



Mga Panganib at Benepisyo ng Pagpunta sa Isang Hindi Pormal na Cooling Center

NA-UPDATE noong Setyembre 4, 2020

AUDIENCE: Mga bisitang gumagamit ng mga hindi pormal na cooling site (lugar para sa pagpapalamig) sa mga araw na mainit ang panahon. Ang mga hindi pormal na cooling site ay puwedeng ang mga itinataguyod ng mga organisasyon sa komunidad (community based organization, CBO), organisasyon batay sa pananampalataya (faith based organization, FBO), o iba pang organisasyon. Hindi kasama rito ang mga pormal na cooling site na hino-host ng Lungsod at County ng San Francisco (City and County of San Francisco, CCSF) na may mga partikular na pag-aatas para mapaliit ang posibilidad na kumalat ang COVID-19. Para sa impormasyon tungkol sa mga pormal na cooling site na hino-host ng CCSF, bumisita sa: sf72.org. Makikita ang flyer na ito ng panganib/benepisyo sa sfcdcp.org/covid19 sa ilalim ng “Matinding Init at ang COVID-19”

Ibinabalangkas ng dokumentong ito ang mga benepisyo at panganib ng mga hindi pormal na cooling center, at nagbibigay ito ng mga tip sa kung paano mapapaliit ang posibilidad na mahawahan ng COVID-19 kung pipiliin mong bumisita sa isang hindi pormal na cooling center.

Ipinagbabawal ng Utos sa Kalusugan C19-05b ng Opisyal sa Kalusugan ng San Francisco [ang malalaking pagtitipon sa panahon ng COVID-19](#). Gayunpaman, kung matindi ang init, ang mga pormal na cooling center ng Lungsod at ang mga hindi pormal na residensyal na cooling center ay papayagan at magbubukas para may mapuntahan ka at ang iyong mga kasama sa bahay.

Mga benepisyong nauugnay sa mga hindi pormal na cooling center

- Nagbibigay-ginhawa sa publiko mula sa matinding init na puwedeng magdulot ng iba't ibang karamdamang nauugnay sa init. Kasama sa mga karamdamang ito ang pagkahapong dulot ng init, heat stroke, at pagkamatay.
- Puwedeng mas malapit ang mga hindi pormal na cooling site sa tirahan ng mga tao, kaya mas madaling magagamit ng mga tao ang mga site na ito para magpalamig.
- Bagama't hindi inirerekomenda, sa pangkalahatan, ang pakikipagtipon sa mga taong hindi mo kasama sa bahay, puwedeng makatulong sa pagkaramdam ng kalungkutan at pag-iisa kung maiiba ang iyong kapaligiran at may makakasama kang iba (habang nagpapanatili ng anim na talampakang distansya at nakasuot ng takip sa mukha).
- Kung sa hindi pormal na cooling center ka pupunta, posibleng sa mas kaunting tao ka malantad, at maging mas mabilis ito. Kung nasa loob ng iyong gusali o nasa malapit ang isang hindi pormal na cooling center, puwede kang saglit na dumaan dito para mabilisang magpalamig, na makakabawas sa pangkalahatang tagal ng pagkabalantad mo sa ibang tao. Kung pupunta ka sa isang pormal na cooling center ng Lungsod, at kailangan mong gumamit, sa partikular, ng pampublikong transportasyon o kaya ay mag-ride share o mag taxi papunta at pabalik mula rito, posibleng malantad ka sa mas maraming tao.



San Francisco Department of Public Health

Mga panganib na nauugnay sa mga hindi pormal na cooling center at COVID-19

- Sa mga hindi pormal na cooling center na hindi nakakasunod sa [Direktiba ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan](#) sa pagpapatakbo ng mga ligtas na cooling center, posibleng hindi tulad sa mga pormal na cooling center ang pagpapahusay sa sirkulasyon ng hangin at bentilasyon. Kung hindi maganda ang sirkulasyon ng hangin sa isang saradong kwarto, mas malaki ang posibilidad na malantad sa COVID-19.
- Sa paggamit naman ng mga bentilador, puwedeng kumalat ang mga nakakahawang droplet sa distansyang mahigit sa anim na talampakan – lalo na kung nagpapalipat-lipat sa mga tao ang direksyon ng hangin. Posibleng hindi mapakinabangan ang mga bentilador kapag mainit. Sa isang pag-aaral, napag-alamang posibleng maghatid ng panganib ang mga bentilador, sa partikular, sa mga taong may sakit sa puso, dahil puwedeng mapalala ng mga ito ang temperatura ng katawan kapag matindi ang pagkahalumigmig at init.

Mga alternatibo sa mga hindi pormal na cooling center

- Pumunta sa isang pormal na cooling center na hino-host ng Lungsod at County ng San Francisco. Makikita ang mga site sa: sf72.org.
- Kung may ganito sa lugar mo, isaalang-alang na bumisita sa isang outdoor na cooling center na posibleng may misting o iba pang paraan ng evaporative cooling para sa init. Mas ligtas na manatili outdoors kaysa indoors pagdating sa panganib ng COVID-19.
- Pumunta sa isang preskong lugar gaya ng nakabukas na negosyo na may air conditioner, o sa bahay ng iyong mga kaibigan o kapamilya na may air conditioner. **Sa mga lugar na ito, isaisip ang mga tip para sa pag-iwas sa COVID-19, na makikita sa ibaba.**
- Manatili sa bahay, uminom ng maraming tubig, at panatilihing mababa ang iyong temperatura. **Patuloy na makipag-ugnayan!** Tiyaking may kakilala kang nakakaalam sa kalagayan mo. Kung hindi ka pumupunta sa isang cooling center o malamig na lugar, posibleng kailanganin mo itong gawin para sa iyong kaligtasan, dahil tumataas ang temperatura at hindi sumisingaw ang init indoors. Sa oras na makaramdam ka ng pagkahapong dulot ng init, puwedeng mahirapan ka nang gumawa ng mga komplikadong pasya, at hindi mo matukoy kung nasa matinding panganib ang isang tao. Kung pipiliin mo, sa partikular, na manatili indoors at madali kang mahawahan ng sakit at wala kang kasama sa bahay, magtakda ng madalas na pangungumusta sa isang pinagkakatiwalaang contact.

Mga tip na dapat sundin para maiwasan ang COVID-19 sa panahon ng pagpunta mo sa isang hindi pormal na cooling center

- Ugaliing dumistansya sa ibang tao sa pamamagitan ng pagpapanatili ng anim na talampakang distansya sa lahat ng pagkakataon.
- Magsuot ng takip sa mukha sa lahat ng pagkakataon. Dapat nitong matakpan ang ilong at bibig.
- Sa pakikipag-usap sa mga taong hindi mo kasama sa bahay, tiyaking magpapanatili ka ng anim na talampakang distansya, at nakasuot ka at ang taong kausap mo ng takip sa mukha sa lahat ng pagkakataon. Kung aalisin mo ang iyong takip sa mukha para uminom ng malamig na tubig o kumain, huwag magsalita. Huwag sumigaw o kumanta dahil posibleng mapalaki ng mga aktibidad na ito ang posibilidad na kumalat ang COVID-19 virus.



San Francisco Department of Public Health

- Suriin ang sirkulasyon ng hangin/bentilasyon ng cooling center para makatulong sa pagtatasa mo ng panganib:
 - Ang mga mas ligtas na cooling site ay may:
 - Matataas na kisame
 - Malaking espasyo
 - Mga air exchange system gaya ng sistema para sa pagpapainit, bentilasyon, at air conditioning (heating, ventilation, and air conditioning, HVAC) na nakakatulong sa pagpapalabas ng hangin sa kwarto o gusali
 - Kung wala sa kwarto ang mga katangiang nabanggit sa itaas, paano umiikot ang hangin sa kwarto?
 - Mas ligtas na sitwasyon: paikot ang sirkulasyon ng hangin sa tulong ng mga ceiling fan (bentilador sa kisame) (kung posible, ilagay ang mga ceiling fan sa upward airflow mode), nakabukas na bintana, at/o mga window AC unit
 - Hindi ligtas na sitwasyon: maliit na kwartong walang sirkulasyon ng hangin, kung saan nakatapat sa mga tao ang mga floor o desk fan (bentilador sa sahig o mesa)

Para sa detalyadong impormasyon tungkol sa ligtas na pagtataguyod ng mga ligtas na cooling center, sumangguni sa [Direktiba sa Kalusugan 2020-25](#).