

# IMPORTANT ANNOUNCEMENT (1/4)

03/24/2020



## CHINESE

亲爱的伊瑟阔学区居民，

在州长面向华盛顿州居民发布“留在家中，保持健康”决定后，我们请您了解：伊瑟阔学区将继续提供食品服务、儿童保育、笔记本电脑和无线网络热点。我们会通过保持距离和确保良好卫生支持华盛顿州，同时明确我们在提供营养和支持、帮助社区方面担任的重要角色。

州长办公室已发布一份文件，该文件详细介绍了包括“公立和私人的儿童照管机构的工作人员，有合法证件的幼儿园、学前班（kindergarten）至12年级学校、学院和四年制大学在远程教学、学校膳食供应、以及对正在重要工作岗位任职员工的子女，和有特别需要的儿童的照顾”方面的规定。更多相关信息请浏览 [coronavirus.wa.gov](https://coronavirus.wa.gov)。

我们每个人都需要为预防COVID-19传染做出自己的贡献。请遵守以下规定：

- 即使没有生病，也请尽量避免进入医院、长期看护机构，或疗养机构。如果必须进入以上场所，请控制，缩短停留时间，并与病人保持6英尺的距离。
- 若无需要，请勿使用急救室。我们必须保证急救室能够及时为那些最需要紧急治疗的人服务。如果有类似咳嗽、发烧，或其他呼吸道问题的症状，请先联系你平时的医生。
- 如果生病，请待在家里。
- 保持良好卫生习惯，包括勤用肥皂和清水洗手，咳嗽时用纸巾

或臂弯捂住口鼻，以及避免触碰眼部，鼻子，和口部。

- 与病人保持距离，特别是当你有高风险患病时。
- 清洁经常触碰的物品（比如门把手和电灯开关）。普通的家务清洁是有效的。
- 除洗完手后，其他时间避免接触自己的眼部，鼻子，和口部。
- 为保持强免疫力，请确保足够的休息时间，补充大量水分，健康饮食，及时缓解压力。

若了解更多信息，请浏览西雅图及金县公共健康网站（Public Health Seattle & King County's website）：

<https://kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/disease-control/novel-coronavirus/protection/chinese.aspx>

## ENGLISH

Dear ISD Community,

Following the Governor's "Stay at Home – Stay Healthy," address to Washingtonians, we want to let you know that the ISD will continue to provide food services, child care, laptops, and/or Wi-Fi hotspots. We support our state's efforts to flatten the curve through social distancing and practicing good hygiene, while recognizing the essential role that we play in providing nutrition and support to our community.

The Governor's office issued a document detailing essential workforce including: "Workers supporting public and private childcare establishments, licensed pre-K establishments, K12 schools, colleges, and universities for purposes of distance learning, or the provision of school meals, or child care for the children of essential workers across all sectors and for uniquely vulnerable children." Visit [coronavirus.wa.gov](https://coronavirus.wa.gov) for more information on the Governor's order.

We all need to do our part to prevent the spread of COVID-19. Plea-

se remember to observe the following:

- Even if you are not ill, avoid visiting hospitals, long term care facilities or nursing homes to the extent possible. If you do need to visit one of these facilities limit your time there and keep 6 feet away from patients.
- Do not go to the emergency room unless essential. Emergency rooms need to be able to serve those with the most critical needs. If you have symptoms like cough, fever, or other respiratory problems, contact your regular doctor first.
- Stay home when sick.
- Practice excellent personal hygiene habits, including washing your hands with soap and water frequently, coughing into a tissue or your elbow, and avoid touching your eyes, nose, or mouth.
- Stay away from people who are ill, especially if you are at higher risk for coronavirus.
- Clean frequently touched surfaces and objects (like doorknobs and light switches). Regular household cleaners are effective.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth unless you've just washed your hands.
- Get plenty of rest, drink plenty of fluids, eat healthy foods, and manage your stress to keep your immunity strong.

Please visit Public Health Seattle & King County's website for more information: <https://kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/disease-control/novel-coronavirus.aspx>

## IMPORTANT ANNOUNCEMENT (2/4)

03/24/2020



### JAPANESE

ISDコミュニティの皆様、

知事によるワシントン州民への「Stay at Home - Stay Healthy」演説を受け、ISDは引き続きフードサービス・チャイルドケア・ラップトップ/Wi-Fiホットスポット貸し出しを提供することをお知らせします。https://www.issaquah.wednet.edu/family/supports

私たちは感染流行カーブを穏やかなものにするための州の取り組み、社会的距離や良い衛生状態の維持などをサポートしつつ、コミュニティに必要な食糧・その他の支援を提供する事が果たす重要な役割を認識しております。

知事事務所は、必要な職種の詳細を記した文書を発行しました。この中には「公・私立の保育施設、認可プリキンダー施設、小、中、高等学校、各種大学、オンライン遠隔授業、児童への食事提供及び必要な職種に就く保護者の児童・特別に保護の必要な児童の保育をする職員」などが含まれます。州知事からの指示の詳細については、https://coronavirus.wa.gov/whats-open-and-closed にアクセスしてください。

COVID-19の蔓延を防ぐために私たちがすべき事があります。以下の点に留意してください。

- ・自分が健康であると思われても病院・介護施設・老人ホームへのお見舞いは可能な限り避けてください。これらの施設を訪問する必要がある場合は時間を制限し、患者・入居者から6フィート(約1.8m)離れましょう。
- ・必要がない限り、緊急治療室(ER)に行かないでください。

緊急治療室は、緊要患者への対応ができる状態にしておく必要があります。咳、発熱、その他の呼吸器系の問題などの症状がある場合は、まずかかりつけの医師に連絡してください。

- ・具合が悪いときは家にいる。
- ・手洗い、咳エチケット(肘やティッシュへの咳)を守る、目・鼻・口に触れないようにするなど個々の衛生管理を徹底してください。
- ・感染リスクの高い方は、病気の人に近寄らないようにしてください。
- ・頻繁に触れる表面や物体(ドアノブやライトスイッチなど)はきれいに拭いてください。通常の家庭用クリーナーが効果的です。
- ・手を洗ったばかりでない限り目・鼻・口に触れないでください。
- ・十分な休息・健康的な食事・水分を沢山とる・ストレス管理などを通して強い免疫力を維持してください。

公衆衛生に関しては、公衆衛生シフトとキング郡のウェブサイトをご覧ください: https://kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/disease-control/novel-coronavirus/protection/japanese.aspx

### KOREAN

이사과 학군 가정들에게,

어제 주지사가 워싱턴주민들에게 “Stay at Home - Stay Healthy(자택격리-건강유지)” 의 지시를 내렸습니다. 이사과 학군은 음식 서비스, 돌봄 서비스, 랩탑/와이파이 핫스팟을 계속해서 제공할 것입니다. 우리 학군이 우리 지역에 필요한 음식 및 다양한 지원을 제공하는 중요한 역할을 한다는 것을 잘 인식하고 있으며, 코로나19의 전염확대를 줄이기 위해 사회적 거리 두기와 철저한 위생관리를 강조하는 주정부의 노력을 지원합니다.

주지사 오피스는 반드시 필요한 인력을 규정하는 문서를 발표했습니다: “온라인 학습제공에 관여하는 공립과 사립학교, 유치원, 초-중-고등학교, 칼리지, 대학의 교직원과 학교 음식 서비스 또는 명시된 필요한 인력에 포함된 사람들과 취약아동을 위한 돌봄 서비스를 제공하는 사람”이 반드시 필요한 인력에 포함

됩니다. 주지사의 행정명령에 관한 더 자세한 내용은 coronavirus.wa.gov 를 참고하세요.

우리 모두 코로나19의 확산방지를 위해서 자신의 몫을 다해야 합니다. 아래의 주의사항을 꼭 기억하세요:

- 건강에 이상이 없더라도 병원, 장기치료 병원 시설, 요양 병원의 방문을 피하세요. 반드시 이런 시설을 방문해야 하는 경우에는 방문시간을 제한하고 환자의 6피트의 거리를 두세요.
- 꼭 필요한 경우가 아니면 응급실에 가지 마세요. 응급실은 상태가 위중한 환자들이 치료를 받을 수 있도록 해야 합니다. 기침, 열, 또는 호흡기에 문제가 있는 경우에는 주치의와 먼저 상담하세요
- 아픈 경우에는 자택격리를 하세요.
- 비누와 물로 자주 손 씻기, 기침은 휴지나 팔꿈치에 하기, 눈, 코, 입 만지지 않기를 포함한 청결한 위생 습관을 잘 지켜주세요.
- 특히, 코로나 바이러스의 위험군에 속하는 분께서는 아픈 사람과 격리하세요.
- 자주 만지는 표면과 물건(손잡이, 전등 스위치)을 자주 청소하세요. 일반 가정용 클리너도 효과적입니다.
- 손을 씻지 않은 경우에는 눈, 코, 입을 만지지 마세요.
- 면역기능을 높이기 위해서 충분한 휴식, 물 많이 마시기, 건강한 음식 섭취, 스트레스 관리가 중요합니다.

웹사이트 Public Health Seattle & King County's website 를 방문하셔서 더 자세한 내용을 알아보세요: https://kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/disease-control/novel-coronavirus/protection/korean.aspx



## IMPORTANT ANNOUNCEMENT (3/4)

03/24/2020



### RUSSIAN

Уважаемое сообщество ISD,

После обращения губернатора «Оставайтесь дома - будьте здоровы», обращенного к жителям Вашингтона, мы хотим, чтобы вы знали, что ISD продолжит предоставлять услуги питания, ухода за детьми, ноутбуки и точки доступа Wi-Fi. Мы поддерживаем усилия нашего государства по социальному дистанцированию и соблюдению правил гигиены, признавая при этом важную роль, которую мы играем в обеспечении питания и поддержки нашего школьного сообщества.

Канцелярия губернатора опубликовала документ, в котором подробно описываются основные трудовые ресурсы, такие как: «Работники, поддерживающие государственные и частные учреждения по уходу за детьми, лицензированные учреждения дошкольного образования, школы, колледжи и университеты K12 в целях дистанционного обучения или предоставления школьного питания или ухода за детьми, а также для детей основных работников во всех секторах и для детей с уникальной уязвимостью». Посетите coronavirus.wa.gov для получения дополнительной информации об указе губернатора.

Мы все должны внести свой вклад в предотвращение распространения COVID-19. Пожалуйста, не забудьте соблюдать следующее:

- Даже если вы не больны, по возможности избегайте посещения больниц, учреждений долгосрочного ухода или домов престарелых. Если вам нужно посетить одно из этих учреждений, ограничьте свое время и держитесь на расстоянии 6 футов от пациентов.
- Не ходите в отделение неотложной помощи, если это не необходимо. Отделения неотложной помощи должны быть в состоянии обслуживать

тех, кто наиболее остро нуждается. Если у вас есть такие симптомы, как кашель, лихорадка или другие респираторные проблемы, сначала обратитесь к своему обычному врачу.

- Оставайся дома, когда больны.
- Соблюдайте правила личной гигиены, включая частое мытье рук с мылом и водой, кашель в ткань или локоть, избегайте касания глаз, носа или рта.
- Держитесь подальше от людей, которые болеют, особенно если вы подвержены более высокому риску коронавируса
- Очищайте часто прикасающиеся поверхности и предметы (например, дверные ручки и выключатели). Обычные бытовые чистящие средства эффективны.
- Старайтесь не касаться глаз, носа и рта, если только вы не помыли руки.
- Много отдыхайте, пейте много жидкости, ешьте здоровую пищу и справляйтесь со стрессом, чтобы сохранить свой иммунитет.

Пожалуйста, посетите веб-сайт Public Health Seattle & King County для получения дополнительной информации: https://kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/disease-control/novel-coronavirus/protection/russian.aspx

### SPANISH

Estimada comunidad de ISD:

Siguiendo las indicaciones del gobernador “Quédese en casa - Manténgase saludable” para los habitantes de Washington, queremos informarle que el ISD continuará brindando servicios de alimentos, cuidado infantil, computadoras portátiles y/o puntos de acceso Wi-Fi. Apoyamos los esfuerzos de nuestro estado para disminuir los efectos negativos causados por el coronavirus mediante el distanciamiento social y la práctica de una buena higiene, al tiempo que reconocemos el papel esencial que desempeñamos para proporcionar nutrición y apoyo a nuestra comunidad.

La oficina del Gobernador emitió un documento donde detalla que la fuerza laboral esencial incluye a: “Trabajadores que apoyan establecimientos de cuidado infantil públicos y privados, establecimientos con licencia de preescolar, escuelas, colegios y universidades con fines de aprendizaje a

distancia, o la provisión de comidas escolares o cuidado infantil de los hijos de trabajadores esenciales en todos los sectores y para niños especialmente vulnerables”. Visite el sitio coronavirus.wa.gov para obtener más información sobre la orden del gobernador.

Todos debemos poner de nuestra parte para evitar la propagación del coronavirus. Tome en cuenta lo siguiente:

- Incluso si no está enfermo, evite visitar hospitales, centros de atención a largo plazo u hogares de ancianos, en la medida de lo posible. Si necesita visitar una de estas instalaciones, limite su tiempo allí y manténgase a 6 pies de distancia de los pacientes.
- No vaya a la sala de emergencias a menos que sea esencial. Las salas de emergencia deben poder atender a las personas con las necesidades más críticas. Si tiene síntomas como tos, fiebre u otros problemas respiratorios, comuníquese primero con su médico habitual.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Practique excelentes hábitos de higiene personal, como lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia, toser en un pañuelo o en el codo, y evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Manténgase alejado de las personas que están enfermas, especialmente si tiene un mayor riesgo de coronavirus.
- Limpie las superficies y objetos que se tocan con frecuencia (como cerraduras de las puertas e interruptores de luz). Los limpiadores domésticos regulares son efectivos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca a menos que se haya lavado las manos.

Descanse mucho, tome muchos líquidos, coma alimentos saludables y controle su estrés para mantener fuerte su inmunidad.

Visita el sitio de Public Health Seattle & King County para obtener más información: https://kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/disease-control/novel-coronavirus/protection/spanish.aspx



03/24/2020



## VIETNAMESE

Kính gửi cộng đồng ISD,

Theo sau bài nói chuyện “Hãy ở trong Nhà - Giữ gìn Sức Khỏe” của Thống Đốc gửi đến người dân ở tiểu bang Washington, chúng tôi muốn cho quý vị biết rằng ISD sẽ tiếp tục cung cấp dịch vụ thực phẩm, chăm sóc trẻ em, máy tính xách tay và / hoặc các điểm truy cập Wi-Fi. Chúng tôi hỗ trợ các nỗ lực của tiểu bang của chúng ta để làm phẳng đường cong thông qua việc vệ sinh tốt, đồng thời nhận ra vai trò thiết yếu của chúng tôi trong việc cung cấp dinh dưỡng và hỗ trợ cho cộng đồng của chúng ta.

Văn phòng Thống Đốc đã ban hành một văn kiện chi tiết về lực lượng lao động thiết yếu bao gồm: “Công nhân hỗ trợ các cơ sở chăm sóc trẻ em công cộng và tư nhân, các cơ sở cấp phép về mầm non, trường K12, cao đẳng và đại học cho mục đích học từ xa, hoặc cung cấp bữa ăn tại trường hoặc chăm sóc trẻ em con cái của những người lao động thiết yếu trong tất cả các lĩnh vực và cho những đứa trẻ dễ bị tổn thương đặc biệt. Truy cập [coronavirus.wa.gov](https://coronavirus.wa.gov) để biết thêm thông tin về lệnh của Thống Đốc.

Tất cả chúng ta cần phải làm một phần của chúng ta để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19. Hãy nhớ quan sát những điều sau đây:

• Ngay cả khi quý vị không bị bệnh, hãy tránh đến bệnh viện, cơ sở

chăm sóc dài hạn hoặc viện dưỡng lão trong phạm vi có thể. Nếu quý vị cần đến thăm một trong những cơ sở này, hãy giới hạn thời gian của quý vị ở đó và cách xa bệnh nhân 6 feet.

• Không đến phòng cấp cứu trừ khi cần thiết. Phòng cấp cứu cần phục vụ những người có nhu cầu quan trọng nhất. Nếu quý vị có các triệu chứng như ho, sốt hoặc các vấn đề về hô hấp khác, hãy liên hệ với bác sĩ gia đình trước.

• Ở nhà khi bị bệnh.

• Thực hành thói quen vệ sinh cá nhân tốt nhất bao gồm rửa tay bằng xà phòng và nước thường xuyên, ho vào khăn giấy hoặc khuỷu tay và tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.

• Tránh xa những người bị bệnh, đặc biệt là nếu quý vị có nguy cơ mắc bệnh coronavirus.

• Làm sạch các bề mặt và đồ vật thường xuyên chạm vào (như tay nắm cửa và công tắc đèn). Chất tẩy rửa gia dụng thường xuyên có hiệu quả.

• Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng trừ khi quý vị vừa rửa tay.

• Nghỉ ngơi nhiều, uống nhiều nước, ăn thực phẩm lành mạnh và kiểm soát căng thẳng để giữ cho khả năng miễn dịch của quý vị mạnh mẽ.

Vui lòng truy cập trang web của Seattle Health King & King County để biết thêm thông tin:

<https://kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/disease-control/novel-coronavirus/protection/vietnamese.aspx>