



WE CARE!
¡LO VALORAMOS!

797 Westminister Street
Providence, RI 02903

(401) 456-9100

providenceschools.org

FAMILY HEALTH AND SAFETY DURING DISTANCE LEARNING

People spread COVID-19 through small droplets of saliva that get into the air around them when they talk. Someone in close contact to a person who has tested positive can contract the virus by breathing in those droplets. All community members should still take precautions to avoid catching and transmitting the COVID-19 virus—including students engaged in distance learning.

Just as we ask all students to attest that they do not have any of the symptoms below before entering a school building, families should also be screening their children for the following:

- fever
- cough
- chills
- muscle pain
- shortness of breath or difficulty breathing
- sore throat
- loss of taste or smell.

If you have any of these symptoms, please contact your health care provider and call the K12 COVID Test Scheduling Service at **1-844-857-1814** to schedule a COVID-19 test. Students should not be charged any co-payments/deductibles for testing per state and federal guidance. Lack of insurance coverage will never stop someone from receiving a test.

If you have tested positive for COVID-19, you must isolate yourself for the length of time required by the RI Dept. of Health, even if you feel fine. If someone in your household tests positive, all members of that household need to quarantine for the length of time required by the RI Dept. of Health. This is how we stop the spread of the virus.

We also urge you to follow the latest guidance about mandatory mask-wearing, out-of-state travel and social gatherings posted to <https://health.ri.gov/covid/>.

EMOTIONAL AND MENTAL HEALTH

A pandemic puts more than physical health at risk. It can also impact your child's emotional health. If your child is struggling with anxiety, depression or concerning behaviors, do not hesitate to reach out to your school's social worker. You can also call Kids' Link Rhode Island at **1-855-KID-LINK** (1-855-543-5465) for confidential support and referrals. If you are concerned about your own mental health and well-being, please reach out to BH Link at 401-414-LINK for behavioral health assistance.

Families may experience crises at any time, but sometimes the pandemic's effects can add additional stressors. If you or an adult you know is struggling with domestic abuse during this time, you can call the RI Coalition Against Domestic Violence help line at 1-800-494-8100. Similarly, if you are aware of or need help with a child abuse situation, please call the RI Dept. of Children, Youth and Families' hot line at **1-800-RI-CHILD (1-800-742-4453)**.



WE CARE!
¡LO VALORAMOS!

797 Westminster Street
Providence, RI 02903

(401) 456-9100

providenceschools.org

SALUD Y SEGURIDAD FAMILIAR DURANTE EL APRENDIZAJE A DISTANCIA

Las personas propagan el COVID-19 a través de pequeñas gotas de saliva que se esparcen al aire a su alrededor cuando hablan. Alguien que esté en contacto cercano con una persona que haya dado positivo en la prueba puede contraer el virus al inhalar esas gotitas. Todos los miembros de la comunidad deben tomar precauciones para evitar contraer y transmitir el virus COVID-19, incluidos los estudiantes que participan en el aprendizaje a distancia.

Así como le pedimos a todos los estudiantes que verifiquen que no tienen ninguno de los siguientes síntomas antes de ingresar a un edificio escolar, las familias también deben evaluar a sus hijos para detectar lo siguiente:

- fiebre
- tos
- escalofríos
- dolor muscular
- dificultad para respirar o sentir que le falta el aire
- dolor de garganta
- pérdida del gusto u olfato.

Si tiene alguno de estos síntomas, comuníquese con su proveedor de atención médica y llame al Servicio de Citas para la Prueba COVID K12 al **1-844-857-1814** para programar una prueba de COVID-19. A los estudiantes no se les debe cobrar ningún copago / deducible por las pruebas según las directrices estatales y federales. La falta de cobertura de seguro nunca impedirá que alguien se someta a una prueba.

Si ha dado positivo por COVID-19, debe aislarse durante el tiempo que requiera el Departamento de Salud de RI, incluso si se siente bien. Si alguien en su hogar da positivo en la prueba, todos los miembros de ese hogar deben estar en cuarentena durante el tiempo requerido por el Departamento de Salud de RI. Así es como detenemos la propagación del virus.

También le instamos a que siga la guía más reciente sobre el uso obligatorio de mascarillas, viajes fuera del estado y reuniones sociales publicadas en <https://health.ri.gov/covid/>.

SALUD EMOCIONAL Y MENTAL

Una pandemia pone en riesgo algo más que la salud física. También puede afectar la salud emocional de su hijo/a. Si su hijo/a tiene problemas de ansiedad, depresión o comportamientos preocupantes, no dude en comunicarse con el trabajador social de su escuela. También puede llamar a Kids 'Link Rhode Island al **1-855-KID-LINK** (1-855-543-5465) para obtener apoyo y referencias confidenciales. Si está preocupado por su propia salud mental y su bienestar, comuníquese con BH Link al 401-414-5465 para obtener asistencia sobre salud de la conducta.

Las familias pueden experimentar crisis en cualquier momento, pero a veces los efectos de la pandemia pueden agregar factores estresantes adicionales. Si usted o un adulto que conoce está luchando contra el abuso doméstico durante este tiempo, puede llamar a la línea de ayuda de la Coalición Contra la Violencia Doméstica de RI al 1-800-494-8100. De manera similar, si conoce o necesita ayuda con una situación de abuso infantil, llame a la línea directa del Departamento de Niños, Jóvenes y Familias de RI al **1-800-RI-CHILD (1-800-742-4453)**.