

Sa Panahon ng COVID-19

www.cdph.ca.gov

Ang pagkalat ng COVID-19 ay tumataas sa buong bansa at sa California habang ang papalamig na panahon ay umuudyok sa mga tao sa loob na lugar. Upang panatilihin ang ligtas ang iyong sarili at ang iyong minamahal sa buhay, sundin ang mga patnubay para sa maliit na pagtitipon, at narito ang ilang mga karagdagang payo kung paano ipagdiriwang ang kapistahan nang mas ligtas.

- Itsek ang katayuan ng antas ng iyong county upang malaman kung anong uri ng mga aktibidad at pagtitipon ang pinapayagan sa iyong county base sa kasalukuyang pagkalat ng virus.
- Magsuot ng mask sa pampublikong lugar, tulad ng nasa publiko at pangmasang transportasyon, at mga kaganapan at pagtitipon, pamimili at sa mga pamilihan, at saa, man na ikaw ay napapaligiran ng maraming tao na hindi naninirahan sa iyo.
- Magsuot ng mask hindi lamang sa mga tao na hindi mo kilala, ngunit sinuman na hindi mo kasamang naninirahan kasama ang iyong malalapit na kaibigan at pamilya.
- Panatilihin ang iyong distansiya – lalo na mula sa mga nakatatanda sa pamilya at mga may malubhang kondisyon sa kalusugan.
- Huwag magtipon sa panloob na lugar na may ibang sambahayan kung hindi pinapayagan ng iyong county.
- Kung ikaw ay nasa isang county kung saan ang panloob na pagtitipon ay pinapayagan, kapag nasa loob, panatilihin ang bintana at mga pintuan na bukas upang ang sariwang hangin ay umiikot at magsuot ng mask.
- Kung ikaw ay nasa county kung saan ang panloob na pagtitipon ay pinapayagan, gamitin lahat ng espasyo na maaari sa panloob: ikalat ang mga kagamitan.
- Huwag ibahagi ang mga kubyertos o inumin sa sinuman.
- Ipangako na panatilihin ang pagtitipon na maiksi, kung ito man ay panloob o panlabas. Mas maiksi ay mas ligtas.
- Ang mga tao na may mas mataas na panganib ng malubhang sakit o kamatayan mula sa COVID-19 (tulad ng mas nakakatandang mga adulto at mga tao na may kronikong medikal na kondisyon) ay inuudyok na huwag dumalo sa anumang pagtitipon, lalo na sa panloob na pagtitipon. Kung ikaw ay nagtipon kasama ang nakatatandang mga tao o mga may malubhang kondisyon, siguraduhin na magsuot ng surgical o N95 na mask.
- Mas ligtas na ipagdiriwang ang kapistahan sa mga tao na kasama mong naninirahan, ngunit kung ikaw ay umimbata sa iba, magimbata ng maksimong dalawang ibang sambahayan sa iyong pagtitipon.
- Ang paglakbay ay nagpapataas sa iyong tiyansa sa pagkuha at pagkalat ng virus. Ang mga paparating na lumakbay mula sa ibang estado ay dapat mag pansariling quarantine ng 14 na araw pagkatapos ng pagdating bago makihalo sa iba.
- Maghugas ng iyong kamay nang madalas ng sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 na segundo o gumamit ng hand sanitizer. Iwasan ang paghawak ng iyong mata, ilong at bibig.
- Manatili sa tahanan kung ikaw ay may sakit.

