



# North Monterey County Unified School District

13944 Castroville Blvd ♦ Castroville, California 95012 ♦ (831) 633-6168

**NMCUSD District Mission:** An **innovative** community school system, **we** equip infants to adult students with the skills, knowledge and attitudes they will need to pursue their life goals responsibly and creatively in a radically changing society.

January 18, 2024

Dear NMCUSD Community,

We want to update you on the most recent COVID-19 [guidance from the California Department of Public Health](#). Please note that there is no longer a required quarantine period for those who are positive for COVID-19. The information below is directly from the California Department of Public Health:

## Recommendations for people who test positive

1. Stay home if you have COVID-19 symptoms, until you are fever free for 24 hours without the use of medication AND other [COVID-19 symptoms](#) are mild and improving.
  - If you do not have symptoms, you should follow the recommendations below to reduce exposure to others.
2. Mask when you are around other people indoors for the 10 days\* after you become sick or test positive (if no symptoms). You may remove your mask sooner than 10 days if you have two sequential negative tests at least one day apart. Day 0 is symptom onset date or positive test date, whichever occurs first.
3. Avoid contact with people at [higher-risk](#) for severe COVID-19 for 10 days\*. Higher-risk individuals include the elderly, those who live in congregate care facilities, those who have immunocompromising conditions, and that put them at higher risk for serious illness.
4. [Seek Treatment](#). If you have symptoms, particularly if you are at [higher risk for severe COVID-19](#), speak with a healthcare provider as soon as you test positive. You may be eligible for [antiviral medicines](#) or other treatments for COVID-19. COVID-19 antiviral medicines work best if taken as soon as possible, and within 5-7 days from when symptoms start.
  - Call 1-833-422-4255 if you are unable to contact a healthcare provider, or use the [treatment options](#) to find one.

**For students who have a confirmed case of COVID-19**, please follow the Guide for Keeping Children Home When Sick, included with this message. If you have any questions, please reach out to your child's school site office.

**For staff who have a confirmed case of COVID-19**, please continue to enter your absence into Frontline and contact the COVID line at 831-706-5630.

We appreciate everyone's support as we continue to prioritize the health and well-being of our community.



# North Monterey County Unified School District

13944 Castroville Blvd ♦ Castroville, California 95012 ♦ (831) 633-6168

**Misión del Distrito NMCUSD:** Un sistema escolar comunitario **innovador**, en el que dotamos a los alumnos desde infantes hasta adultos con las habilidades, conocimientos y actitudes que necesitarán para perseguir sus metas de la vida de forma responsable y creativa en una sociedad que cambia radicalmente.

17 de enero de 2024

Estimada comunidad de NMCUSD,

Nos gustaría darle una actualización de las últimas [directrices sobre COVID-19 del Departamento de Salud Pública de California](#). Por favor, tenga en cuenta que ya no hay un período de cuarentena requerido para aquellos que hayan salido positivos de COVID-19. La información que aparece a continuación proviene directamente del Departamento de Salud Pública de California:

## Recomendaciones para las personas que hayan salido positivas

1. Quédese en casa si tiene síntomas de COVID-19, hasta que no tenga fiebre durante 24 horas sin el uso de medicamentos Y otros [síntomas de COVID-19](#) sean leves y estén mejorando.
  - Si no tiene síntomas, debe seguir las siguientes recomendaciones para reducir la exposición de otras personas.
2. Póngase la mascarilla cuando esté en contacto con otras personas dentro de lugares cerrados por 10 días\* después de haberse enfermado o haber salido positivo (si no tiene síntomas). Puede quitarse la mascarilla antes de los 10 días si obtiene dos resultados negativos consecutivos con al menos un día de diferencia. El día 0 es la fecha de aparición de los síntomas o la fecha de la prueba positiva, lo que ocurra primero.
3. Evite el contacto con personas de [alto riesgo](#) de contraer COVID-19 severo durante 10 días\*. Entre las personas de alto riesgo se incluyen los ancianos, los que viven en instalaciones de cuidados congregados, los que tienen condiciones inmunocomprometidas y que hacen que corran alto riesgo de contraer una enfermedad severa.
4. [Busque tratamiento](#). Si tiene síntomas, especialmente si tiene [un riesgo alto de contraer COVID-19 severo](#), hable con un médico en cuanto salga con un resultado positivo. Usted puede ser elegible para [medicamentos antivirales](#) u otros tratamientos de COVID-19. Los medicamentos antivirales para COVID-19 funcionan mejor si se toman lo antes posible, y dentro de los 5-7 días desde el inicio de los síntomas.
  - Llame al 1-833-422-4255 si no puede ponerse en contacto con un médico o utilice las [opciones de tratamiento](#) para encontrar uno.

**Para los estudiantes que tienen un caso confirmado de COVID-19**, por favor, siga la Guía para mantener a los niños en casa cuando están enfermos, que se incluye con este mensaje. Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con la oficina de la escuela de su hijo.

**Para el personal que tiene un caso confirmado de COVID-19**, por favor continúe ingresando su ausencia en Frontline y póngase en contacto con la línea COVID al 831-706-5630.

Agradecemos el apoyo de todos a medida que continuamos dando prioridad a la salud y el bienestar de nuestra comunidad.