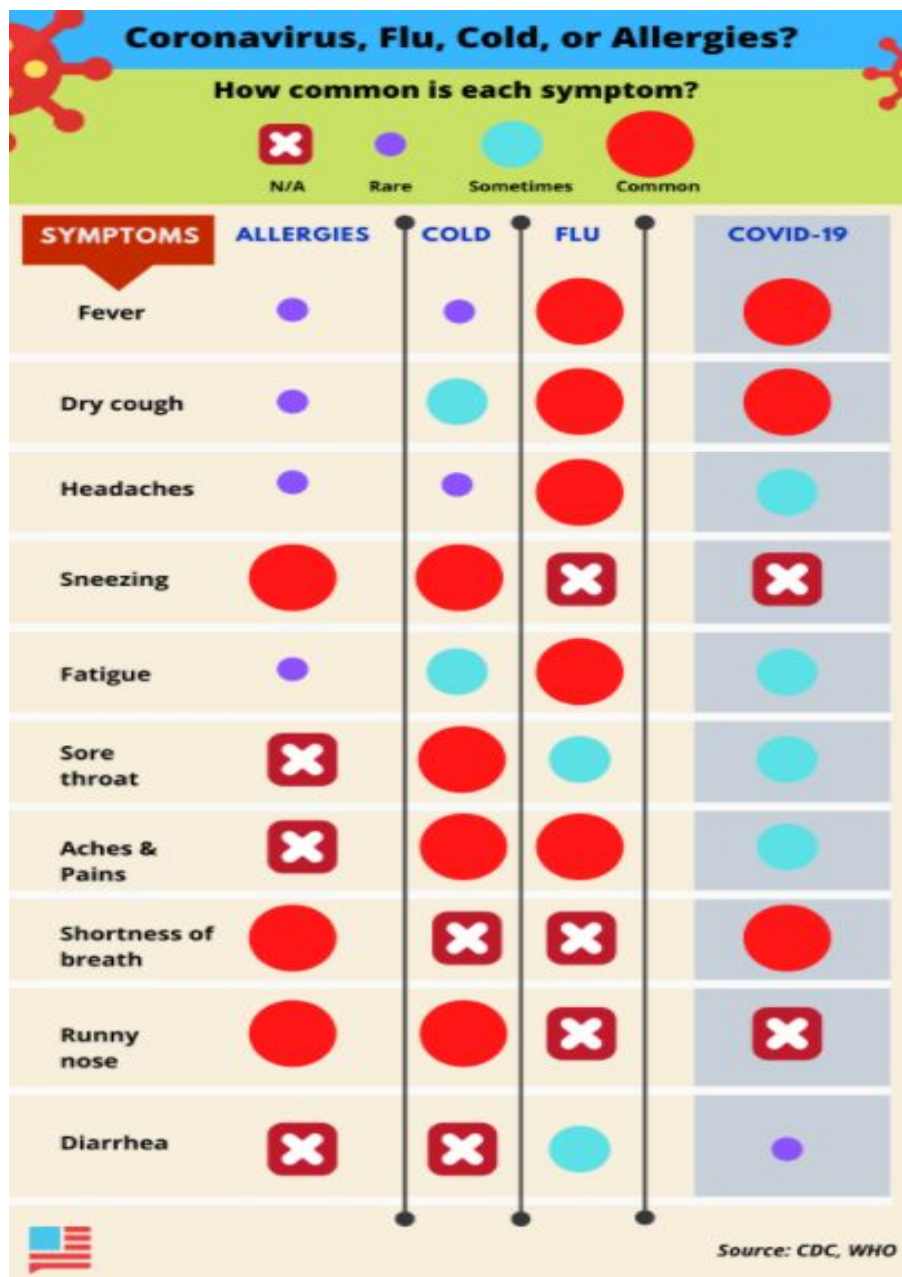
Don't take your temperature within 30 minutes of exercising or after taking medications that could lower your temperature, like acetaminophen.

Follow [CDC guidance](#) if symptoms develop.

Source: Centers for Disease Control and Prevention

COVID-19

Specific Symptom Identification





We are all in this together.
VISTA UNIFIED SCHOOL DISTRICT

Preventing the Spread of COVID-19 If You Are Sick

10 things you can do to manage your COVID-19 symptoms at home

Accessible Version: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

If you have possible or confirmed COVID-19:

- 1. Stay home** from work and school. And stay away from other public places. If you must go out, avoid using any kind of public transportation, ridesharing, or taxis. 
- 2. Monitor your symptoms** carefully. If your symptoms get worse, call your healthcare provider immediately. 
- 3. Get rest and stay hydrated.** 
- 4. If you have a medical appointment, call the healthcare provider** ahead of time and tell them that you have or may have COVID-19. 
- 5. For medical emergencies, call 911 and notify the dispatch personnel** that you have or may have COVID-19. 
- 6. Cover your cough and sneezes.** 
- 7. Wash your hands often** with soap and water for at least 20 seconds or clean your hands with an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol. 
- 8. As much as possible, stay in a specific room and away from other people** in your home. Also, you should use a separate bathroom, if available. If you need to be around other people in or outside of the home, wear a cloth face covering. 
- 9. Avoid sharing personal items** with other people in your household, like dishes, towels, and bedding. 
- 10. Clean all surfaces** that are touched often, like counters, tabletops, and doorknobs. Use household cleaning sprays or wipes according to the label instructions. 



cdc.gov/coronavirus



COVID-19 Specific Symptom Identification/When to Seek Medical Attention

Identifying Symptoms of COVID-19

Every Vista Unified School has an isolation room or area to separate anyone who exhibits any of the following symptoms of COVID-19:

- Fever
- Cough
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Chills
- Repeated shaking with chills
- Fatigue
- Muscle pain
- Headache
- Sore throat
- Congestion or runny nose
- Nausea or vomiting
- Diarrhea
- New loss of taste or smell

Students or staff exhibiting symptoms are immediately required to wear a



face covering (if they are not already wearing one) and required to wait in the isolation area until they can be transported home or to a healthcare facility, as soon as practicable.

When to Seek Medical Attention

School staff will call 9-1-1 without delay and notify the operator that they are seeking care for someone who may have COVID-19 when serious injury or illness is detected in the individual. Immediate medical attention will be sought if COVID-19 symptoms become severe, including:

- Trouble breathing
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion
- Inability to wake or stay awake
- Bluish lips or face
- Any other symptoms that are severe or concerning





Plan and Procedures When Children or Adults Become Sick at School

When someone becomes sick at school

Every Vista Unified school has an isolation room or area to separate anyone who exhibits any symptoms of COVID-19.

Students or staff exhibiting symptoms will remain in the isolation area until they can be transported home or to a healthcare facility, as soon as practicable.



The school staff liaison will notify the district liaison, Rachel D'Ambroso, Assistant Superintendent of Human Relations, who will notify local health officials immediately upon learning of any positive case of COVID-19 in any individual who is on campus or was on campus recently. Exposed staff members and the families of exposed students will be notified while maintaining confidentiality of the infected individual as required by state and federal laws.



Areas used by any individual suspected of being infected with the virus that causes COVID-19 will be closed off and not used until cleaning and disinfection can take place. To reduce risk of exposure, school staff will wait 24 hours before they [clean and disinfect](#) if it is practicable to do so. If it is not possible to wait 24 hours, staff will wait as long as practicable. Custodial staff will ensure a [safe and correct application](#) of disinfectants and use personal protective equipment and ventilation recommended for cleaning. All disinfectant products will be kept away from students.

Sick staff members and students will be advised not to return until they have met CDC criteria to discontinue [home isolation](#), including at least three days with no fever and symptoms that have improved and at least 10 days since symptoms first appeared.

The school will ensure that students, including students with disabilities, have access to instruction when out of class, as required by federal and state law. Instruction will be provided through the Vista Virtual online program.



Plan and Procedures Protecting Workers from COVID-19 Illness

Use of Face Coverings

The Vista Unified School Board has adopted the following policy regarding the wearing of face coverings:

Age	Face Covering Requirement
Under 2 years old	No
2 years old – 2nd grade	Yes, unless exempt**
3rd grade – high school	Yes, unless exempt
**Current CDPH guidelines <i>strongly encourage</i> face coverings for young children between 2 years old and second grade and VUSD has taken the position that they should be required unless the student is otherwise exempt. A face shield is an acceptable alternative for children in this cohort who cannot wear face coverings properly.	

Additional Plans and Procedures to Protect Workers from COVID-19 Illness

The school's custodial staff has been properly trained in cleaning and disinfection techniques and will [clean and disinfect](#) frequently touched surfaces at school and on school buses at least daily. These surfaces will be cleaned and disinfected more frequently throughout the day by



trained staff if it is practical to do so. Frequently touched surfaces in the school include, but are not limited to:



- Door handles
- Light switches
- Sink handles
- Bathroom surfaces
- Tables
- Student desks
- Chairs

Teachers and other staff members will limit use and sharing of objects and equipment, such as toys, games, art supplies and playground equipment to the extent practicable. When shared use is allowed, teachers or other staff members will be provided with disinfecting products and items will be cleaned and disinfected between uses.

VUSD facilities and maintenance staff have made modifications and will continue to make modifications to increase the quantity of outside air and ventilation in classrooms, offices, and other spaces to the extent practicable.

VUSD facilities and maintenance staff has and will continue to [take steps](#) to ensure that all water systems and features (for example, drinking fountains and decorative fountains) are safe to use after any prolonged facility shutdown to minimize the risk of [Legionnaires' disease](#) and other diseases associated with water.

When using HVAC systems, staff will adjust those systems to use the setting that brings in outside air whenever possible. VUSD maintenance



staff have recently replaced all HVAC filters with the highest-rated MERV filters compatible with existing HVAC systems. VUSD maintenance staff members will check and replace air filters and filtration systems regularly to ensure optimal air quality.

The school has posted signage in prominent locations throughout the campus to remind students, staff and others of the importance of maintaining social distancing of 6 feet or more. In areas where multiple students and/or families may convene and/or line up, the school has implemented procedures to keep members of different households at least six feet from one another. Multiple members of the same household (e.g., parent and child) will be directed to remain together while on campus. The school has implemented procedures to maintain 6 feet of distance between staff members and members of the public to the extent practicable. Physical partitions (e.g., plexiglas) and/or visual cues (e.g., markings on the floor and signage) have been installed in places where employees interact with students, parents, co-workers, or members of the public.





VISTA UNIFIED SCHOOL DISTRICT
Department of Student Support Services
1234 Arcadia Avenue, Vista, CA 92084-3404
Ph: (760) 726-2170 Fax: (760) 724-3295
www.vistausd.org

*Serving the communities of Vista, Oceanside,
San Marcos, Carlsbad and San Diego County*

Board Members
Rich Alderson
Martha Alvarado
Debbie Morton
Rosemary Smithfield
Cipriano Vargas

Superintendent
Dr. Matt Doyle

DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE VISTA NOTIFICACIÓN ANUAL SUPLEMENTO ESPECIAL DE COVID-19

Como parte del Plan de Prevención de la COVID-19 del Distrito Escolar Unificado de Vista queremos ofrecerles a todos los estudiantes, padres de familia y tutores legales información de importancia relacionada con la enfermedad del coronavirus de 2019 (COVID-19).

Año escolar 2020-2021
(760) 726-2170 • www.vistausd.org



VISTA UNIFIED SCHOOL DISTRICT
Department of Student Support Services
1234 Arcadia Avenue, Vista, CA 92084-3404
Ph: (760) 726-2170 Fax: (760) 724-3295
www.vistausd.org

*Serving the communities of Vista, Oceanside,
San Marcos, Carlsbad and San Diego County*

Board Members
Rich Alderson
Martha Alvarado
Debbie Morton
Rosemary Smithfield
Cipriano Vargas

Superintendent
Dr. Matt Doyle

agosto de 2020

Estimados estudiantes, padres de familia y tutores legales:

Como comunidad escolar nos corresponde a todos hacer lo posible para prevenir el contagio de la COVID-19, tanto dentro como fuera de las escuelas. Durante el verano, el distrito escolar tomó varias medidas para resguardar la seguridad de los estudiantes y miembros del personal escolar dentro de los planteles escolares cuando se regrese al aprendizaje en persona. Cada escuela desarrolló un plan de reapertura segura, de prevención del contagio de la COVID-19, el cual guiará las operaciones de las escuelas una vez regresemos.

Como parte del plan de reapertura, todos los miembros de la comunidad escolar recibirán información de importancia relacionada con la COVID-19. Es importante que lean en detalle todo el material de información contenido en este paquete y que lo revisen con todos los miembros de sus familias. Todo el trabajo que hagamos de manera colectiva, como comunidad escolar, servirá de ayuda para que nos protejamos los unos a los otros y contribuyamos para darle fin a esta pandemia.

Si tienen cualquier pregunta relacionada con la enfermedad del coronavirus, no duden en comunicarse con la enfermera de su escuela. Pueden encontrar una lista en internet con los nombres de las enfermeras escolares en el sitio web de vistausd.org, en la página de Salud y Seguridad. Si tienen preguntas sobre los procedimientos que se implementarán en las escuelas cuando se regrese al aprendizaje en persona, por favor comuníquense con el director de la escuela correspondiente.

Atentamente,

Dr. Matt Doyle
Superintendente



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente™

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

[MENÚ >](#)

Descargo de responsabilidad: Este sitio web se actualiza con frecuencia. Parte de su contenido puede estar disponible en inglés hasta que se haya traducido todo el contenido.

Cómo limpiar y desinfectar su establecimiento

Cómo desinfectar su establecimiento

Medidas diarias, medidas cuando alguien está enfermo y consideraciones para empleadores

Actualizado el 28 de julio del 2020

[Imprimir](#)

Cómo limpiar y desinfectar



Limpie

- Use **guantes desechables** para limpiar y desinfectar.
- Limpie las superficies con agua y jabón, y luego use desinfectante.
- Limpiar con agua y jabón **reduce la cantidad de gérmenes, suciedad e impurezas** sobre la superficie. La **desinfección mata los gérmenes** en las superficies.
- Limpie de manera rutinaria las superficies que se tocan con frecuencia.
 - Podría ser necesario limpiar y desinfectar con mayor frecuencia según el nivel de uso.
 - Las superficies y los objetos en espacios públicos, como carritos de compras y teclados en puntos de venta, deben limpiarse y desinfectarse antes de cada uso.
- Las superficies de contacto frecuente incluyen:
 - Mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, mesones, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, lavabos, etc.



Desinfecte

- Para desinfectar, use un desinfectante de uso doméstico que figure en la [Lista N: desinfectantes para usar contra el SARS-CoV-2](#) [🔗](#), el virus que causa el COVID-19.

Siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto.

Muchos productos recomiendan:

- Mantener húmeda la superficie por un tiempo (vea la etiqueta del producto).
- Precauciones como el uso de guantes y asegurarse de ventilar bien los ambientes durante el uso del producto.

Siempre lea y siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto.

- Use protección para la piel y considere utilizar protección para los ojos en caso de salpicaduras peligrosas
- Garantice una ventilación adecuada
- No use más que la cantidad recomendada en la etiqueta
- Use agua a temperatura ambiente para la dilución (a menos que la etiqueta especifique otra cosa)
- Evite mezclar productos químicos

- Evite mezclar productos químicos

- Etiquete las soluciones de limpieza diluidas
- Almacene y use los productos químicos fuera del alcance de niños y mascotas

Nunca debe ingerir, beber, respirar o inyectarse estos productos en el cuerpo ni aplicarlos directamente sobre la piel ya que pueden provocar daños graves. No limpie ni bañe a sus mascotas con estos productos ni con ningún otro producto que no haya sido aprobado para usar en animales.

Vea [6 medidas de la EPA para un uso seguro y eficaz de los desinfectantes](#) 

Se debe considerar especialmente a las personas con asma, que no deben estar presentes durante las tareas de limpieza y desinfección, ya que podrían desencadenar brotes de asma. Aprenda más sobre [cómo reducir los desencadenantes del asma](#).

- Si no dispone de productos incluidos en la [Lista N](#)  , se pueden usar **soluciones de blanqueador con cloro diluido de uso doméstico** si son apropiadas para la superficie. El blanqueador con cloro que no esté vencido será eficaz contra los coronavirus si se diluye adecuadamente.
 - Use blanqueador con cloro que contenga 5,25 % a 8,25 % de hipoclorito de sodio. No use blanqueador con cloro si el porcentaje no está especificado ni dentro del rango.
 - Siga las instrucciones de aplicación del fabricante para la superficie, asegurándose de que el tiempo de contacto sea de 1 minuto como mínimo.
 - Ventile bien los ambientes durante la aplicación y posteriormente.
 - Verifique que el producto no se encuentre vencido.
 - Nunca mezcle el blanqueador con cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza. Hacerlo puede provocar vapores que podrían resultar muy peligrosos si los inhala.
- **Prepare una solución de blanqueador con cloro** al mezclar:
 - 5 cucharadas (1/3 de taza) de blanqueador con cloro al 5,25 %-8,25 % por galón de agua a temperatura ambiente, O
 - 4 cucharaditas de blanqueador con cloro al 5,25 %-8,25 % por cuarto de agua a temperatura ambiente
- Las soluciones de blanqueador con cloro serán efectivas para desinfectar por hasta 24 horas.
- **También puede utilizar soluciones con al menos un 70 % de alcohol.**



Superficies blandas

En superficies blandas como pisos alfombrados, tapetes y cortinas

- **Limpie la superficie con agua y jabón** o utilice limpiadores apropiados para esas superficies.
- **Lave los objetos** (de ser posible) según las instrucciones del fabricante. Use la máxima temperatura de agua permitida y séquelos completamente.
- O
- Para desinfectar, use un desinfectante de uso doméstico que figure en la [Lista N: desinfectantes para usar contra el SARS-CoV-2](#)  .
- **Use la aspiradora como de costumbre.**



Artículos electrónicos

Para artículos electrónicos como tabletas, pantallas táctiles, teclados, controles remotos y cajeros automáticos

- Considere colocarles a los artículos electrónicos una **funda que pueda limpiarse**
- **Siga las instrucciones** del fabricante para la limpieza y desinfección.
 - Si no se incluye ninguna instrucción, **use toallitas a base de alcohol o rociadores que contengan al menos un 70 % de alcohol**. Seque la superficie por completo.



Ropa

Para lavar ropa, toallas, ropa de cama y otros artículos

- Lave los artículos según las instrucciones del fabricante. Use la máxima temperatura de agua permitida y séquelos completamente.
- Use **guantes desechables** al manipular ropa sucia de una persona enferma.
- La ropa sucia de una persona enferma se puede lavar con la de otras personas.
- **No sacuda** la ropa sucia.
- Limpie y **desinfecte los cestos de ropa** según la guía para superficies detallada arriba.
- Quítese los guantes y lávese las manos de inmediato.



Cómo limpiar y desinfectar su edificio o establecimiento si alguien está enfermo

- **Cierre las áreas** utilizadas por la persona enferma.
 - Las compañías no necesitan cerrar necesariamente sus operaciones si pueden cerrar las áreas afectadas.
- **Abra las puertas y ventanas exteriores** para aumentar la circulación de aire en el área.
- **Espere 24 horas** antes de limpiar o desinfectar. Si no puede dejar pasar 24 horas, espere tanto como sea posible.
- Limpie y desinfecte **todas las áreas utilizadas por la persona enferma**, como oficinas, baños, y áreas comunes, además de los equipos electrónicos compartidos, como tablets, pantallas táctiles, teclados, controles remotos y cajeros automáticos.
- **Aspire el lugar si es necesario**. Use una aspiradora con filtro de aire de alta eficiencia para partículas (HEPA), si está disponible.
 - No use la aspiradora dentro de una habitación o un espacio donde hay personas. Espere hasta que la habitación o el lugar estén vacío para utilizar la aspiradora; por ejemplo, aspire de noche en los espacios comunes o durante el día en las habitaciones privadas.
 - Use guantes desechables para limpiar y desinfectar. En el caso de las superficies blandas (porosas) como pisos alfombrados o con alfombras, use detergentes o limpiadores aptos para el uso sobre esas superficies, según la etiqueta. Después de limpiar, desinfecte con un producto registrado en la EPA que figure en la [Lista N: Desinfectantes para usar contra el SARS-CoV-2](#) . Los materiales blandos y porosos, como es el caso de las alfombras, por lo general no son tan fáciles de desinfectar como las superficies duras y no porosas. La EPA sugiere una cantidad limitada de productos aprobados para desinfectar materiales blandos y porosos en la Lista N. Siga las instrucciones de seguridad (como usar guantes y garantizar una adecuada ventilación), el nivel de concentración, el método de aplicación y el tiempo de contacto del fabricante del desinfectante. Si la aspiradora no es apta para superficies húmedas, deje secar el tiempo suficiente.
 - Apague temporalmente el sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado, ya sea de ventana o pared, para evitar la contaminación de la unidad.
 - NO desactive los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado centrales. Estos sistemas suelen tener una mejor capacidad de filtrado y permiten el ingreso de aire exterior.
 - Apague momentáneamente los ventiladores y el sistema central de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) para que las partículas que se desprenden al aspirar no circulen por todo el establecimiento.
- Una vez que el área fue **debidamente desinfectada**, se **puede abrir para su uso**.
 - **Los trabajadores que no hayan tenido contacto cercano** con la persona enferma pueden volver a trabajar de inmediato luego de la desinfección.
- Si pasaron **más de 7 días** desde que la persona enferma estuvo en el establecimiento o utilizó las instalaciones, no es necesario realizar tareas de limpieza y desinfección adicionales.
 - Continuar con la limpieza y desinfección habituales. Esto incluye las prácticas cotidianas que las empresas y comunidades implementan normalmente para mantener un entorno saludable.



Limpieza y desinfección de áreas al aire libre

- Las áreas al aire libre, como **patios de juego en escuelas y parques** por lo general requieren **una limpieza normal de rutina, pero no requieren desinfección**.
 - No rocíe desinfectante en área de juego al aire libre. No es un uso eficiente de los suministros y no se ha comprobado que reduzca el riesgo del público de contraer el COVID-19.
 - Las superficies de alto contacto hechas de plástico o metal, como las barras de agarre y pasamanos, deben limpiarse de manera rutinaria.
 - No se recomienda limpiar ni desinfectar las superficies de madera (estructuras de juegos, bancos, mesas) ni los cubresuelos (mantillo, arena).
- **No se deben desinfectar las aceras ni las calles.**
 - La propagación del COVID-19 a partir de estas superficies es muy baja y la desinfección no es eficaz.



Al limpiar

- El **personal normal de limpieza** puede limpiar y desinfectar los espacios comunitarios.
 - Asegúrese de que esté capacitado sobre cómo usar correctamente los productos químicos de limpieza y desinfección.
- Use **guantes y batas desechables para todas las tareas involucradas en el proceso de limpieza, incluida la manipulación de basura**.
 - Podría requerirse el uso de equipo de protección personal (EPP) adicional según los productos de limpieza/desinfección que se utilicen y si existe riesgo de salpicadura.
 - Los guantes y batas deben retirarse cuidadosamente para evitar contaminar a quien los lleva puestos así como al área circundante.
- **Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón durante 20 segundos.
 - Lávese siempre las manos de inmediato después de quitarse guantes y luego de tener contacto con una persona enferma.
 - Desinfectante de manos: si no dispone de agua y jabón y sus manos no están visiblemente sucias, puede usar un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol. No obstante, si sus manos están visiblemente sucias, siempre debe lavárselas con agua y jabón.

Siempre lea y siga las instrucciones que figuran en la etiqueta para garantizar un uso seguro y eficaz del producto.

- Mantenga los desinfectante de manos lejos del fuego o la llama
- En niños menores de seis años de edad, el desinfectante de manos debe usarse con la supervisión de un adulto
- Siempre almacene el desinfectante de manos fuera del alcance de niños y mascotas

Vea [Consejos de la FDA para el uso seguro de desinfectantes](#) y [Consideraciones de los CDC para el uso de desinfectante de manos](#)

- **Otros momentos clave en que debe lavarse las manos** incluyen:
 - Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
 - Después de ir al baño.
 - Antes de comer o preparar la comida.
 - Después de estar en contacto con animales o mascotas.
 - Antes y después de brindar cuidados de rutina a otra persona que necesite asistencia (p. ej., un niño).



Otras consideraciones para los empleadores

- **Enseñe a los trabajadores** que desempeñan tareas de limpieza, lavandería y recolección de residuos a reconocer los síntomas del COVID-19.
- Proporcione instrucciones sobre qué deben hacer si manifiestan [síntomas](#) dentro de los 14 días posteriores a su última posible exposición al virus.
- **Cree políticas que protejan a los trabajadores y capacite** a todo el personal de limpieza en el lugar antes de asignar tareas de limpieza.
 - La capacitación debe explicar cuándo usar el EPP, qué EPP se necesita, cómo colocarse, usar y quitarse correctamente el EPP, y cómo desechar correctamente el EPP.
- Garantice que los trabajadores estén capacitados acerca de los peligros de los productos químicos de limpieza que se usan en el lugar de trabajo, de conformidad con la Norma de Comunicación de Riesgos de la OSHA ([29 CFR 1 910.12](#) [↗](#)).
- **Cumpla con las normas de la OSHA** sobre Agentes Patógenos Transmitidos por la Sangre ([29 CFR 1 910.1](#) [↗](#)), incluida la eliminación correcta de residuos regulados y de EPP ([29 CFR 1 910.13](#) [↗](#)).



Métodos alternativos de desinfección

- Aún no se conoce la eficacia de los métodos alternativos de desinfección, como las ondas de ultrasonido, la radiación UV de alta intensidad y la luz LED azul, contra el virus del COVID-19.
 - La EPA no revisa rutinariamente la seguridad o eficacia de los dispositivos pesticidas, como las luces UV, las luces LED o los dispositivos ultrasónicos. Por lo tanto, la EPA no puede confirmar si tales productos podrían ser eficaces contra la propagación del COVID-19 y, en caso afirmativo, bajo qué condiciones podrían serlo.
- Los CDC no recomiendan los túneles de desinfección. No hay evidencia de que sean eficaces para reducir la propagación del COVID-19. Los productos químicos usados en los túneles de desinfección podrían provocar daño o irritación cutánea, ocular o respiratoria.
- Los CDC solo recomiendan el uso de los [desinfectantes de superficies identificados en la lista N](#) [↗](#) para combatir el virus que causa el COVID-19.



Para establecimientos que alojan personas por la noche

- Siga las directrices de los CDC para [institutos de formación profesional y universidades](#). Trabaje en conjunto con los funcionarios de salud locales y estatales para determinar la mejor manera de aislar a las personas enfermas, y si se requiere alojamiento temporal.
- Para ver la guía sobre cómo limpiar y desinfectar la habitación/baño de alguien enfermo, consulte la guía de los CDC sobre [cómo desinfectar su hogar si alguien está enfermo](#).

Más detalles: [Guía detallada de desinfección para centros comunitarios](#)

Más información

[Vehículos de transporte](#)

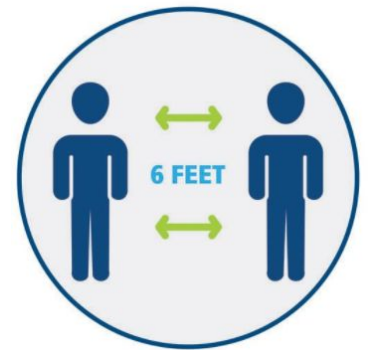
Última actualización: 28 de jul. del 2020

Normas e importancia del distanciamiento físico

¿Qué es el distanciamiento social?

El distanciamiento social, también conocido como el «distanciamiento físico», significa mantener un espacio de seguridad entre usted y las personas que no vivan en su casa.

Para practicar el distanciamiento social, o físico, debe mantener una distancia de al menos 6 pies (un espacio aproximado de dos brazos de largo) con las personas que no vivan en su casa, tanto en los espacios interiores como al aire libre.



El distanciamiento social se debe practicar en conjunto con otras [medidas de prevención cotidianas](#) para reducir la propagación de la COVID-19, incluyendo el [uso de mascarillas](#), evitar tocarse la cara sin antes lavarse las manos y usar agua y jabón para lavarse las manos, con frecuencia durante el día, por al menos 20 segundos.

¿Por qué hay que practicar el distanciamiento social?

La COVID-19 se propaga principalmente entre personas que tienen un contacto cercano (de una distancia aproximada de menos de 6 pies) por un periodo de tiempo prolongado. La propagación ocurre cuando una persona



infectada tose, estornuda o habla, y las gotitas de su boca o nariz se expulsan al aire y terminan en la boca o nariz de las personas cercanas. Estas gotitas también pueden ser respiradas y llegar a los pulmones. Estudios recientes indican que también es probable que las personas infectadas, pero que carecen de síntomas, jueguen un papel en la propagación de la COVID-19. Es importante, cuando sea posible, mantener con otros una distancia de 6 pies ya que las personas pueden propagar el virus antes de saber que están enfermas, incluso cuando usted—o ellos—no tengan síntomas. El distanciamiento social es especialmente importante para las personas [que corren un mayor riesgo](#) de enfermedades graves si se contagian de la COVID-19.

Si usted tiene COVID-19, tiene [síntomas consistentes con la COVID-19](#), o ha tenido un contacto cercano con alguien que tiene la COVID-19, es importante que se quede en casa y alejado de otras personas [hasta que sea seguro estar rodeado de otras personas](#).

La COVID-19 puede vivir por horas o días sobre una superficie. Esto depende de factores tales como la luz del sol, la humedad y el tipo de superficie. Es posible que una persona se contagie de COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego se toque la boca, nariz u ojos. Sin embargo, se estima que esta no es la manera principal de propagación del virus. El distanciamiento social ayuda a limitar las oportunidades de contacto con superficies contaminadas y personas infectadas fuera del hogar.

Pese a que el riesgo de enfermedades graves varía de acuerdo a cada persona, cualquiera se puede infectar y propagar la COVID-19. Todos juegan un papel para desacelerar la propagación y protegerse a sí mismos, a sus familias y a su comunidad. Además de practicar [precauciones diarias para prevenir la COVID-19](#), una de las mejores herramientas para evitar la



exposición a este virus y desacelerar su propagación dentro de las comunidades es mantener una distancia entre usted y los demás.

Sugerencias para mantener el distanciamiento social

Al salir de casa, es importante mantener una distancia de por lo menos 6 pies con otras personas y [usar mascarilla](#) para desacelerar la propagación de la COVID-19. Considere la siguiente información para practicar el distanciamiento social cuando usted [decida salir de su casa](#).

- Qué hay que saber antes de salir: Antes de salir de su casa, sepa y siga lo que aconsejan las autoridades locales de salud pública de la zona en la que usted vive.
- Hacer un plan para el transporte: Considere las opciones de distanciamiento social para viajar de manera segura cuando tenga que salir a hacer mandados o en el trayecto hacia y desde su trabajo, ya sea a pie, en bicicleta, silla de ruedas o en transporte público, vehículos compartidos o taxis. Cuando use el transporte público, trate de mantener una distancia de al menos 6 pies con otros pasajeros u operarios – por ejemplo, cuando espere en la estación de autobuses o seleccione un asiento en el autobús o tren. Cuando use vehículos compartidos o taxis, evite viajes en grupo en los cuales se pasen a buscar a más pasajeros y siéntese en el asiento trasero de los vehículos de mayor tamaño para poder mantener una distancia de 6 pies con el chofer. Siga estas [sugerencias adicionales](#) para protegerse de acuerdo al medio de transporte que usted use.
 - Limite el contacto con personas cuando [tenga que salir de casa](#): Solo visite en persona las tiendas que venden cosas esenciales para la casa cuando sea





absolutamente necesario y, mientras compre o esté en la fila para pagar, mantenga una distancia de 6 pies con las personas que no viven con usted. Si es posible, use el sistema de compra por la ventanilla de autoservicio, entrega al automóvil, o servicios de entrega a domicilio para limitar el contacto en persona con otros. Mantenga la distancia física entre usted y las personas que realizan los servicios de entrega durante las interacciones y [use mascarilla](#).

- Elegir actividades sociales seguras: A través de llamadas telefónicas, conversaciones por video o medios sociales, es posible mantener una comunicación social con amigos y familiares que no viven con usted. Si se reúne en persona con otros (p.ej., reuniones pequeñas al aire libre, en el patio o en frente de la casa con un grupo pequeño de amigos o familiares), mantenga una distancia de al menos 6 pies con las personas que no viven con usted. Fuera de su casa, siga [pasos](#) para resguardar su seguridad en actividades personales o sociales.
- Mantener la distancia en [eventos públicos y reuniones](#): Lo más seguro es evitar lugares y reuniones llenos de gente donde pueda ser difícil mantener una distancia de 6 pies entre usted y las personas que no viven en su casa. Si está en un lugar lleno de gente, trate de mantener, en todo momento, un espacio de 6 pies entre usted y los demás y [use mascarilla](#). Las mascarillas son especialmente importantes en momentos cuando es difícil mantener el distanciamiento físico. Ponga atención a las señales de seguridad, tales como marcas con cinta adhesiva en los pisos o letreros en las paredes, los cuales indican guardar una distancia de 6 pies entre las personas cuando esté en una fila u otras situaciones. Permita que las demás personas tengan un espacio de 6 pies cuando se cruce con ellos tanto al aire libre como en espacios interiores.
- Ser activo y mantener la distancia: Considere salir a caminar, andar en bicicleta o en silla de ruedas por su vecindario o en un lugar seguro donde pueda mantener una distancia de al menos 6 pies entre usted y



los otros peatones y ciclistas. Si decide visitar un [parque, sendero o lugar de recreación](#) cercano, averigüe si están cerrados o tienen restricciones. Si están abiertos, considere la cantidad de personas que puede haber y elija una ubicación en la cual sea posible mantener una distancia de 6 pies entre usted y las personas que no viven con usted.

Fuente de información: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



Cómo usar, quitarse y lavar las mascarillas de manera adecuada

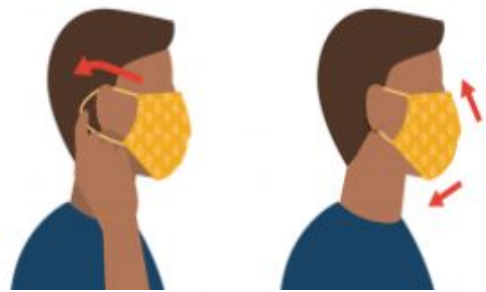
Cómo usar las mascarillas

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que todas las personas usen mascarillas en público y cuando estén rodeados de personas que no vivan dentro de la misma casa.

- Los niños menores de 2 años de edad o cualquier persona que tenga problemas para respirar, esté en estado inconsciente, sufra de discapacidad, o de otra manera esté imposibilitado para quitarse la mascarilla sin ayuda, NO deben usar mascarillas.
- NO use mascarillas diseñadas para los trabajadores de salud. En la actualidad, las mascarillas quirúrgicas y los respiradores N95 son suministros críticos los cuales deben ser reservados para los trabajadores de salud y personal de emergencia.

Use correctamente la mascarilla

- Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla
- Póngase la mascarilla de manera que la boca y nariz queden cubiertas y





asegúrese que cubra completamente el mentón

- Trate que quede bien ceñida al rostro por los costados
- Asegúrese de poder respirar sin dificultad
- Los CDC no recomiendan el uso de mascarillas o mascarillas de tela como fuente de control de la enfermedad si estas tienen una válvula de exhalación o ventilación

Quítese la mascarilla con cuidado, cuando llegue a su casa

Desamarre los cordeles detrás de la cabeza o estire los anillos alrededor de las orejas

- Tome la mascarilla solo por los anillos de las orejas o cordeles
- Una las esquinas exteriores
- Ponga la mascarilla en la lavadora de ropa (infórmese sobre [cómo lavar las mascarillas](#))
- Tenga cuidado de no tocarse los ojos, nariz y boca cuando se quite la mascarilla y lávese las manos inmediatamente después de quitársela.

Cómo lavar las mascarillas

Las mascarillas son una medida adicional para disminuir la propagación de la COVID-19 en conjunto con las [medidas preventivas cotidianas](#) y el [distanciamiento social](#) en lugares públicos.

Las mascarillas se deben lavar después de cada uso. Es importante que siempre se [quite correctamente la mascarilla](#) y [se lave las manos](#) luego de manipular o tocar una mascarilla usada.

Cómo se limpian

Lavadora de ropa



- Puede poner su mascarilla con el lavado regular.
- Use detergente regular y el control de agua más tibio de acuerdo con las instrucciones de lavado de la tela de la mascarilla.

Lavado a mano

- Prepare una solución con blanqueador. Mezcle:
 - 5 cucharadas (1/3 de taza) de blanqueador común por cada galón de agua a temperatura ambiente, o
 - 4 cucharaditas de blanqueador común por cada cuarto de galón de agua a temperatura ambiente
- Revise la etiqueta para ver si su blanqueador es desinfectante. Algunos blanqueadores, tales como aquellos fabricados para usar en ropa de color, pueden no ser desinfectantes. Asegúrese que su blanqueador no esté vencido. Nunca mezcle el blanqueador casero con amoníaco o cualquier otro tipo de producto de limpieza.
- Remoje la mascarilla por 5 minutos en la solución con blanqueador.
- Enjuague bien con agua fría o a temperatura ambiente.



Asegúrese de secar completamente la mascarilla después del lavado.



Cómo secar la mascarilla

Secadora de ropa

- Use la temperatura máxima para secarla y no la saque hasta que esté completamente seca.

Fuente de información: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



Prácticas de chequeos de salud

Para los estudiantes –

Se les pide a los padres de familia que hagan un chequeo de salud previo, todas las mañanas, antes de que los estudiantes lleguen a las escuelas y que usen las siguientes secciones para responder estas preguntas de orientación.

SECCIÓN 1: Síntomas

Veán si su hijo tiene cualquiera de los síntomas a continuación. Estos síntomas pueden indicar una posible enfermedad la cual puede disminuir la habilidad del estudiante para aprender y además corren el riesgo de propagar la enfermedad entre sus compañeros. Por favor, chequeen si su hijo tiene estos síntomas:

☐	Temperatura de 100.0 grados Fahrenheit o más alta
☐	Dolor de garganta
☐	Una tos nueva, difícil de controlar, la cual causa dificultad para respirar (en el caso de los estudiantes con alergias crónicas/tos asmática, un cambio en la tos típica de estas condiciones)
☐	Diarrea, vómito, o dolor abdominal
☐	Caso nuevo de fuerte dolor de cabeza, especialmente con la presencia de fiebre

Conozca los síntomas del COVID-19, que pueden incluir:



SECCIÓN 2: Contacto cercano/Posible exposición

	Tuvo contacto cercano (de una distancia a menos de 6 pies con una persona infectada por al menos 15 minutos) con un persona que tiene un diagnóstico confirmado de COVID-19
	Viajó o vivió en un área en la cual el departamento de salud local, del territorio tribal, o del estado reporta grandes números de casos de la COVID-19, según se describe en el Marco de mitigación en la comunidad



Vive en un área con una gran transmisión dentro de la comunidad (según se describe en el Marco de mitigación en la comunidad) mientras la escuela permanece abierta

Para los adultos –

Los miembros del personal escolar deben mantener la mayor distancia física posible entre ellos ya que esto es crítico para reducir el contagio entre adultos.

Todos los miembros del personal escolar deben usar un tipo de cubiertas para la cara de acuerdo con las normas del Departamento de Salud Pública de California (CDPH, por sus siglas en inglés) y los estándares de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de California (Cal/OSHA, por sus siglas en inglés).

Todos los departamentos de las escuelas de Vista Unified y los departamentos del distrito escolar implementarán procedimientos para el monitoreo diario de los síntomas del personal escolar. Los miembros del personal escolar se auto-monitorearán durante el día para chequear los síntomas que se detallan en este documento.

Todos los días laborales, antes de que un empleado se presente a su trabajo, tendrá que completar un formulario de auto-chequeo o completar un proceso de chequeo comparable según lo indica el Departamento de Relaciones Humanas de VUSD. Además, a diario, se hará un chequeo de la temperatura de los empleados cuando se

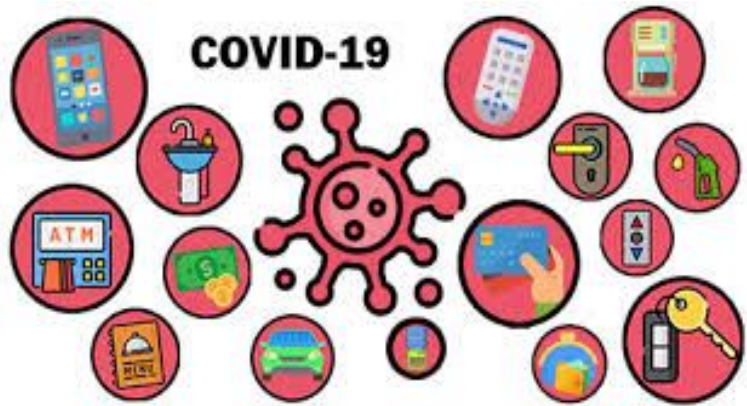


presenten a su trabajo. Se prohibirá la entrada a la escuela o edificio de propiedad del distrito escolar a los empleados que tengan una temperatura de 100.00 grados o más, los empleados que muestren [Síntomas de la COVID-19 según son descritos por Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#), o empleados quienes han estado recientemente expuestos a una persona que haya sacado un resultado positivo en la prueba de COVID-19 (ya sea de manera directa o por una falla del Equipo Personal de Protección en el caso de trabajadores de salud/personal de emergencia).

Cómo se propaga la COVID-19

Cómo se propaga

- En la actualidad no hay una vacuna para prevenir el coronavirus 2019 (COVID-19).
- La mejor manera de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus.
- Se cree que este virus se propaga principalmente de persona a persona.
 - Entre personas que tienen un contacto cercano (de menos de 6 pies de distancia).
 - A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
 - Estas gotitas pueden terminar en la nariz o en la boca de personas que se encuentran cerca o posiblemente pueden ser inhaladas y llegar a los pulmones.
 - Algunos estudios recientes sugieren que la COVID-19 puede ser propagada por personas que no muestran síntomas.



Qué podemos hacer



Lávese las manos con frecuencia

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o luego de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Es de especial importancia lavarse las manos:

- Antes de comer o preparar comida
- Antes de tocarse la cara
- Después de usar el baño
- Después de salir de un lugar público
- Después de manipular su mascarilla
- Después de cambiar un pañal
- Después de cuidar a una persona enferma
- Después de tocar animales o mascotas
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar



Si no tiene jabón y agua disponible, use desinfectante para las manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Cubra toda la superficie de sus manos y debe frotarlas hasta que las sienta secas.

Evite tocarse los ojos, nariz y boca sin lavarse las manos.

Evite el contacto cercano



Dentro de su casa: evite el contacto cercano con personas enfermas.

De ser posible, mantenga una distancia de 6 pies entre la persona enferma y las personas que viven en la misma casa.

Fuera de la casa: ponga una distancia de 6 pies entre usted y las personas que no viven en su casa. Manténgase por lo menos a una distancia de 6 pies (aproximadamente de dos brazos de largo) de otras personas.

Recuerde que algunas personas sin síntomas pueden propagar el virus.

Mantener una distancia es especialmente importante para las personas que corren un mayor riesgo de enfermarse de gravedad.

Cúbrase la boca y nariz con una mascarilla cuando esté con otras personas

Usted podría propagar la COVID-19 y contagiar a otros incluso cuando no se siente enfermo.

El propósito de la mascarilla es proteger a los demás en caso de que usted esté infectado.

Todos deben usar una mascarilla en lugares públicos y cuando estén con personas que no vivan en la misma casa, especialmente cuando sea difícil mantener otras medidas de distanciamiento social.

No se debe poner mascarillas en niños menores de 2 años de edad, personas con dificultades respiratorias, o en estado inconsciente, personas con alguna discapacidad o que de alguna manera no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda.



NO use mascarillas destinadas a los trabajadores de salud. En la actualidad, las mascarillas quirúrgicas y los respiradores N95 son suministros críticos que deben ser reservados para los trabajadores de salud y personal de emergencia.

Continúe manteniendo unos 6 pies entre usted y los demás. La mascarilla no sustituye al distanciamiento social.



Cúbrase la nariz y la boca al toser y estornudar

Siempre cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar o use la parte interior del codo y no escupa.

Tire los pañuelos desechables usados a la basura.

Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón disponible, límpielas con un desinfectante para las manos que contenga al menos un 60% de alcohol.

Limpie y desinfecte

Limpie Y desinfecte [las superficies de contacto frecuente](#). Esto incluye mesas, manillas de las puertas, interruptores de luz, mostradores, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, fregaderos y lavabos.

Si las superficies están sucias, límpielas. Use detergente o agua y jabón antes de desinfectar.

Luego, use un desinfectante de uso doméstico. La mayoría de los [desinfectantes de uso doméstico registrados en la EPA](#) deberían ser efectivos.



Monitoree su salud a diario

Esté atento a los síntomas como la fiebre, la tos, la falta de aire u [otros síntomas](#) de COVID-19.

Esto es especialmente importante al [hacer mandados esenciales](#), al ir a la oficina o lugar de trabajo, y en lugares cuando sea difícil mantener una [distancia de 6 pies](#).

Tómese la temperatura si se presentan síntomas.

No se tome la temperatura dentro de los 30 minutos después de hacer ejercicio o después de tomar medicamentos que puedan bajar la temperatura, como el acetaminofeno.

Siga las [recomendaciones de los CDC](#) si se presentan síntomas.

Fuente de información: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



We are all in this together.
VISTA UNIFIED SCHOOL DISTRICT

Identificación de los síntomas específicos de la COVID-19





We are all in this together.
VISTA UNIFIED SCHOOL DISTRICT

Cómo prevenir el contagio de la COVID-19 si usted está enfermo

10 maneras de manejar los síntomas respiratorios en casa

Si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, llame a su proveedor de atención médica. Es posible que le recomienden manejar el cuidado de su salud en casa. Siga estos consejos:

- 1. Quédese en casa**, no vaya al trabajo ni a la escuela, y evite visitar otros lugares públicos. Si debe salir, evite usar transporte público, vehículos compartidos o taxis.



- 2. Monitoree sus síntomas** con mucha atención. Si sus síntomas empeoran, llame de inmediato a su proveedor de atención médica.



- 3. Descanse y manténgase hidratado.**



- 4. Si tiene una cita médica, llame al proveedor de atención médica** antes de ir, e infórmele que tiene o podría tener COVID-19.



- 5. Si tiene una emergencia médica, llame al 911 y avísele a la operadora** que tiene o podría tener COVID-19.



- 6. Cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar.**



- 7. Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón por al menos 20 segundos o límpieselas con un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.



- 8. En la medida de lo posible, quédese en una habitación específica y alejado de las demás personas** que viven en su casa. Además, de ser posible, debería utilizar un baño separado. Si debe estar en contacto con otras personas dentro o fuera de su casa, use una mascarilla.



- 9. Evite compartir artículos personales** con las demás personas en su casa, como platos, vasos, cubiertos, toallas y ropa de cama.



- 10. Limpie todas las superficies** que se tocan frecuentemente, como los mesones, las mesas y las manijas de las puertas. Utilice limpiadores de uso doméstico, ya sea en rociador o toallitas, según las instrucciones de la etiqueta.



Para obtener más información: www.cdc.gov/COVID19-es



Identificación de los síntomas específicos de COVID-19/Cuándo buscar atención médica

Cómo identificar los síntomas de COVID-19

En cada escuela de Vista Unified existe un salón de aislamiento o un área para separar a cualquier persona que muestre cualquiera de los siguientes síntomas de COVID-19:

- Fiebre
- Tos
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Escalofríos
- Temblores corporales con escalofríos
- Cansancio
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Congestión nasal o moqueo
- Náusea o vómito
- Diarrea
- Pérdida reciente del gusto o el olfato



Se requiere que los estudiantes o personal escolar que muestren síntomas se pongan una cubierta para la cara (si no tienen uno puesto) y deben esperar en el área de aislamiento hasta que puedan ser transportados, lo antes posible, a sus casas o a un centro de salud.

Cuándo buscar atención médica

Cuando se detecte una lesión o enfermedad grave en un individuo, el personal escolar llamará al 9-1-1 de inmediato e informará al operador que necesitan cuidado para alguien que podría tener COVID-19. Se buscará atención médica de inmediato si los síntomas de COVID-19 son graves; estos incluyen:

- Dificultad para respirar
- Dolor persistente o presión en el pecho
- Un sentido de confusión reciente
- Inhabilidad para despertar o mantenerse despierto
- Labios o rostro de color azulado
- Cualquier otro síntoma grave o preocupante





Plan y Procedimientos para cuando los niños o adultos se enfermen en la escuela

Cuando alguien se enferme en la escuela

En cada escuela de Vista Unified existe un salón de aislamiento o un área para separar a cualquier persona que muestre cualquiera de los síntomas de COVID-19.

Los estudiantes o personal escolar que muestren síntomas tendrán que permanecer en el área de aislamiento hasta que puedan ser transportados, lo antes posible, a sus casas o centro de salud.



El enlace de la escuela se comunicará con el enlace del distrito escolar, Rachel D'Ambrosio, Superintendente Auxiliar del departamento de Relaciones Humanas, quien apenas reciba aviso de un caso positivo de un individuo dentro de un recinto escolar o de alguien que haya visitado recientemente una escuela, notificará de inmediato a las autoridades de salud local. Se notificará a los miembros del personal y las familias de los



estudiantes que hayan estado expuestos. Las leyes estatales y federales requieren que se mantenga en confidencialidad la identidad del individuo infectado.

Si se sospecha que un individuo está infectado con el virus que causa la COVID-19, todas las áreas en las cuales este individuo haya estado serán clausuradas hasta que se efectúe la limpieza y desinfección de estas áreas. Para reducir el riesgo de exposición, el personal escolar esperará, de ser posible, que pasen 24 horas antes de [limpiar y desinfectar](#). Si no es posible dejar pasar 24 horas, se dejará pasar la mayor cantidad de tiempo posible. Durante la limpieza, el empleado se asegurará de aplicar los productos desinfectantes de manera [segura y correcta](#), usar equipo personal de protección y mantener la ventilación recomendable. Todos los productos desinfectantes se mantendrán fuera del alcance de los estudiantes.

Se les recomendará a los miembros del personal escolar y a los estudiantes que estén enfermos que no regresen a la escuela hasta que cumplan con el criterio de los CDC para salir del [aislamiento en casa](#), lo cual incluye un mínimo de tres días sin fiebre y síntomas que hayan mejorado por un mínimo de 10 días desde la fecha en que se presentaron por primera vez.

Según lo requieren las leyes federales y estatales, la escuela garantizará que los estudiantes, incluyendo a los estudiantes con discapacidades, tengan acceso a la instrucción cuando estén fuera del salón de clases. La instrucción será provista a través del programa en línea, Vista Virtual.



Plan y Procedimientos de protección de la COVID-19 para los empleados

Uso de cubiertas para la cara

La Mesa Directiva del Distrito Escolar Unificado de Vista ha adoptado la siguiente política en referencia al uso de las cubiertas para la cara:

Edad	Requisito para cubrir la cara
Menos de 2 años de edad	No
2 años de edad – 2º grado	Sí, a menos que esté exento**
3º grado – escuela preparatoria	Sí, a menos que esté exento
**Las actuales pautas del CDPH <i>recomiendan enfáticamente</i> que se cubra el rostro de los niños pequeños entre los 2 años de edad y el segundo grado y VUSD ha asumido la posición de que se debe exigir a menos que el estudiante esté exento por otros motivos. Un protector facial es una alternativa aceptable para los niños de este grupo que no pueden llevar cubiertas las caras de manera adecuada.	

Planes y procedimientos adicionales para proteger a los empleados de la enfermedad COVID-19

El personal de limpieza de las escuelas ha sido capacitado en las técnicas de limpieza y desinfección adecuadas y [limpiará y desinfectará](#) con frecuencia, por lo menos una vez al día, las superficies de mayor contacto en la escuela y los autobuses escolares. Personal capacitado se hará cargo de limpiar y desinfectar



estas superficies con mayor frecuencia durante el día. Con frecuencia las superficies de mayor contacto en las escuelas son, pero no se limitan a:



- Manillas de las puertas
- Interruptores de luz
- Llaves de los lavamanos
- Superficies en los baños
- Mesas
- Escritorios de los estudiantes
- Sillas

Dentro de la medida de lo posible, los maestros y otros miembros del personal escolar limitarán el uso y el intercambio de objetos y equipos, tales como juegos, materiales de arte y equipos del patio. Cuando se permita el uso compartido, los maestros o miembros del personal escolar tendrán productos desinfectantes para limpiar y desinfectar estos objetos entre cada uso.

El personal encargado del mantenimiento de las escuelas de VUSD ha hecho modificaciones y seguirá haciendo modificaciones, dentro de la medida de lo posible, para aumentar la cantidad de aire fresco y ventilación en los salones de clases, oficinas y otros espacios.

El personal encargado del mantenimiento de las escuelas de VUSD ha tomado y continuará [tomando pasos](#) para asegurar que no sea arriesgado usar todos los sistemas y equipos de agua (p.ej., bebederos y fuentes de agua decorativas) luego del cierre prolongado de las escuelas y minimizar el riesgo de la [enfermedad del legionario](#) y otras



enfermedades asociadas con el agua.

Cuando se usen los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC, por sus siglas en inglés), el personal escolar ajustará el sistema para que, cuando sea posible, este sistema traiga aire fresco al interior de los salones de clases. El personal de mantenimiento de VUSD recientemente reemplazó todos los filtros de los sistemas HVAC con filtros MERV, de la mejor calidad, compatibles con los sistemas HVAC de las escuelas. El personal de mantenimiento de VUSD revisará y reemplazará los filtros y sistemas de filtración con regularidad para garantizar una óptima calidad del aire.

Las escuelas han instalado letreros en lugares claves dentro de cada escuela para recordarles a los estudiantes, personal escolar y otros la importancia de mantener un distanciamiento social de un mínimo de 6 pies. En áreas en las cuales se pueden congregarse varios estudiantes y/o familias, y/o se ponen en fila, las escuelas han implementado procedimientos para mantener una distancia mínima de 6 pies entre miembros de distintos hogares. Si hay más de un miembro de un mismo hogar (p.ej., un padre de familia y un niño), estos no podrán separarse mientras permanezca dentro del recinto escolar. Dentro de la medida de lo posible, las escuelas han implementado procedimientos para mantener una distancia de 6 pies entre los miembros del personal escolar y los miembros del público. Se han instalado paneles de separación física (p.ej., panel de plexiglás) y/o señales visuales (p.ej., marcas en el piso y letreros) en los lugares en los cuales los empleados interactúan con estudiantes, padres de familia y compañeros de trabajo.

