Tip Sheet: Mas Ligtas na Halloween

Oktubre 2, 2020

Ang sumusunod na tip sheet ay binuo ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco para magamit ng mga residente ng San Francisco at ipo-post ito sa http://www.sfcdcp.org. Posibleng mabago ang tip sheet na ito kapag may na-update na impormasyon.

AUDIENCE: Pangkalahatang publiko na magpapasyang magdiwang ng Halloween

BACKGROUND: Ang Halloween ay isang kinatutuwaang pista-opisyal na may sarili nitong mahalaga at natatanging papel sa lipunan at sa komunidad. Dahil sa pangkalahatan ang karamihan sa mga nakaugaliang aktibidad sa pista-opisyal sa taglagas, nais suportahan ng Lungsod ng San Francisco ang ating mga residente sa pagdiriwang ng Mas Ligtas na Halloween upang mabawasan ang panganib ng pagkalat ng COVID-19 [magbasa pa sa sfcdcp.org/safersocial]. Ang Tip Sheet na ito ay magbibigay ng gabay sa kung aling mga aktibidad ang hindi pinahihintulutan, at mag-aalok ng mga suhestyon sa maraming mas ligtas na paraan ng pagdiriwang.

Mga Aktibidad sa Halloween na Hindi Pinahihintulutan Habang May COVID-19

Huwag makibahagi sa mga sumusunod na aktibidad, na **ipinagbabawal** ng mga lokal o pang-estadong kautusan sa pampublikong kalusugan:

- Mga pagtitipon na may mahigit sa 12 tao, indoor o outdoor
- Mga indoor na pagtitipon, pagdiriwang, kaganapan o kasiyahan para sa Halloween kasama ang mga taong hindi miyembro ng iyong sambahayan
- Mga pinapasyalang haunted house, karnabal, pagdiriwang, at live na palabas

Mga Aktibidad sa Halloween na Hindi Hinihikayat Gawin Habang May COVID-19

Hindi hinihikayat na gawin ang mga aktibidad na ito dahil sa mataas na panganib ng pagkahawa sa COVID-19 mula rito:

- Nakaugaliang pagbabahay-bahay para sa trick-or-treat o “pagsasagawa ng trunk-or-treat” sa pagitan ng mga sasakyan dahil maaaring mahirapan sa pagpapanatili ng 6 na talampakang pisikal na distansya kapag maraming sambahayan ang nagtitipon sa kalsada o sa isang lugar, at maaaring hindi ligtas ang pagbibigayan ng pagkain
- Pagbiyahe papunta sa panlalawigang pagdiriwang sa taglagas. Maaaring maipakalat ang COVID-19 sa hindi kinakailangang pagbiyahe. Mas mataas ang panganib sa mga pagdiriwang dahil nagtitipon-tipon ang mga tao mula sa maraming sambahayan, at maaaring mahirapan sa pagpapanatili ng 6 na talampakang distansya sa lahat ng pagkakataon.

Mga Mas Ligtas na Aktibidad sa Halloween na Pinahihintulutan at Hinihikayat na Gawin

Hinihikayat ng DPH ng San Francisco ang mga uri ng mga mas ligtas na aktibidad na ito na pampamilya at ginagawa sa bahay, at ang paggamit ng mga binuksan ulit at pinahihintulutang pangnegosyo at sosyal na aktibidad:

- **Sa bahay:**
  - Paglalagay ng mga dekorasyong may Halloween na tema sa loob ng bahay at sa mga lugar sa labas ng bahay
  - Mga virtual na kasiyahan/paligsahan (hal. mga paligsahan sa costume o pag-uukit ng pumpkin)
  - Paggawa ng haunted house sa loob ng iyong bahay para sa mga miyembro ng iyong sambahayan
  - Scavenger hunt para sa mga nakatagong treat sa iyong bahay para sa mga miyembro ng iyong sambahayan, sa halip na magbahay-bahay
  - Magkaroon ng gabi ng panonood ng nakakatakot na pelikula o iba pang aktibidad na may Halloween na tema:
    - Sayawan na may pang-Halloween na tugtog
    - Pag-uukit ng pumpkin
    - Pagpipinta ng mukha
    - Magdisenyo ng sarili mong mask
    - Paggawa ng homemade na pumpkin spice na hand sanitizer sa bahay

- **Mga mas ligtas na outdoor na aktibidad:**
  Tandaan na palaging mas ligtas ang mga outdoor kaysa sa mga indoor
  - Lumahok sa pang-Halloween na scavenger hunt sa inyong kapitbahayan kasama ng grupong binubuo ng **hindi hihigit sa 12 tao** habang nagpapanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang pisikal na distansya hangga't maaari. Tiyakin na may suot na takip sa mukha at ilong ang lahat dahil posibleng magkalapit ang mga kalahok sa distansyang walang 6 na talampakan habang naghahanap ng mga bagay.
    - Maghanap ng mga nakatagong treat na nakabalot na
    - Maghanap ng mga nakakatuwang bagay na nauugnay sa Halloween (hal. mga mangkukulam, sapot ng gagamba, itim na pusa)
  - Outdoor na pag-uukit ng pumpkin
  - Mga pagkaing may Halloween na tema sa mga outdoor na restaurant upang masuportahan ang mga lokal na negosyo
  - Bagama't hindi hinihikayat ang pagsasagawa ng trick-or-treat, kung pipiliin mo itong gawin, pag-isipang maglatag ng mga indibidwal na nakabalot na goodie bag na nakahanay na para kunin na lang ng mga pamilya at makaalis agad habang napapanatili pa rin ang pisikal na distansya (gaya sa dulo ng daanan o sa gilid ng bakuran)
    - Kung maghahanda ka ng mga goodie bag, maghugas ng iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo bago at pagkatapos ihanda ang mga bag.

- Pagdaraos o pagdalo sa isang outdoor na open-air na parada ng costume na binubuo ng **hindi hihigit sa 12 tao**, kung saan nakasuot sila ng mga pamproteksyong mask at napapanatili ng mga tao ang mahigit sa 6 na talampakang distansya
  - Ang nakaugaliang mask na costume (gaya ng para sa Halloween) ay hindi pamalit para sa takip sa mukha na maayos na tumatakip sa ilong, bibig, at baba. Maaaring lagyan ng dekorasyon ang mga takip sa mukha upang maging bahagi ng costume. Hindi dapat gumamit ng mask na costume maliban na lang kung gawa ito sa dalawa o mahigit pang layer ng breathable na tela na tumatakip sa bibig at ilong at hindi nag-iiwan ng mga puwang sa paligid ng mukha.
  - Huwag magsuot ng mask na costume sa ibabaw ng pamproteksyong telang mask dahil maaaring maging mapanganib kung mahihirapang makahinga sa mask na costume. Sa halip, pag-isipang gumamit ng telang mask na may Halloween na tema.

- **Mangyaring igalang ang iyong mga kapitbahay at ang iyong komunidad**
  - Maaaring hindi kumportable ang ilan sa iyong mga kapitbahay na magdiwang ng Halloween sa anumang paraan sa taong ito, at hinihiling namin na igalang mo ang mga kahilingan at alalahanin ng iyong kapitbahay
  - Hinaharap ng bawat isa ang pandemyang dulot ng COVID-19 sa abot ng kanilang makakaya at may magkakaibang antas ng pagkakumportable ang bawat isa tungkol sa kung ano ang ligtas na gawin.

Palaging Magsagawa ng Mga Personal na Pamproteksyong Pag-iingat

Sa anong paraan mo man pinipiling ipagdiwang ang Halloween, mahalagang tandaan mo ang sumusunod:

1. **Mga Takip sa Mukha**: Magsuot ng takip sa mukha na gawa sa tela na maayos na nakatakip sa ilong at bibig upang maiwasan ang pagkalat ng sakit kapag nasa labas ka ng iyong tahanan at kapag may kasama kang hindi miyembro ng iyong sambahayan. **Tandaan:** ang plastic, goma, vinyl, at iba pang **pang-Halloween na mask na costume ay hindi tinatanggap na pamalit para sa mga takip sa mukha na gawa sa tela** upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19.
2. **Magsagawa ng Physical Distancing**: Magpanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang layo (tatlo o higit pang hakbang ng nasa hustong gulang) mula sa lahat ng iba pang tao na hindi miyembro ng iyong sambahayan, lalo na kapag nakikipag-usap, kumakain, o umiinom.
3. **Mas ligtas sa mga outdoor**: Umiwas sa mga saradong espasyo, lalo na sa mga indoor.
4. **Maayos na Hygiene**: Madalas na maghugas o mag-sanitize ng iyong mga kamay. Regular na linisin ang mga bagay na madalas hawakan.

5. **Limitahan ang Pakikihalubilo**: Planuhin ang mga aktibidad para malimitahan ang pakikihalubilo sa ibang sambahayan. Sa kasalukuyan, ipinagbabawal ang mga pagtitipon na may mahigit sa 12 tao. Pinahihintulutan kang makipagtipon sa mahigit sa 12 tao kung kasama mo sa bahay ang lahat ng indibidwal na iyon. Ibig sabihin, sa Halloween, kung may kasama kang ibang tao, hindi dapat kayo lumampas sa 12 at hindi dapat kayo makisalamuha sa iba.
6. **Manatili sa Bahay Kung Mayroon Kang Sakit o Kung Ikaw Ay Nasa Grupong Nasa Malaking Panganib:** Kung may sakit ka, o kung nagkaroon ka ng contact sa isang taong na-diagnose na may COVID-19 o may mga sintomas ng COVID-19, magpasuri at manatili sa bahay at huwag lumapit sa iba. Lubos na hinihikayat na manatili sa bahay ang mga taong may mas malaking posibilidad na magkaroon ng malalang karamdaman o mamatay mula sa COVID-19 (gaya ng mga nakatatanda, taong may mga pabalik-balik na medikal na kundisyon).

Mga Resource

- Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH)
    - sfcdcp.org/covid19
- Lungsod at County ng San Francisco (SFGOV)
    - Guidance on safer social interactions during the pandemic (Gabay sa mga mas ligtas na pakikipag-ugnayan sa panahon ng pandemya)
      sfcdcp.org/safersocial
    - Social Distancing (Pagdistansya sa Isa't Isa)
      https://sf.gov/stay-6-feet-apart-social-distancing
    - Stay Home. Save Lives. (Manatili sa Bahay. Makasagip ng Buhay)
      https://sf.gov/stay-home-except-essential-needs
- Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
    - Fall Holiday celebrations (Mga pagdiriwang ng Pista-opisyal sa taglagas)
      https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html#halloween
    - Hosting Gatherings or cook-outs (Pag-host ng mga Pagtitipon o cook-out)
      https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/personal-social-activities.html#gatherings
    - When and how to wash your hands (Kailan at paano maghugas ng iyong mga kamay)
      https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html
- Pampublikong Kalusugan ng County ng LA
    - Los Angeles County Department of Public Health Guidance for Celebrating Halloween (Gabay sa Pagdiriwang ng Halloween ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng County ng Los Angeles)
      http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/community/GuidanceHalloween.pdf

- Iba pang county sa Bay Area
    - **Pinagsamang Pahayag ng Kapisanan ng Mga Opisyal sa Kalusugan ng Bay Area** (na-post ng County ng Alameda)
        - Guidance on How to Celebrate Halloween and Día de Los Muertos Safely and Prevent Spreading COVID-19 Among Friends and Neighbors (Gabay sa Kung Paano Ligtas na Magdiwang ng Halloween at Día de Los Muertos at Pigilan ang Pagkalat ng COVID-19 sa Mga Kaibigan at Kapitbahay) https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/press/joint-statement-2020.09.28.pdf
    - County ng Contra Costa
        - Contra Costa Health Services Recommends Planning Safe, Planning Ahead for Halloween (Inirerekomenda ng Mga Serbisyong Pangkalusugan ng Contra Costa ang Pagpaplano para sa Kaligtasan at Pagpaplano nang Maaga para sa Halloween) https://cchealth.org/press-releases/2020/0916-Planning-Safe-Halloween.php
    - County ng Marin
        - Guidance for Safer Halloween and Dia de los Muertos Celebrations during COVID-19 (Gabay sa Mas Ligtas na Pagdiriwang ng Halloween at Dia de los Muertos habang may COVID-19) https://coronavirus.marinhhs.org/guidance-safer-halloween-and-dia-de-los-muertos-celebrations-during-covid-19-pandemic