



Indoor na Panganib sa Panahon ng Pandemyang Dulot ng COVID-19

Oktubre 6, 2020

Ang sumusunod na gabay ay binuo ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco para sa paggamit ng mga residente ng San Francisco at ipo-post sa sfdcp.org/indoorrisk. Puwedeng magbago ang sheet ng mga tip na ito habang naa-update ang impormasyon.

Layunin. Lubos na napapalaki ng pagpunta sa mga event, pagkain ng mga meal, pakikisalamuha sa iba, at pakikibahagi sa iba pang aktibidad indoors ang posibilidad ng transmisyong COVID-19. Nagsisilbing impormasyon ang dokumento ng gabay na ito para sa mga negosyo at pangkalahatang publiko tungkol sa panganib ng mga indoor na aktibidad at mga paraan kung paano mababawasan ang panganib na iyon.

Audience. Mga residente at bumibisita sa San Francisco. Idinisenyo rin ang materyal para gamitin ng mga empleyado ng San Francisco at ng sinumang gumagawa ng mga materyal para ipabatid sa publiko ang panganib ng COVID-19.

SA MGA INDOOR NA AKTIBIDAD, LUMALAKI ANG PANGANIB NG COVID-19

Sumasang-ayon ang mga siyentipiko na sa pangkalahatan, **mas malaki** ang posibilidad na magkahawahan ng COVID-19 indoors kumpara sa outdoors. Isaalang-alang ang mas malaking panganib nito para sa iyo at sa iyong komunidad bago ka makibahagi sa mga indoor na aktibidad.

Paano Kumakalat ang Covid-19?

Ang COVID-19 ay naipapasa sa pagitan ng mga tao at nangyayari sa ilan sa mga sumusunod na sitwasyon:

- May malalaking droplet mula sa pag-ubo at pagbahing na direktang napupunta sa mukha, ilong, mga mata, o bibig ng isang tao sa malapit, na karaniwang may layong wala pang 6 na talampakan. Kung minsan, tinatawag na “ballistic droplet” ang mga nasabing droplet dahil ang mga ito ay nagta-travel sa mga tuwid na linya at napapailalim sa puwersa ng gravity. O KAYA,
- May maliliit na droplet at particle kapag humihinga, nagsasalita, kumakanta, umuubo, o bumabahing ang isang tao. Puwedeng pansamantalang manatili sa hangin at/o mag-travel nang mahigit sa 6 na talampakan sa mga indoor na current ng hangin ang maliliit na droplet at particle na ito. Puwedeng malanghap ng ibang tao ang nasabing maliliit na droplet at particle kahit mahigit sa anim na talampakan ang layo nila. Kung minsan, tinatawag na “aerosol” o “bioaerosol” ang mga droplet na ito. O KAYA,
- May nahahawakang kontaminadong surface ang isang tao at pagkatapos ay humahawak siya sa isang mucus membrane gaya ng kanyang ilong, mga mata, o bibig. Kung minsan, tinatawag na “fomite” ang mga kontaminadong surface.

Ang COVID-19 ay puwedeng mag-travel nang mahigit sa 6 na talampakan sa hangin at naiipon indoors.



Sa pangkalahatan, kung posible, piliin ang mga outdoor na aktibidad kaysa sa mga indoor na aktibidad, at kung may kailangan kang puntahan indoors, limitahan ang oras mo indoors kung hindi bahagi ng iyong sambahayan ang mga taong kasama mo. Umiwas sa mga saradong espasyo kung saan siksikan ang mga tao at hindi maganda ang bentilasyon.

MGA MADALAS ITANONG

- 1) Mas mapanganib ba talaga indoors?
 - a. Sa pangkalahatan, oo. Kadalasan, mas mapanganib ang isang aktibidad indoors kaysa outdoors dahil sa posibilidad ng transmisyon ng aerosol indoors.

- 2) Gaano kamapanganib?
 - a. Mahirap magkalkula ng mga eksaktong numero pero malinaw ang siyensya: puwedeng maipon ang COVID-19 virus indoors at maraming indibidwal ang puwedeng magkasakit indoors kahit mahigit sa 6 na talampakan ang layo nila sa indibidwal na may sakit.
 - b. Nakakadagdag sa panganib sa iyo ang bawat isa sa mga salik na ito: pakikibahagi sa maraming indoor na aktibidad, pananatili indoors kasama ng maraming tao mula sa ibang sambahayan, pag-aalis ng iyong takip sa mukha gaano man kabilis, paglapit sa ibang tao nang may layong wala pang 6 na talampakan, at paglapit sa ibang tao na kumakanta o sumisigaw. Lalo pang nadaragdagan ang panganib sa iyo sa mga aktibidad kung saan magkakasama ang mga salik na ito ng panganib.

- 3) Paano namin mababawasan ang panganib sa mga indoor na aktibidad?
 - a. Isaalang-alang ang mga potensyal na aktibidad outdoors at sa bahay
 - b. Maghanap ng mga opsyon para sa outdoors, curbside, delivery, o take out
 - c. Magpasyang huwag makisalamuha sa iba indoors
 - d. Maagang pagplanuhan at pag-isipan ang mga pag-iingat para sa kaligtasan para sa mga indoor na aktibidad
 - e. Limitahan ang iyong grupo sa mga miyembro lang ng sarili mong sambahayan
 - f. Limitahan ang oras na ginugugol indoors. Bawasan ang oras sa mga lugar kung saan hindi palaging nagsusuot ng mask
 - g. Maghanap ng mga oras kung saan hindi masyadong abala o siksikan sa lokasyon
 - h. Pumili ng mga lokasyon kung saan mas malalaki ang interior na espasyo at mataas ang mga kisame
 - i. Maghanap ng maayos na bentilasyon, pati ng maayos na sirkulasyon ng hangin kung saan nakabukas ang mga pintuan o bintana
 - j. Huwag pumasok kung hindi nakasuot ng mask at hindi nagpapanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang layo sa isa't isa ang mga tao
 - k. Mas malaki ang posibilidad kapag kumakanta, sumisigaw, bumabahing, o umuubo: bumalik outdoors kung makikita o maririnig mo ang mga aktibidad na ito indoors
 - l. Tiyaking nagpapanatili ka ng hindi bababa sa 6 na talampakang layo mula sa iba
 - m. Palaging isuot ang iyong mask.



Mga Mapagkukunan

Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco [Coronavirus \(COVID-19\)](#)

Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC): [CORONAVIRUS 2019](#)

Mga siyentipikong papel sa pananaliksik:

- Fisher KA, Tenforde MW, Feldstein LR, Lindsell CJ, Shapiro NI, Files DC, et al. Community and Close Contact Exposures Associated with COVID-19 Among Symptomatic Adults 18 Years in 11 Outpatient Health Care Facilities (Pagkakatantad sa Komunidad at Close Contact na Nauugnay sa COVID-19 sa Mga Nasa Hustong Gulang na May Mga Sintomas na May Edad na 18 Taong Gulang sa 11 Outpatient na Pasilidad para sa Pangangalagang Pangkalusugan) — Estados Unidos, Hulyo 2020. *MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report* (Lingguhang Ulat sa Pagkakasakit at Pagkamatay). 2020 Set;69(36):1258–1264. Available sa: <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6936a5>.
- Jones NR, Qureshi ZU, Temple RJ, Larwood JPJ, Greenhalgh T, Bourouiba L. Two metres or one: what is the evidence for physical distancing in covid-19 (Dalawa o isang metro: ano ang ebidensya para sa pagdistansya sa isa't isa sa panahon ng covid-19)? *BMJ*. 2020 Ago;p. m3223. Available sa: <https://doi.org/10.1136/bmj.m3223>.
- Gandhi M, Beyrer C, Goosby E. Masks Do More Than Protect Others During COVID-19: Reducing the Inoculum of SARS-CoV-2 to Protect the Wearer (Hindi Lang Pamprotekta ng Ibang Tao ang Mga Mask sa Panahon ng COVID-19: Pagbabawas sa Inoculum ng SARS-CoV-2 para Maprotektahan ang Nagsusuot). *Journal of General Internal Medicine* (Journal ng Pangkalahatang Internal Medicine). 2020 Hul;Available sa: <https://doi.org/10.1007/s11606-020-06067-8>.
- Morawska L, Tang JW, Bahnfleth W, Bluysen PM, Boerstra A, Buonanno G, et al. How can airborne transmission of COVID-19 indoors be minimised (Paano mababawasan ang airborne na transmisyong ng COVID-19 indoors)? *Environment International*. 2020 Set;142:105832. Available sa: <https://doi.org/10.1016/j.envint.2020.105832>.
- Prather KA, Wang CC, Schooley RT. Reducing transmission of SARS-CoV-2 (Pagbabawas sa transmisyong ng SARS-CoV-2). *Science*. 2020 May;368(6498):1422–1424. Available sa: <https://doi.org/10.1126/science.abc6197>.
- Wilson N, Corbett S, Tovey E. Airborne transmission of covid-19 (Airborne na transmisyong ng covid-19). *BMJ*. 2020 Ago;p. m3206. Available sa: <https://doi.org/10.1136/bmj.m3206>.
- Morawska L, Milton DK. It is Time to Address Airborne Transmission of COVID-19 (Panahon na para Tugunan ang Airborne na Transmisyong ng COVID-19). *Clinical Infectious Diseases* (Mga Klinikal na Nakakahawang Sakit). 2020 Hul;Available sa: <https://doi.org/10.1093/cid/ciaa939>.
- Ong, S, Tan, Y, Chia, P, Lee, T, Ng, O, Wong, M, Marimuthu, K. Air, surface environmental, and personal protective equipment contamination by Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) from a symptomatic patient (kontaminasyon ng surface, kapaligiran, at personal na pamproteksyong kagamitan ng Severe Acute Respiratory Syndrome



Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) mula sa isang pasyenteng may mga sintomas). JAMA 2020 ABR 28; 323(16):1610-1612; Available sa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7057172>

- Nishiura, H, Oshitani, H, Kobayashi, T, Saito, T, Sunagawa, T, Matsui, T, Wakita, T. Closed environments facilitate secondary transmission of coronavirus disease 2019 (COVID-19) (Napapadali ang secondary na transmisyon ng coronavirus disease 2019 (COVID-19) sa mga saradong lugar). Available sa: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.02.28.20029272v2>