



Gabay: Mas Ligtas na Mga Pagdiriwang ng Holiday Sa Pandemya ng COVID-19

Nobyembre 10, 2020

Ang sumusunod na gabay ay binuo ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco at ipost sa <http://www.sfcddcp.org/safersocial>. Puwedeng magbago ang gabay na ito habang naa-update ang impormasyon.

AUDIENCE: Mga miyembro ng pangkalahatang publiko na nagdiriwang ng mga holiday.

BACKGROUND: Maraming pagdiriwang ng holiday ang isinasagawa ng iba't ibang pananalampalataya at komunidad. Dahil sa pangkalahatan ang karamihan sa mga nakaugaliang aktibidad sa holiday, nais suportahan ng Lungsod ng San Francisco ang ating mga residente sa pagdiriwang nang mas ligtas na mga holiday para [mabawasan ang panganib ng pagkalat ng COVID-19](#) [tingnan pa sa [sfcddcp.org/safersocial](http://www.sfcddcp.org/safersocial)]. Ang gabay na ito ay magbibigay ng impormasyon sa:

- Kung aling mga aktibidad ang hindi pinapayagan dahil sa malaking posibilidad na transmisyong COVID-19.
- Paano babawasan ang posibilidad na magkasakit para sa mas ligtas na pagbibiyaha sa holiday.
- Paano magkaroon ng mas ligtas na mga pagtitipon para sa mga panrelihiyon at pangkulturang pagdiriwang.
- Mas ligtas na mga alternatibo para ipagdiwang ang kapanahunang ito.
- Paano mag-host ng mas ligtas na mga kawanggawa sa holiday para mangolekta o mamigay ng laruan, damit at pagkain
- Mga tip sa mas ligtas na holiday para sa mga grupo sa komunidad

Mga Aktibidad sa Holiday na Hindi Pinapayagan Sa Pandemya ng COVID-19

Huwag makibahagi sa mga sumusunod na aktibidad, na **ipinagbabawal** ng mga lokal o pang-estadong utos kalusugan ng publiko.

- **Mga pagtitipon sa loob kasama ng iba't ibang mga sambahayan**, kabilang ang mga pagtitipon sa holiday, pagdiriwang, event o mga party. Mas mataas ang posibilidad na magkaroon ng COVID-19 sa loob. Tingnan pa sa www.sfcddcp.org/indoorrisk
- **Mga pagtitipon sa labas na kinabibilangan ng mahigit sa 3 sambahayan o mahigit sa 25 dadalo sa kabuuan (kung walang kakainin o iinum).** Kasama rito ang lahat ng nandoon, pati ang mga host at bisita. Tandaan, kung mas kaunti ang bilang ng mga taong kasama mo sa pagtitipon, mas mababa ang iyong posibilidad na magkaroon ng sakit.
- **Mga pagtitipon sa labas na kinabibilangan ng 3 sambahayan o mahigit pa sa 6 na dadalo sa kabuuan (kung kakainin o iinum).** Mas mataas ang posibilidad na magkasakit sa pagbabahagi ng pagkain sa iba't ibang sambahayan, dahil hindi maaaring magsuot ng mga mask habang kumakain o umiinom.
- **Mga karnabal, pista at mga party sa block.**
- **Magkasabay na pag-oorganisa o pangangasiwa ng mga paggugrupo ng mga pagtitipon ("magkakasabay na mga pagtitipon")**



- **Mga hindi awtorisadong street fair o pista tulad ng mga maaaring samantalahin ang mga kalsada na** isinara upang suportahan ang pang-ekonomiyang aktibidad (tulad ng pagkain sa labas, mga personal na serbisyo sa labas, atbp.)

[Iwasan ang Flu \(Trangkaso\)! Magpa-flu shot.](#)

Mahalaga ang mga bakuna para sa trangkaso sa laban kontra COVID-19 dahil (1) napapanatiling malusog ang mga manggagawa at komunidad at (2) nababawasan ang tension ng ating pangangalagang pangkalusugan at mga sistema ng pagsusuring tumutugon sa COVID-19.

Lubos na hinihikayat na magpa-flu shot ang mga mahigit sa 6 na buwang edad.

Alamin kung paano makakuha nito sa www.sfcddcp.org/flu

Mga Aktibidad na Hindi Hinihikayat Sa Pandemya ng COVID-19

- Iwasang kumanta, mag-chant, sumigaw at tumugtog ng mga wind/brass na instrumento dahil mas maraming droplet sa paghinga ang nabubuo sa mga aktibidad na ito.
- Hindi ka dapat magbiyahe sa isang pista ng holiday. Ang hindi kinakailangang pagbibiyahen ay maaaring magkalat ng COVID-19. Mas mataas ang posibilidad na magkasakit mula sa mga pista dahil nagtitipon-tipon ang mga tao mula sa maraming sambahayan, at maaaring maging mahirap mapanatili ang 6 na talampakang distansiya sa lahat ng pagkakataon.

Pagbibiyahen sa Holiday

Ang pinakaligtas na paraan para maipagdiwang ang mga holiday ay **maglaan ng oras sa mga tao na kasama sa parehong sambahayan** o magdiwang sa virtual na paraan. Dinaragdagan ng pagbibiyahen ang tiyansang makakuha at magkalat ng COVID-19. Ang pananatili sa bahay ay ang pinakamagandang paraan para maprotektahan ang iyong sarili at ang iba.

Kung kailangan mong magbiyahe, alamin ang mga magiging panganib. Gumamit ng impormasyon mula sa mga sumusunod na webpage para magpasya kung magbibiyahen ngayong season na ito:

- [San Francisco: COVID Travel Advisory \(San Francisco: Payo sa Pagbibiyahen para sa COVID\)](#) kasama ang kung kailan dapat mag-quarantine kapag nakabalik na mula sa pagbibiyahen o pagkatapos tumuloy sa bahay mo ang mga bisita
- [San Francisco: Guidance on Travel During the COVID-19 Pandemic \(San Francisco: Gabay sa Pagbibiyahen Sa Panahon ng Pandemya ng COVID-19\)](#) kabilang ang mga tip para sa pananatili sa mga matutuluyang pasilidad
- [Association of Bay Area Health Officials: Winter Holiday Recommendations \(Kapisanan ng Mga Opisyal sa Kalusugan ng Bay Area: Mga Rekomendasyon sa Holiday sa Taglamig\)](#)
- [CDC Know Your Travel Risk \(Alamin ang Iyong Panganib sa Pagbibiyahen mula sa Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit o CDC\)](#)
- [CDC Know When to Delay Your Travel to Avoid Spreading COVID-19 \(Alamin Kung Kailan Dapat Ipagpaliban ang Iyong Pagbibiyahen para Maiwasan ang Pagkalat ng COVID-19 mula sa Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit o CDC\)](#)



Kung magpapasya kang magbiyahe, sundin ang mga hakbang na pangkaligtasang ito sa iyong pagbibiyahe para maprotektahan ang iyong sarili at ang iba mula sa COVID-19:

- Magsuot ng [mask](#) para mapanatiling may takip ang iyong ilong at bibig kapag nasa mga pampublikong lugar.
- Iwasan ang malapitang kontak sa pamamagitan ng [pagpapanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakan na pagitan](#) mula sa sinumang hindi kasama sa iyong sambahayan.
- [Hugasan ang iyong mga kamay](#) nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo o gumamit ng hand sanitizer (na may hindi bababa sa 60% alkohol).
- Iwasang lumapit sa sinumang may sakit.
- Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig.

Mga Panrelihiyon at Pagdiriwang na Pagtitipon sa Loob para sa mga Holiday

Ang pinakaligtas na paraan para dumalo sa mga panrelihiyon at pangkulturang pagtitipon para sa mga holiday ay **magdiwang sa virtual na paraan**. Kung magpapasya kang dumalo sa isang panrelihiyong pagdiriwang sa labas o loob, mangyaring [suriin ang mga posibilidad na magkasakit](#):

- Ang mga pagtitipon sa loob ay karaniwang mas may posibilidad na magkasakit kaysa sa mga pagtitipon sa labas dahil maaaring maglakbay ang virus ng COVID-19 sa hangin nang mahigit sa 6 na talampakan at naiipon ito sa loob. Tingnan ang www.sfdcp.org/indoorrisk
- Ang mga nasa hustong gulang na mahigit sa 50 at ang mga at ang mga may panganib sa kalusugan ay dapat iwasan ang mga panloob na setting na maraming tao. Para malaman pa kung sino ang mas mataas ang posibilidad na magkaroon ng sakit, at ang mga karagdagang hakbang na magagawa mo para maprotektahan ang iyong sarili, pumunta sa sfdcp.org/vulnerable.
- Dapat ay **dalawang oras o mas maikli** ang lahat ng pagtitipon. Kapag mas matagal ito, mas mataas ang posibilidad ng transmisyon ng COVID-19.

Mga Panrelihiyon at Pagdiriwang na Pagtitipon sa Labas para sa mga Holiday

[MAS ligtas sa labas](#). Kung pipiliin mong dumalo sa mga panrelihiyon o pagdiriwang na pagtitipon sa labas, mangyaring malaman ang mga sumusunod na gabay na itinakda ng County at Estado:

- Ang mga pagtitipon sa labas para sa mga panrelihiyong serbisyo o pagdiriwang ay dapat magkaroon ng hindi hihigit sa 200 tao.
- Dapat ay **dalawang oras o mas maikli** ang lahat ng pagtitipon. Kapag mas matagal ito, mas mataas ang posibilidad ng transmisyon ng COVID-19.



Mas Ligtas na Mga Aktibidad sa Holiday

Ang pinakaligtas na paraan para magdiwang ng mga holiday ay magdiwang sa virtual na paraan o **maglaan ng oras sa mga taong kasama sa parehong sambahayan**. Kasama sa ilang partikular na mga alternatibo na **mas mababa ang posibilidad na magsakit** pero naipapakita pa rin ang iba't ibang holiday ang:

- Pagpapatuloy na **paggawa ng iyong mga pangkulturang tradisyon**, tinitiyak na ibabahagi mo ang mga ito sa iyong mga malapit na miyembro ng sambahayan. Maging partikular na maingat sa mga mahal sa buhay na mas mataas ang posibilidad na magkasakit para sa matitinding kumplikasyon mula sa COVID-19. Para malaman pa kung sino ang mas mataas ang posibilidad na magkasakit, at ang mga karagdagang hakbang na magagawa mo para maprotektahan ang iyong sarili, pumunta sa sfcdcp.org/vulnerable.
- **Paghahanda ng mga tradisyonal na recipe ng pamilya** kasama ng mga miyembro ng sambahayan.
- Pagkakaroon ng virtual na hapunan at pagbabahagi ng mga recipe sa mga kaibigan at pamilya.
- **Pagdedekorasyon sa loob** at labas ng iyong bahay ng mga dekorasyon para sa pagdiriwang.
- Pagsali sa **virtual na sama-samang pagdiriwang**.
- **Ang pag-chant o pagkanta o malakas na boses ay dinaragdagan ang pagkalat ng mga particle ng virus, lalo na sa loob**. Isaalang alang na mag-chant o kumanta kasama ng iba sa virtual na paraan, lalo na kung kasama ang mga taong may mas mataas ang posibilidad na magkasakit para sa matitinding kumplikasyon mula sa COVID-19.
- Lokal na pamimili na puwedeng mag-pick up sa gilid ng kalsada.
- Mamili online, kabilang ang pamimili sa mga lokal na negosyo, sa halip na sa personal. Mamili gamit ang pag-pick up sa gilid ng kalsada o online lalo na sa mga araw na siksikan ang mga tao, tulad ng kinabukasang araw pagkatapos ng Thanksgiving o Lunes pagkatapos ng Thanksgiving.
- Pagpapadala ng mga regalo sa pamilya at mga kaibigan mula mismo sa retailer.
- Panonood ng mga kaganapan sa sports, parada at pelikula sa bahay.
- Malayuang paglahok sa mga Panrelihiyon/Pangkulturang pagdiriwang.
- Pagpapadala ng mga holiday card sa koreo o sa e-mail.
- Paghahatid ng mga regalo sa pamilya o kaibigan habang ipinagpapatuloy ang pagdistansiya sa isa't isa (tulad ng sa dulo ng driveway o sa dulo ng iyong bakuran). Maghugas ng mga kamay bago at pagkatapos humawak ng mga gamit (bago magbigay at pagkatapos tumanggap ng mga regalo).
- Hanggang maaari, hindi inirekomenda ang pagbabahagi ng pagkain at mga inumin sa mga tao na hindi kasama sa iyong sambahayan.
 - Kung kailangan mong magbahagi ng pagkain o mga inumin sa mga taong hindi kasama sa iyong sambahayan:
 - Subukang gumamit ng mga disposable na lalagyan na isang beses gagamitin at tiyaking hindi hahawakan at pagbabahagian ng mga tao ang mga kubyertos (hal. mga kubyertos para sa pagse-serve)
 - Ang mga pagkain at inumin ay dapat ihanda ng taong madalas maghugas o mag-sanitize ng kanilang mga kamay at nagsusuot ng panakip sa mukha
 - Ang lahat ay dapat manatiling may suot na mask kapag hindi sila kumakain o umiinom, lalo na kapag nagsasalita sila.
 - Kung magbibigay ka sa iba ng mga regalong pagkain o inumin na inihanda sa bahay, tiyaking:
 - Magsuot ng mask at ugaliin ang tamang kalinisan sa kamay habang hinahanda at binabalot ang iyong regalo.



- Punasan at disimpektahin ang mga ibabaw habang hinahanda at binabalot ang iyong regalo.
- Disimpektahin o hugasang mabuti ang iyong mga kamay sa tuwing hahawakan mo ang iyong mukha, at bago at pagkatapos ng paghahatid.
- Ang pagkain o mga inumin ay dapat lang ihanda ng mga taong maingat na makakasunod sa mga hakbang na ito. Gusto nating lahat magbigay ng regalo ng pagmamahal at pagmamalasakit.

Palaging Gumawa ng Mga Hakbang para Maprotektahan ang Sarili

Anumang paraan ang pipiliin mo para ipagdiwang ang holiday season, mahalagang tandaan ang mga sumusunod:

1. **Mga Panakip sa Mukha:** Magsuot ng panakip sa mukha na gawa sa tela na maayos na natatakpan ang ilong at bibig para mapigilan ang pagkalat ng sakit kapag nasa labas ka ng iyong bahay at kapag may mga kasama kang hindi miyembro ng iyong sambahayan.
2. **Dumistansya sa Isa't Isa:** 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 nagsasalita, kumakain, o umiinom.
3. **Mas ligtas sa mga labas:** Umiwas sa mga saradong espasyo, lalo na sa mga nasa loob.
4. **Maayos na Hygiene:** Madalas na maghugas o mag-sanitize ng iyong mga kamay. Regular na linisin ang mga bagay na madalas hawakan.
5. **Bawasan ang Pakikihalubilo:** Planuhin ang mga aktibidad para limitahan ang pakikihalubilo sa iba't ibang mga sambahayan.
 - a. Sa kasalukuyan, **ang mga pagtitipon sa LABAS ay limitado sa hanggang 3 sambahayan na may hindi hihigit sa 25 tao sa kabuuan.** Hindi pinapayagan ang mga pagtitipon sa loob.
 - b. Maaari kang makihalubilo sa mahigit 12 taon kung ang lahat ng taong iyon ay kasama mo sa bahay.
6. **Manatili sa Bahay Kung Mayroon Kang Sakit o Kung Ikaw Ay Kabilang sa Grupong May Mataas na Posibilidad na Magkasakit:** Kung may sakit ka, o kung nagkaroon ka ng pakikipag-ugnayan sa isang taong na-diagnose na may COVID-19 o may mga sintomas ng COVID-19, [magpa-test](#) at manatili sa bahay at huwag lumapit sa iba. Lubos na hinihikayat na manatili sa bahay ang [mga taong may mas mataas na 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 Kawanggawa sa Holiday para Mangolekta o Mamigay ng Laruan, Damit at Pagkain

Kung pinaplano ng iyong organisasyon na mag-host ng kawanggawa para mangolekta o mamigay ng laruan, damit o pagkain para tulungan ang mga nangangailangang indibiduwal at mga pamilya, kakailanganin ninyong organisahin ang inyong event sa ibang paraan para mapanatiling ligtas ang ating komunidad.

- Ang lahat ng kawanggawa para mangolekta at mamigay ay dapat i-host **sa labas**.
- Huwag magsilbi ng mga pagkain o inumin sa mga kalahok.



- Kung magkakaroon ng pila, tiyaking may 6 na talampakang pagitan sa mga kawani at dadalo.
- Tiyaking magsusuot ang mga tao ng mga mask sa lahat ng pagkakataon.
- Huwag hikayatin ang pagtitipon-tipon ng mga indibiduwal at pamilya pagkatapos kunin ang kanilang mga regalo. Magagawa ito sa pamamagitan ng mga magalang na paalalang “umuwi at magpahinga!”
- Ang mga pupuntang pamilya o indibiduwal para kumuha ng regalo ay dapat sa pamamagitan lang ng appointment, mag-iskedyul ng hindi hihigit sa 1 indibiduwal o pamilya sa isang pagkakataon na pupunta at kukuha ng kanilang mga regalo o mga item para maiwasan ang pagsisiksikan ng mga tao.

Para sa higit pang mga tip sa iba pang mga pagtitipon sa labas, tingnan sa sumusunod na seksyong “Mga Tip sa Mas Ligtas na Holiday para sa Mga Grupo sa Komunidad.”

Ano ang dapat kong gawin bilang host na negosyo o organisasyon?

Ang mga organisasyong magho-host ng kawanggawa para sa pangongolekta o pamimigay ng **pagkain, damit o iba pang mga pangangailangan sa buhay** ay dapat kumpletuhin, panatilihin at ipatupad ang mga sumusunod na dokumento para sa iyong event:

- COVID-19 screening for all Personnel [COVID-19 screening para sa lahat ng Tauhan] (www.sfdcp.org/screening-handout).
- Ang [SFDPH Social Distancing Protocol \(Protokol ng SFDPH sa Social Distancing\)](https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/C19-07-Appendix-A.pdf) (na naka-post sa <https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/C19-07-Appendix-A.pdf>) na may kasamang plano para linisin at disimpektahin ang mga ibabaw na madalas hawakan, bukod sa iba pang mga kinakailangan, tulad ng mga upuan, pinto at iba pa (tingnan ang SFDPH cleaning/disinfection guidance (gabay ng SFDPH sa paglilinis/pagdidisimpekta), na naka-post sa www.sfdcp.org/covidcleaning).

Ang mga organisasyong magho-host ng kawanggawa para mangolekta o mamigay **lang ng mga laruan o mga hindi mahalagang regalo** ay dapat kumpletuhin, panatilihin at ipatupad ang mga sumusunod na dokumento para sa iyong event:

- Ang kaugnay na [Health and Safety Plan \(Plano sa Kalusugan at Kaligtasan\)](https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/2020-10-HSP-Curbside.pdf) (na naka-post sa: <https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/2020-10-HSP-Curbside.pdf>). Ang Plano sa Kalusugan at Kaligtasan ay dapat ibigay sa Mga Tauhan, at ipaskil sa aktwal na pasukan kung saan gaganapin ang event ng Host.
- COVID-19 screening for all Personnel [COVID-19 screening para sa lahat ng Tauhan] (www.sfdcp.org/screening-handout).
- Ang [SFDPH Social Distancing Protocol \(Protokol ng SFDPH sa Social Distancing\)](https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/C19-07-Appendix-A.pdf) (na naka-post sa <https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/C19-07-Appendix-A.pdf>) na may kasamang plano para linisin at disimpektahin ang mga ibabaw na madalas hawakan, bukod sa iba pang mga kinakailangan, tulad ng mga upuan, pinto at iba pa (tingnan ang SFDPH cleaning/disinfection guidance (gabay ng SFDPH sa paglilinis/pagdidisimpekta), na naka-post sa www.sfdcp.org/covidcleaning).



Mga Tip sa Mas Ligtas na Holiday para sa Mga Grupo sa Komunidad

Ang sumusunod na impormasyon ay nagsisilbing paalala sa mga negosyo, grupo sa komunidad at iba pang pinag-iisipang mag-host ng mga event sa holiday, sa kung ano ang pinapayagan at paano gumawa ng mas ligtas na mga pagdiriwang ng holiday.

- **Iwasan ang malalaking pagtitipon:** Alinsunod sa mga paghihigpit ng Estado at County, limitado ang mga pagtitipon sa **hanggang tatlong sambahayan na may hanggang 25 tao sa kabuuan (gagamitin ang mas mahigpit na mga paglilimitang ito)**, at dapat ay manatili sa **labas**. Hindi hinihikayat ang mga free-form na event na maaaring humantong sa mga pagtitipon sa mga pagdiriwang ng holiday dahil walang mga mekanismo para matiyak ang sapat na social distancing, mapigilan ang pakikihalubilo ng mga sambahayan at maipatupad ang pagsunod ng panakip sa mukha. Ang mga pagtitipon sa kalsada, event, paligsahan, fair o pista tulad ng mga maaaring maganap sa mga parke o mga isinarang kalsada, ay hindi pinapayagan sa ngayon, kahit na isinara ang kalsada para suportahan ang lokal na aktibidad na pang-ekonomiya.
- **Ipinagbabawal ang mga pagtitipon sa loob.** Sa ngayon, ipinagbabawal ng Estado at County ang mga pagtitipon sa loob dahil MAS mataas ang posibilidad ng transmisyon ng COVID-19 kapag nasa loob. Tingnan ang www.sfcdcp.org/indoorrisk
- **Pag-aalaga ng Bata/Mga Programa Pagkatapos ng Oras ng Eskuwela:** Ang Pag-aalaga ng Bata at mga programa Pagkatapos ng Oras ng Eskuwela ay maaaring mag-host ng mga aktibidad na pang-holiday habang ang kabataan ay nasa kanilang palagiang ini-iskedyul na programa kasama ng kanilang hindi nagbabagong grupo ng 14 na kabataan at 2 nasa hustong gulang.
- **Palaging isuot ang mga mask:** Paalalahanan ang mga pamilya na magsuot ng mga panakip sa mukha. Ang pagsusuot ng mga panakip sa mukha kapag nasa labas ng bahay ay pinapanatiling mas ligtas ang lahat.
- **Magpanatili ng distansiya sa tao:** Huwag gumamit ng mga isinarang kalsada o parke para itago ang mga hindi pinahintulutang pagtitipon, o para hikayatin ang pagtitipon ng mga sambahayan. Hindi dapat gamitin ang mga permiso para sa “Just Add Music” para itago ang mga pagtitipon.
- Alamin pa ang tungkol sa **Safer Social Interactions (Mas Ligtas na Mga Pakikisalamuha)** na naka-post sa www.sfcdcp.org/safersocial

Mga Mapagkukunan ng Impormasyon

- Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH)
 - sfcdcp.org/covid19
 - <https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/COVID-Travel-Advisory.pdf>
 - <https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/ABAHO-Winter-Holiday-Recommendations.pdf>
- Lungsod at County ng San Francisco (SFGOV)
 - Guidance on safer social interactions during the pandemic (Gabay sa mga mas ligtas na pakikisalamuha 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. Sumagip ng mga Buhay.)
<https://sf.gov/stay-home-except-essential-needs>
- Flu Shots (Mga Flu Shot)
<https://sf.gov/flu-shots>
- Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
 - Holiday celebrations (Mga pagdiriwang sa holiday)
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html#holiday-celebrations>
 - Hosting Gatherings or Cook-Outs (Pagho-host ng Mga Pagtitipon o Mga Pagluluto sa Labas)
<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>