



Sheet ng Tip at Mga Madalas Itanong: Maliliit na Outdoor na Pagtitipon

NA-UPDATE NOONG Agosto 26, 2020

AUDIENCE: Mga Host at Kalahok sa mga outdoor na pagtitipong binubuo ng mga tao mula sa mahigit sa isang sambahayan. Kasama rito ang Maliliit na Outdoor na Pagtitipon para Kumain at Maliliit na Outdoor na Espesyal na Pagtitipon (hal. mga pagdiriwang o seremonya) na binubuo ng mga taong hindi nagmula sa iisang sambahayan. Tinatalakay ang outdoor na dining sa restaurant at outdoor na fitness sa ibang mapagkukunan ng impormasyon.

BACKGROUND: Noong Hunyo 15, 2020, pinahintulutan ng Direktiba Blg. 2020-19 ng Opisyal sa Kalusugan ang Maliliit na Outdoor na Pagtitipon at naglabas ito ng gabay para dito. Ang dokumentong ito ay buod ng mga tip at madalas itanong tungkol sa kung paano lumahok sa ganitong mga uri ng pagtitipon sa panahon ng COVID-19.

Tip sheet at FAQ ng Buod ng Mga Pagbabago sa Maliit na Outdoor na Pagtitipon mula noong 8/26/2020

- Panibagong gabay sa takip sa mukha para tukuyin na ang mga batang nasa pagitan ng dalawa hanggang siyam na taong gulang ay nararapat na sumubok at magsuot ng takip sa mukha. Ang mga batang lampas 10 taong gulang ay dapat magsuot ng takip sa mukha.
- Mga karagdagang tip para sa mga outdoor na aktibidad gaya ng camping, mga BBQ, at cookout.

Ilang Tao ang Puwedeng Magtipon?

- Puwedeng magsama-sama bilang grupo, na may **kabuuang** hindi hihigit sa anim na tao, ang mga tao mula sa magkakaibang sambahayan para sa isang Pagtitipon para Kumain. Hindi kailangang magpanatili ng anim na talampakang distansya mula sa mga taong hindi mo kasama sa bahay sa panahon ng Pagtitipon para Kumain, pero lubos itong inirerekomenda.
- Puwedeng magsama-sama bilang grupo, na may **kabuuang** hindi hihigit sa 12 tao, ang mga tao mula sa magkakaibang sambahayan para sa isang Espesyal na Pagtitipon. Sa outdoor na espasyo, dapat magawa ng lahat ng dadalo na magpanatili ng hindi bababa sa anim na talampakang distansya mula sa mga taong hindi nila kasama sa bahay sa lahat ng pagkakataon.

Pagpigil sa Transmisyon ng Mga Virus

- Dapat ay palaging magsuot ng Takip sa Mukha ang mga taong dadalo sa Mga Pagtitipon, maliban sa mga sumusunod na sitwasyon:
 - Alisin ang takip sa mukha kapag kumakain o umiinom;
 - Ang mga tao na mayroong nakasulat na pagbubukod mula sa pagsusuot ng pantakip sa mukha na mula sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan at;
 - Hindi dapat magsuot ng takip sa mukha ang mga batang may edad na dalawang taon pababa.
- Hindi pinapahintulutan ang contact sports (hal., basketball, football, boxing) o ang sports kung saan iisa ang ginagamit na equipment (hal. Frisbee, baseball, catch) sa mga miyembrong mula sa magkakaibang sambahayan.



San Francisco Department of Public Health

- Huwag magpahiram sa mga taong hindi mo kasama sa bahay ng mga bagay-bagay gaya ng sports equipment, kubyertos, pagkain, materyales sa pagbabasa, o item para sa pananampalataya o pang-espirituwal. Kung mahalaga ang isang bagay at kailangan itong ibahagi sa isang Pagtitipon, linisin at i-sanitize ang bagay at/o ang mga kamay ng lahat ng taong humawak sa bagay pagkatapos ng bawat pagbabahagi.
- Lubos na hindi hinihikayat ang pagawit, pag-kanto, o pagsigaw – may suot mang Takip sa Mukha o wala – dahil mas malaki ang posibilidad na kumalat ang virus sa mga nasabing aktibidad.

Paghahanda para sa Mga Pagtitipon

- Suriin ang [Sheet ng Mga Tip para sa Mga Mas Ligtas na Pakikipag-ugnayan sa Panahon ng Pandemya ng COVID-19](#) na naka-post sa: www.sfdcp.org/communicable-disease/diseases-a-z/covid19whatsnew/.
- Dapat lubos na pag-isipan ng mga miyembrong nasa malaking panganib (may edad na mahigit 60 taon o may mga pabalik-balik na medikal na kundisyon) ang mga banta sa kalusugan bago sila magpasyang makibahagi.
- Hindi dapat pumunta ang mga tauhan o kalahok kung masama ang kanilang pakiramdam o kung nararanasan nila ang alinman sa mga sumusunod na sintomas: lagnat, panlalamig, paulit-ulit na panginginginig, ubo, pananakit ng lalamunan, pangangapos ng hininga, hirap sa paghinga, hindi pangkaraniwang panghihina o pagkahapo, bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy, pananakit ng kalamnan, pananakit ng ulo, sipon o baradong ilong, o pagtatae.

Paglikha ng Istruktura ng Pagtitipon

- Dapat iiskedyul ang mga pagtitipon nang hindi hihigit sa dalawang oras.
- Ganap na outdoors dapat ang mga pagtitipon, maliban kung kailangang magbanyo. Posibleng kasama rito ang mga parke o iba pang espasyo kung saan pinapayagan ang mga nasabing pagtitipon.
- Puwedeng gumamit ng mga sunshade, awning, o katulad na outdoor na istruktura, pero dapat ay ganap na nakabukas ang mga ito sa lahat ng gilid para sa kataastaasang bentilasyon.
- Hindi ka puwedeng magpalipat-lipat sa magkakasabay na Pagtitipon.
- Limitahan ang bilang ng Mga Pagtitipon na dadaluhan mo sa hindi hihigit sa dalawa bawat linggo.

Pag-host ng Pagtitipon

- ***Kasama sa mga host ang mga club, organisasyong batay sa pananampalataya, o iba pang entity. Hindi kailangan ng mga taong hindi pormal na nag-o-organize ng pagtitipon ng mga kaibigan sa bahay o isang parke na sumunod sa mga karagdagang panuntunan ng Mga Host.***
- Ang mga host ay dapat gumawa, magpatupad, at magpanatili ng:
 - Plano sa Kalusugan at Kaligtasan. Ito ay dapat available sa mga kalahok, ibigay sa Mga Tauhan ng Host, at ipaskil sa aktwal na entrada ng lugar kung saan gaganapin ang pagtitipon ng Host. Pakitingnan ang [Exhibit B ng Kautusan sa Kalusugan 2020-19 sa Maliliit na Outdoor na Pagtitipon](#) na naka-post sa www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp.
 - Protokol sa Pagdistansya sa Isa't Isa na may, bukod sa iba pang kinakailangan, plano sa paglilinis at pag-disinfect ng mga surface na madalas hawakan gaya ng mga upuan, pinto, at iba pang surface bago ang bawat Pagtitipon. Tingnan ang [Appendix A ng Kautusan sa Kalusugan na Manatiling Ligtas sa Bahay](#) na naka-post sa www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp.



San Francisco Department of Public Health

- Dapat isaalang-alang ng mga host na magpanatili, sa loob ng tatlong linggo, ng listahan ng Mga Tauhan at Kalahok na boluntaryong magbibigay ng kanilang mga pangalan para mapadali ang contact tracing kung sakaling magkaroon ng COVID-19 ang isang dadalo sa event.
- Dapat magbigay ang mga host ng mga takip sa mukha, hand sanitizer, o istasyon para sa paghuhugas ng kamay, at ng mga supply para sa paglilinis sa Mga Tauhan ng Host.
- Bago i-host ang Pagtitipon, dapat ihanda ng Host ang outdoor na espasyo para ma-accommodate ang mga dadalo at masunod ang Protokol sa Pagdistansya sa Isa't Isa. Halimbawa, puwedeng kailanganin ng Host na maghanda ng plano para sa ligtas na pagpasok at paglabas sa espasyo, at maglagay ng mga aktwal na marka para maipakita ang anim na talampakang distansya sa mga lugar kung saan posibleng magsama-sama ang mga kalahok.
- Dapat pagbawalan ng Mga Host ang Mga Kalahok na magtipon sa pagtatapos ng anumang Pagtitipon.
- **Isang** Maliit na Outdoor na Pagtitipon lang ang puwedeng gawin ng mga host sa bawat pagkakataon, maliban na lang kung matitiyak ng Host na mananatiling magkakahiwalay ang Mga Pagtitipon, halimbawa, sa pamamagitan ng paglalagay ng mga aktwal na harang sa pagitan ng Mga Pagtitipon. Kung mahigit sa isa ang nangyayaring Pagtitipon, dapat pagbawalan ng Host ang Mga Kalahok na makipag-ugnayan sa ibang tao mula sa ibang Pagtitipon. Hindi puwedeng magpalipat-lipat ang mga tauhan ng Host sa pagitan ng Mga Pagtitipon.
- Puwedeng payagan ng Mga Host ang Mga Tauhan na makibahagi sa magkakasunod na Pagtitipon sa isang araw. Kung magkakasunod ang Hino-host na Pagtitipon, dapat ding gawin ng Host ang sumusunod:
 - Tiyaking may pagitang hindi bababa sa 20 minuto ang mga pagtitipon para makaalis ang Mga Kalahok at malinisan at ma-sanitize ng Mga Tauhan ang lahat ng bahaging madalas hawakan.
 - Tiyaking maayos na maghuhugas ng kamay ang Mga Tauhan, at na lilinisin, isa-sanitize, o papalitan nila ang anumang bagay o damit na nadikit sa Mga Kalahok o sa ibang Tauhan ng Host mula sa mga naunang pagtitipon.

Mga Karagdagang Tip para sa Camping, Mga Cookout, at BBQ

Tuwing tag-init at taglagas, gusto nating lumabas ng bahay kasama ang mga kaibigan at kapamilya, habang nagpapalipas ng oras sa camping, sa mga cookout at BBQ. Paano maisasagawa nang ligtas ang mga ito sa panahon ng coronavirus?

- **Maging handa:** Kung magbibiyaha sa labas ng San Francisco, bilhin ang lahat ng pagkain at punuin ang gas bago umalis, para mabawasan ang pagkakalantad sa mga tao sa ibang county at ang iyong sarili.
 - Dumating na dala ang sarili mong mga supply na sabon, disinfectant ng surface, hand sanitizer, paper towel, at toilet paper.
 - Kung posible, magtayo ng istasyon sa paghuhugas ng kamay na may tubig, sabon, hand sanitizer, at iba pa, sa isang lokasyong mapupuntahan ng lahat.
 - Isaalang-alang ang pagdadala ng may takip na lalagyan na mapagtatapunan ng basura at mga recyclable.



San Francisco Department of Public Health

- **Pagmamaneho papunta roon:** Kung bibiyahen sa isang sasakyan kasama ang isang taong hindi mo kasama sa bahay, magsuot ng mga takip sa mukha sa loob ng sasakyan at sa tuwing nasa loob ng anim na talampakan mula sa ibang tao sa labas ng iyong sambahayan.
- **14 na araw na pag-self isolate:** Kung magka-camp kasama ang isang tao na hindi mo kasama sa iyong sambahayan, pag-isipan ang pag-self isolate sa loob ng 14 na araw bago at pagkatapos kung ikaw ay malapitang nakipag-ugnayan, ayon sa tinutukoy ng Mga Sentro sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), para mabawasan ang panganib ng transmisyon.
 - Kahulugan ng CDC sa “close contact”: Isang tao na nasa anim na talampakan mula sa isang taong may impeksyon nang hindi bababa sa 15 minuto, dalawang araw bago ang pagsisimula ng karamdaman (o, para sa mga asymptomatic na pasyente, dalawang araw bago ang pagkuha ng specimen) hanggang sa panahong ma-isolate ang pasyente.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>
- **Outdoor na Pag-iihaw:** Huwag makipaghiraman ng mga BBQ o outdoor na ihawan sa mga taong hindi mo kasama sa bahay. Linisin nang madalas ang lahat ng istasyon.
- **Mga Trail:** Kapag nagha-hike o naglalakad sa mga trail, panatilihin available na magamit ang isang takip sa mukha kapag may nakasalubong na ibang tao sa loob ng anim na talampakan.
- **Huwag Mag-iwan ng Bakas! Kapag dinala mo ito, ligpitin ito:** Dalhin ang mga basura at recyclable kung walang basurahan sa lugar o kung puno na ang mga ito.

Kung may sakit ka o may inaalagaan, MANATILI SA BAHAY!
[MGA GABAY NG CDC](#)

Mga Madalas Itanong

Dapat ba naming batiin ang isa't isa sa paraang nakasanayan? Sa pamamagitan ng pakikipagkamay, paghalik sa pisngi, at iba pa?

- Tukuyin kung paano puwedeng magbatian ang iyong komunidad sa mga paraang makakapigil sa pagkalat ng mga virus, kasama ang COVID-19. Halimbawa, iatas na palitan ang pagyakap ng pagdidikit ng mga braso o paggamit ng mga hand signal gaya ng peace sign o ng American Sign Language sign para sa “Mahal Kita.” Dapat iwasan ng mga bumabati sa lahat ng pagtitipon na makipagkamay at sa halip ay dapat nilang “ipakita ang kanilang mainit na pagtanggap sa pamamagitan ng mga salita.”

Paano natin maaalagaan ang mga nakatatanda, may mga espesyal na pagsasaalang-alang sa kalusugan, ang kanilang mga Tagapag-alaga, at ang iba pang populasyong nasa malaking panganib sa mga outdoor na pagtitipon?

- Bago ang pagtitipon, magbigay ng espesyal na pagsasaalang-alang sa pagpapabatid ng panganib sa mga populasyong nasa malaking panganib sa iyong komunidad, kasama ang mga nakatatanda at iba pang may mga pangangailangan sa pag-access at/o pag-function.
- Magtalaga, o hikayatin ang mga pupunta, na pumili ng “buddy” na siyang kukumusta o tutulong sa kanya kung may mga espesyal na pangangailangan ang nasabing indibidwal, gaya ng tubig, upuan, malilim na lugar, o iba pang tulong.



San Francisco Department of Public Health

Paano makakalaro ng aking mga anak ang iba pang bata?

- Mahalagang subaybayan ng isang nasa hustong gulang ang aktibidad ng mga bata sa mga pagtitipon.
- Dapat dumistansya sa isa't isa (anim na talampakan) ang mga batang hindi nagmula sa iisang unit ng pamilya, at hindi dapat sila maghiraman ng mga laruan o athletic equipment.
- Magplano ng mga aktibidad na kakaaliwan ng mga bata bago ang event, at magdala ng sapat na laruan, aklat, at arts and crafts na magagamit ng mga batang mula sa iisang unit ng pamilya, na hindi nila dapat ipahiram sa iba.

Paano ko malalaman kung gaano kalayo ang anim na talampakan para matiyak ang “pagdistansya sa isa't isa”?

- Magdala ng tape measure, kung posible, para masukat ang distansya sa pagitan ng mga upuan, o iba pang itinalagang upuan, bago ang event.
- Kung walang tape measure, ang anim na talampakan ay humigit-kumulang dalawang malaking hakbang ang layo. Humigit-kumulang isa at kalahating talampakan ang lapad at haba ng karamihan ng mga upuan. Kasya dapat ang apat na iba pang upuan sa distansya sa pagitan ng mga upuan sa gilid, likod, at harap ng mga upuan.

Mga kapamilya lang ang kasama sa aking pagtitipon. Kailangan ba naming sundin ang mga panuntunang ito?

- Kung magkakasama kayo sa bahay, dapat pa rin kayong magsuot ng takip sa mukha sa mga pampublikong lugar, at dapat kayong sumunod sa gabay na ito kung makikipag-ugnayan kayo sa sinumang hindi miyembro ng inyong sambahayan.
- Sa mga pakikipag-ugnayan sa mga miyembro ng iisang sambahayan, hindi na kailangang sundin ang mga panuntunan sa pagdistansya sa isa't isa, o sa paghihiraman at paghawak ng mga gamit o ng isa't isa.

Isa akong host. Paano ko matitiyak na walang sakit ang mga tauhan sa panahon ng trabaho?

- Pakitingnan ang gabay ng Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) sa [Pagtatanong para sa Pagsusuri para sa COVID-19](#) na naka-post sa www.sfdcp.org/screen.

Paano kung magpositibo sa COVID-19 ang isang pumunta sa pagtitipon ko?

- Posibleng maipasa ng mga tao ang virus 48 oras bago pa sila magkaroon ng mga sintomas ng COVID-19.
- Bilang Host, pakitingnan ang gabay ng SFDPH na [Ang Dapat Gawin Kung Mayroong May COVID-19 sa Trabaho](#) na naka-post sa www.sfdcp.org/covid19-positive-workplace.
- Makakatulong sa contact tracing ng SFDPH ang isang listahan ng Mga Tauhan at Kalahok mula sa Host.