

Chè fanmi Troy Prep,

Depi vandredi maten, pandan nap ekri mesaj sa, nou toujou ap tann rezilta final eleksyon an e tankou ou, nou enkyete pou nou aprann chemen ki pi devan pou peyi nou an. Sepandan, li sanble ke ane sa, nou kontinye ap defye yo viv avèk ensèten pou omwen yon ti tan ankò pandan y ap vote kontinye ap konte.

Menm si gen anpil enkonvi toujou, nou rete klè nan misyon Uncommon nou an: byennèt elèv nou yo ak fanmi nou yo ak travay debaz nou an pou asire lekòl nou yo anrasinen nan lanmou, lajwa, rigè, ak jistis. Nou pral sipòte elèv nou yo nan konprann ak navige moman sa a kounye. Nou pral kontinye pran swen youn ak lòt epi sipòte yo. Epi, kèlkeswa rezilta eleksyon an, estraòdinè ap kontinye defann pou kominote nou yo epi asire ke elèv nou yo prepare yo pou lidè demen yo.

Mèsi pou tout sa ou te fè sezon eleksyon sa - depoze vòt pwòp ou a malgre defi yo nan pandemi an. Pifò nan tout, di ou mèsi pou prezans fiks ou ak angajman iregilye nan elèv nou yo, asire ke menm nan moman sa yo ensèten, yo gen yon konstan.

Lekòl Mizajou

Elèv Rete Lakay, Voye Lakay, ak Clearance pou Retounen nan Mizajou Règleman Lekòl la:

Nou mete ajou règleman nou yo pou tout elèv lekòl estraòdinè ki ekspoze a COVID-19, prezante ak sentòm COVID-19 nan kay la anvan jou lekòl la, prezante sentòm COVID-19 pandan jounen lekòl la, oswa otreman devlope ka sispèk oswa konfime nan COVID-19. Règleman sa a gen ladan definisyon an mete ajou nan kontak sere soti nan CDC a sou Oktòb 22, 2020.

COVID- 19 Sentòm yo: Sentòm ki anba yo kounye a ki asosye ak COVID-19 epi yo ka chanje nenpòt ki lè. Tanpri referans a [cdc.gov](https://www.cdc.gov) pou enfòmasyon ki pi ajou.

- Tanperati 100.0 degre Farennayt oswa pi wo lè yo pran nan bouch
- Frison
- Nouvo pèt gou oswa sant
- souf kout oswa difikilte pou respire
- Tous
- Fatig
- Doulè nan misk oswa kò
- Maltèt
- Gòj fè mal
- Anbouteyaj oswa nen k ap koule
- Kè plen oswa vomisman
- Dyare

Règleman:

Senaryo	Èske mwen bezwen rete lakay mwen?	Pou konbyen tan mwen rete lakay mwen?	Ki moun mwen ta dwe di?	Ki moun ki konfime lè mwen ka retounen lekòl / travay?
Fèmen Kontak / Ekspozisyon	Wi	Si sentòm yo devlope pandan karantèn, gade "Sentòm" pi wo	Gadyen dwe rele lekòl la pou rapòte ekspoze; kontakte founisè medikal	Direktè Operasyon yo

Prezante omwen 1 sentòm ki asosye souvan avèk COVID19	Wi	<p>Opsyon 1: Satisfè kondisyon 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 jou depi aparisyon sentòm; - 24 èdtan lafyèyè gratis san yo pa itilize yon redukteur lafyèyè; - Lòt sentòm COVID-19 yo ap amelyore (Pèt gou ak sant ka pèsiste pou semèn oswa mwa apre rekiperasyon ak bezwen - <i>not delay the end of isolation</i>) <p>Opsyon 2: Satisfè kondisyon 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yo resevwa yon tès negatif COVID-19, soumèt bay Direktè Operasyon; - 24 èdtan lafyèyè gratis; - Lòt sentòm COVID-19 yo amelyore (Pèt gou ak sant ka pèsiste pou semèn oswa mwa apre rekiperasyon epi yo pa bezwen retade nan fen izolasyon) 	Gadyen dwe rele lekòl la pou rapòte sentòm yo; kontakte founisè medikal la	Direktè Operasyon yo
Dyagnostik pozitif	Wi	<p>Satisfè kondisyon 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 jou depi aparisyon sentòm; - 24 èdtan lafyèyè gratis san yo pa itilize yon redukteur lafyèyè; - Lòt sentòm COVID-19 yo amelyore (Pèt gou ak sant ka pèsiste pou semèn oswa mwa apre rekiperasyon epi yo pa bezwen retade nan fen izolasyon) <p>Si tout twa kritè yo pa ka satisfè, yon elèv oswa yon manm pèsònèl la dwe rete lakay jiskaske tout twa kritè yo satisfè</p>	Gadyen dwe rele lekòl la pou rapòte ka a; kontakte founisè medikal la	Direktè Operasyon yo
Vwayaje	Wi	<p>Swiv direktiv leta yo</p> <p>Si sentòm yo devlope pandan karantèn, gade "Sentòm yo" pi wo a</p>		Direktè Operasyon yo

Pou Elèv a distans sèlman:

- Sèvis manje yo pral kontinye pandan tout ane lekòl la pou tout entelektyèl sèlman chak vandredi:
 - **Manje ka ranmase nan nenpòt kote:** 2 Polk St Troy, NY 12180 (atravè Duke Street Alleyway): soti nan 9 AM - 12 PM oswa 3055 6th Ave Troy, NY 12180 (nan Douw Street): soti nan 12 PM - 3 PM

Pou Elèv Hybrid:

- Pou tout entelektyèl ibrid, nan jou lè entelektyèl yo nan bilding lan, yo pral resevwa manje maten, manje midi ak ti goute an pèsòn epi yo pral resevwa yon seri manje pou kouvri jou aprantisaj ki pa an pèsòn yo tou.
- Pou egzanp:
 - Lendi, yo pral manje manje an pèsòn epi yo pral pran manje lakay yo pou kouvri konsomasyon manje yo pou Madi
 - Mèkredi, yo pral manje manje an pèsòn epi yo pral pran kay 2 jou vo manje pou kouvri konsomasyon manje yo pou Jedi ak Vandredi.

Resous**Corner Byennèt: Novanm se Mwa Byennèt fizik nan Uncommon!**

Byennèt fizik se lè nou itilize egzèsis, manje an sante, ak dòmi yo grandi lespri nou yo ak kò pou sante optimal ak fonksyone. Kòm nou vin pi okouran de byennèt fizik nou an, nou ap aprann koute kò nou yo. Byennèt fizik enpòtan paske li ankouraje prensip bon sante ak konesans, ki afekte modèl konpòtman ki mennen nan yon vi an sante. Li tou ankouraje abitud sante pozitif ki ka ede diminye estrès nou an, pi ba risk pou maladi, ak ogmante enèji nou yo.

Anba la se resous pou fè ou menm ak fanmi ou fizikman byen!

- Novanm Byennèt defi
- [Jwenn aktif lakay ou, nou kapab inisyativ, antrenman aktif](#)

Physical Wellness Bingo

No candy for a day	Healthy dinner	20 sit ups	20 squats
2 servings of vegetables	30 mins cardio	30 mins walk	8 cups of water a day
10 push ups	8 hours of sleep	Healthy lunch	Healthy breakfast
20 jumping jacks	No soda/juice for a day	15 toe touches	30 arm circles

5 ASPECTS OF PHYSICAL & MENTAL WELLNESS YOU NEED TO KNOW ABOUT



1.

Sleep: 8 hours of sleep. Make sure that you wake up and sleep at the same time every day.

2.

What to eat: Include nutrient-rich foods such as fruits, vegetables, lean meats, and whole grains.



3.



Physical activity: Workout for a minimum of 30-minutes every day. Playing outdoor sports also have similar benefits.

4.

Hygiene: Shower every day. Brush your teeth twice a day. Always wash your hands before eating and carry a sanitizer if possible.



5.



Relaxation: Have a proper schedule to relax. Meditation and short 20-minute naps are the most recommended relaxation techniques.

Ede nou gaye nouvèl la sou estraòdinè nan ankouraje vwazen ou, zanmi, ak kominote yo enskri jodi a!

Si yon moun voye ou imèl sa a, ou ka abònman nan tout Imèl lavni [isit](#).