



Paunawa sa Pagbibiyaha Nobyembre 17, 2020

Mabilis na kumakalat ang COVID-19 sa maraming bahagi ng bansa. Hindi inirerekomenda ang mga hindi mahalagang pagbibiyaha, kasama ang pagbibiyaha para sa holiday. Kapag nagbiyahe ka sa labas ng Bay Area, tataas ang tsansa mong maimpeksyon ng virus na nagdudulot ng COVID-19, at paghawa rito sa iba pagkabalik mo. Dapat ding magsagawa ng mga karagdagang hakbang kapag nagho-host at nakikipag-ugnayan sa mga taong bumibiyaha sa Bay Area, lalo na kung mula sila sa ibang lugar kung saan laganap na COVID-19.

Walang sintomas ang marami sa mga taong may COVID-19. Ang virus na nagdudulot ng COVID-19 ay maaari ring maglakbay sa hangin lampas sa 6 na talampakan. Naiipon ang virus sa loob at mga saradong lugar kasama ang mga eroplano, bus, tren, pampublikong transportasyon, o iba pang sasakyang may kasamang nakasakay.

Kung magbibiyaha ka sa labas ng California inirerekomenda sa iyo ng Departamento sa Kalusugan ng Publiko ng California (California Department of Public Health, CDPH) ang **mag-self-quarantine nang 14 na araw sa pagbalik sa California**. Ang mga taong darating sa California mula sa iba pang mga estado o bansa ay kailangang mag-self-quarantine nang 14 na araw pagdating nila.

Hindi naaangkop ang rekomendasyong ito sa mga taong aalis o papasok ng California para sa “mahalagang pagbibiyaha,” kabilang ang trabaho at pag-aaral, suporta ng mahalagang infrastructure, mga serbisyong pang-ekonomiya at supply chain, kalusugan, agarang pangangalagang medikal, at kaligtasan at seguridad.

Kung magbibiyaha ka sa labas ng Bay Area pero mananatili sa California, mahigpit na inirerekomenda ng Departamento sa Kalusugan ng Publiko ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) at ng Kapisanan ng mga Opisyal sa Kalusugan ng Bay Area (Association of Bay Area Health Officials, ABAHO) na kumakatawan sa 10 county ng Bay Area, na **mag-self-quarantine ka nang 14 na araw sa iyong pagbabalik kung ang iyong mga aktibidad habang nagbibiyaha ay inilalagay ka sa mataas na panganib na magkaroon COVID-19**.

Kasama sa mga aktibidad na nasa mataas na panganib na ito ang:

- Kung may makakasama ka sa loob ng 6 na talampakan, na hindi mo kasama sa bahay, habang ikaw o ang sinumang malapit sa iyo ay hindi nakasuot ng mask – lalo na kung nasa indoors kayo.
- Pagbiyahe sa mga eroplano, bus, tren, pampublikong transportasyon, o iba pang may kasakay na sasakyan, kung ikaw o ang ibang tao sa sasakyan ay hindi makakapagsuot ng face mask sa lahat ng pagkakataon.



Hindi naaangkop ang rekomendasyong ito sa mga taong regular na pumapasok sa trabaho o paaralan sa San Francisco mula sa mga lugar sa labas ng Bay Area. Ang mga Mahalagang Manggagawa sa Pagtugon sa COVID-19¹ ay dapat sundin ang mga patakaran ng kanilang mga employer tungkol sa pagtatrabaho pagkatapos ng pagbibiyaha.

Kung iniisip mong magbiyahe sa labas ng Bay Area, magplano nang maaga:

- Alamin kung gaano kalaganap ang COVID-19 sa lugar na plano mong bisitahin. Para sa mga kaso sa nakalipas na 7 araw ayon sa estado, tingnan ang https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#cases_casesper100klast7days.
- Alamin kung saan ka puwedeng magpasuri kung magkakaroon ka ng mga sintomas ng COVID-19 sa iyong biyahe. Para sa listahan ng mga sintomas, tingnan ang www.sfgdcp.org/covid19symptoms.
- Ang mga taong nasa mataas na panganib na magkaroon ng malubhang COVID-19 ay dapat partikular na maging maingat sa pagbibiyaha sa labas ng Bay Area. Muling pag-isipan o baguhin ang iyong mga plano sa pagbiyahe kung ikaw ay kabilang sa isa sa mga grupong ito:
 - Mga taong mas matanda, naninigarilyo, o labis ang timbang
 - Mga buntis
 - Mga taong may ilang partikular na medikal na kundisyon tulad ng diabetes, problema sa puso, COPD, cancer, mahinang immune system, at sickle cell disease.

Tingnan ang www.sfgdcp.org/vulnerable para sa higit pang impormasyon.

- Muling pag-isipan ang pagbibiyaha o baguhin ang iyong mga plano sa pagbibiyaha kung magbibiyaha ka kasama ang isang taong hindi makakapagsuot nang mask nang tuloy-tuloy, kasama ang mga batang wala pang 2 taong gulang na hindi dapat magsuot ng face mask dahil sa panganib ng pagkaka-suffocate.

HUWAG magbiyahe kung may sakit ka. Posible kang makapanghawa ng COVID-19.

Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19 (tingnan ang www.sfgdcp.org/covid19symptoms), magpasuri at hintayin na magkaroon ng negatibong resulta ng pagsusuri bago mo simulan ang iyong biyahe.

Kung kailangan mong magbiyahe, bawasan ang iyong panganib.

- Magsuot ng facemask at mapanatili ng 6 na talampakang layo mula sa mga taong hindi mo kasama sa bahay, kasama ang mga miyembro ng pamilya.
- Iwasan ang makasama indoors ang mga taong hindi mo karaniwang kasama sa bahay, kasama ang mga miyembro ng pamilya, hangga't maaari.



Karaniwang mas mataas ang panganib ng pagkakaroon ng COVID-19 **indoors** kaysa sa outdoors dahil ang virus na nagdudulot ng COVID-19 ay puwedeng sumama sa hangin nang lampas 6 na talampakan at naiipon indoors at sa mga saradong espasyo. Kung kailangan mo silang makasama indoors, pumili ng mas malaking kuwarto na mahusay ang bentilasyon o kung saan puwedeng buksan ang mga bintana at pinto, at magsuot ng mask sa lahat ng oras. Tumingin ng higit pa sa www.sfcddp.org/indoorrisk.

- **Subukang limitahan ang dami ng mga taong nakakaugnayan mo.** Halimbawa, kung magbibiyahe ka para bumisita sa kapamilya, iwasan ang mga in-person na interaksyon sa mga kapitbahay o kaibigan.
- **Huwag sumama sa sasakyan kasama ang mga taong hindi mo kasama sa bahay.** Ang mga sasakyan ay mga maliit at saradong espasyo kung saan puwedeng kumalat nang madali ang COVID-19 sa mga tao. Kung hindi maiiwasang may kasama ka sa sasakyan, subukang sumabay sa parehong mga tao sa bawat pagkakataon, tiyaking may suot na facemask ang lahat, bukas ang mga bintana, at i-maximize ang outdoor na sirkulasyon ng hangin, hangga't maaari.
- **Iwasan o limitahan ang mga kainan at pagtitipon para sa holiday kasama ang mga taong hindi mo karaniwang hindi mo kasama sa bahay, kasama ang mga miyembro ng pamilya.** Nasa mataas na panganib ang pagkain at pag-inom nang magkakasama dahil kailangang hubarin ng mga tao ang kanilang mga mask para uminom o kumain, mas malamang na hawakan nila ang kanilang mga bibig habang kumakain, madalas na nakaupo sila sa loob ng 6 na talampakan mula sa isa't isa, at nag-uusap sila habang kumakain, na naglalabas ng higit pang respiratory droplet. Kung mayroon kayong kainan o pagtitipon para sa holiday, mas ligtas para sa mga tao mula sa iba't ibang sambahayan na umupo outdoors, magpanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang layo, at magsuot ng mask kapag hindi sila aktibong kumakain o umiinom (gaya ng kapag nagkakausap).

Kung magho-host ka para sa mga bisita mula sa Bay Area, ilapat ang mga parehong pag-iingat.

- Muling pag-isipan kung manggagaling sila sa bahagi ng bansa na may malawakang pagkalat ng COVID-19 (tingnan ang covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#cases_casesper100klast7days).
- Hilingin sa kanilang huwag bumisita kung may sakit sila. Tingnan ang www.sfcddp.org/covid19symptoms.
- Muli itong pag-isipan kung ikaw o ang sinuman sa iyong bahay ay nasa mataas na panganib ng COVID-19 (www.sfcddp.org/vulnerable), o kung hindi makakapagsuot ng facemask nang tuloy-tuloy ang sinuman sa iyong bahay o sa mga bisita mo, kasama ang mga bata.



- Isagawa ang mga hakbang sa itaas para mapababa ang panganib ng impeksyon sa oras ng pananatili.
- Pag-isipan ang pagse-self quarantine sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng kanilang pananatili, kung nakasama mo sila sa loob ng 6 na talampakan o nakasabay mo sila sa sasakyan nang hindi nakasuot ng mask ang lahat.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pagbibiyahe sa panahon ng COVID-19 pandemic, tingnan ang:

- Mga Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit (Centers for Disease Control)
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html>
- California Department of Public Health (Departamento sa Kalusugan ng Publiko ng California)
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx#Travel>
- The Association of Bay Area Health Officials (ABAHO) Holiday Recommendations (Ang mga Rekomendasyon sa Holiday ng Kapisanan ng mga Opisyal sa Kalusugan ng Bay Area): <https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/ABAHO-Winter-Holiday-Recommendations.pdf>