



Gabay para sa Mga Outdoor na Palaruan

Oktubre 14, 2020

Ang gabay na ito ay binuo ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) para sa lokal na paggamit. Ipo-post ito sa <http://www.sfdcp.org/Covid19>. Puwedeng magbago ang gabay na ito habang nagkakaroon ng bagong kaalaman at nagbabago ang transmisyong ng COVID-19 sa komunidad ng San Francisco.

AUDIENCE: Mga pumupunta sa palaruan at operator ng mga pamublikong outdoor na palaruan

LAYUNIN: Tulungan ang mga pumupunta sa palaruan at operator na maunawaan ang mga kagawian sa kalusugan at kaligtasan na kinakailangan para mapigilan ang pagkalat ng COVID-19.

BACKGROUND: Noong Set. 28, 2020, pinayagan na ng Estado ng California ang mga outdoor na palaruan na muling magbukas nang may ilang partikular na paghihigpit. Ang mga palaruang pinapayagang magbukas sa ngayon ay dapat ganap na outdoors, bukas sa publiko, libre, pinapatakbo ng isang ahensya ng pamahalaan, at naglalayong paglingkuran ang mga residente sa malapit, na may distansya sa mga itong pasok sa ½ milya.

Mas Malaking Panganib sa San Francisco

Nangangailangan ang San Francisco ng mga karagdagang pag-iingat para sa seguridad dahil sa mas malaking panganib na kaakibat ng pagiging urban ng San Francisco. Kumpara sa mga palaruan sa mga lugar na hindi masyadong urban:

- Mas maliit ang mga palaruan ng San Francisco, at mas maraming bata ang gumagamit sa mga ito bawat square foot, sa mga panahong maraming tao.
- May ilang malalaking palaruan ang San Francisco para sa mas maraming bata, na higit sa puwedeng maglaro sa isang karaniwang palaruan sa komunidad.
- Dahil sa mas mataas na density ng mga bata sa mga palaruan ng San Francisco at mas mataas na bilang ng mga bata sa napakalalaking palaruan ng San Francisco, lumalaki ang posibilidad na magkahawahan ng COVID-19 ang mga pamilya.

Naaayon ang sumusunod na gabay sa gabay ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California (California Department of Health, CDPH) para sa mga outdoor na palaruan. Nililinaw nito ang gabay ng CDPH at ang mga karagdagang pag-iingat para sa kalusugan at kaligtasan na iniaatas ng San Francisco.

Mahalalagang Mensahe para sa Mga Pumupunta sa Palaruan

- **Puwedeng magkahawahan ang mga bata ng COVID-19 kapag hindi nasunod ang mga pag-iingat gaya ng pagsusuot ng takip sa mukha at pagdistansya sa isa't isa, kahit outdoors.** Bagama't mas maliit ang posibilidad ng mga batang magkahawahan ng COVID-19 kumpara sa mga nasa hustong gulang, alam naming may kakayahan ang mga batang maikalat ang COVID-19, lalo na kapag hindi nasunod ang mga pag-iingat, kahit sa mga outdoor na lugar. Maraming batang may COVID-19 ang walang sintomas at mukhang walang sakit, pero puwede pa ring makahawa ng iba.



- **Kahit sa mga palaruan, mas malaki ang posibilidad ng mga taong mahawahan ng COVID-19 sa pamamagitan ng paghinga ng mga respiratory droplet mula sa mga tao sa malapit, kaysa sa paghawak ng mga surface.** Bagama't puwedeng maipasa ang COVID-19 sa pamamagitan ng paghawak ng mga bagay-bagay, mas madalas itong kumalat sa pagitan ng mga tao, sa pamamagitan ng maliliit na respiratory droplet sa hangin. Lumalaki ang posibilidad ng pagkalat ng mga droplet sa hangin dahil sa mas madalas na pagsigaw, malakas na pag-iyak, at pagkanta.

Hindi naipapasa ang coronavirus sa pamamagitan lang ng pagdikit sa balat ng isang tao; dapat itong mapunta sa ilong, bibig, o mga mata ng isang indibidwal para mahawahan siya. Para mahawahan ng COVID-19 mula sa paghawak ng kontaminadong surface, dapat munang mahawakan ng isang tao ang surface, at mahawakan niya ang kanyang mga mata, ilong, o bibig. Sa madalas na paghuhugas ng mga kamay o pag-sanitize, maaalis ang virus sa mga kamay.

Mga Panuntunan sa Kalusugan at Kaligtasan para sa Mga Pumupunta sa Palaruan

1. Kinakailangang magsuot ng **takip** sa bibig at ilong ang lahat ng may edad na 2 taong gulang pataas.
2. **Magpanatili ng hindi bababa sa anim na talampakang distansya** mula sa mga bata at nasa hustong gulang na galing sa ibang sambahayan, pati sa
 - Mga batang gumagamit o naghihintay na gumamit ng mga istruktura o lugar para sa paglalaro at
 - Mga pamilyang naghihintay na pumasok sa palaruan.
 - Ang mga taong nasa labas ng palaruan, pati ang mga naghihintay na pumasok dito, ay dapat magpanatili ng hindi bababa sa anim na talampakang distansya mula sa mga bahagi ng palaruan na ginagamit ng mga bata at nasa hustong gulang.
 - Huwag pumasok sa palaruan kung naabot na nito ang pinapayagang maximum na bilang ng mga bata o nasa hustong gulang, o kung hindi magagawa ng iba't ibang sambahayan na dumistansya nang may 6 na talampakang pagitan.
3. **Aktibong bantayan ang mga bata**
Dapat ay may nasa hustong gulang na aktibong magbabantay sa bawat bata sa lahat ng pagkakataon para matiyak na papanatilihin ng mga bata ang kanilang takip sa ilong at bibig, at didistansya sila nang hindi bababa sa anim na talampakan mula sa mga nasa hustong gulang at batang hindi bahagi ng kanilang sambahayan.
 - Ang mga batang binabantayan ng iisang nasa hustong gulang ay hindi dapat maghiwa-hiwalay sa lugar o istruktura para sa paglalaro sa lahat ng pagkakataon, nang sa gayon ay aktibo silang mabantayan.
 - Kung mangangailangan ng atensyon ang isang infant o bata (kailangang pasusuhin o palitan ng diaper) at hindi aktibong mabantayan ng nasa hustong gulang ang iba pang bata sa palaruan, dapat hilingin ng nasa hustong gulang sa ibang bata na iwanan ang istruktura/lugar para sa paglalaro at samahan ang nasa hustong gulang hanggang sa maibigay niya ang kinakailangang pangangalaga.
 - Dapat iwasan ng mga nasa hustong gulang ang lahat ng hindi kinakailangang paggamit ng telepono habang nasa palaruan, at dapat ay panatilihin nila ang mga bata sa kanilang tabi hanggang sa matapos ang kinakailangang paggamit ng cell phone.



4. **1 nasa hustong gulang lang para sa bawat bata.**
Iisang nasa hustong gulang lang ang pinapayagan ng San Francisco na sumama sa bawat bata sa palaruan. Ginawa ng SFDPH ang panuntunang ito para mabawasan ang pagkakalantad sa COVID-19.
5. **Manatili sa bahay kung mayroon kang sakit.** Ang mga bata at nasa hustong gulang ay hindi dapat pumasok sa palaruan kung mayroon silang mga sintomas ng COVID-19 o kung dapat silang manatili sa bahay dahil nahawahan sila ng COVID-19 o nalantad sila rito kamakailan.
6. **Bawal kumain o uminom** sa palaruan, tiyaking nakasuot ng takip sa mukha sa lahat ng pagkakataon.
7. **Maghugas o mag-sanitize kaagad ng mga kamay** bago at matapos gamitin ang palaruan.
8. **Limitahan ang pagpunta ng palaruan sa 30 minuto** bawat araw kapag may ibang tao rito, gaya ng iniaatas ng CDPH.

Mga espesyal na panuntunan para sa mga infant at bata (wala pang 2 taong gulang)

- Hindi dapat magsuot ng takip sa mukha ang mga batang wala pang 2 taong gulang dahil puwedeng hindi sila makahinga rito. Dapat hugasan ang kanilang mga kamay gamit ang sabon at tubig kung mayroon, pero hindi nila kailangang gumamit ng hand sanitizer.
- Dapat manatili ang mga infant at bata na walang mask sa tabi ng kanilang tagapag-alaga, at hindi sila puwedeng gumamit ng mga istruktura para sa paglalaro na para sa mahigit sa isang bata (sa pangkalahatan, idinisenyo ang mga istrukturang ito para sa mga batang may edad na 3 taon pataas). Iniaatas ito ng San Francisco para matiyak na makakadistansya sa isa't isa ang mga infant at batang walang mask sa mga palaruan.

Sino ang dapat umiwas sa mga palaruan

Hinihikayat ang mga sumusunod na grupo na huwag gumamit ng mga palaruan kapag may ibang sambayanan sa mga ito:

- **Mga bata at nasa hustong gulang na may mas malaking posibilidad na magkaroon ng malalang COVID-19**, kasama ang iba pang nakatatanda. Tingnan ang <https://sfcdcp.org/vulnerable> para sa listahan ng mga grupong madaling mahawahan.
- **Mga batang pumapasok sa childcare, paaralan, o iba pang personal na programa kung saan nasa mga pod o cohort ang mga bata.** Kung papayagan ang mga batang makisalamuha sa mga batang hindi nila kasama sa kanilang pod o cohort, lalaki ang posibilidad na mahawahan ang bata at maikalat niya ang impeksyon sa kanyang cohort sa paaralan, childcare, o iba pang programa.
- **Mga batang may mga kapamilyang nagkaroon ng mga sintomas ng posibleng COVID-19 pero hindi nasuri o naghihintay pa ng mga resulta ng pagsusuri.** Kadalasan, ang mga batang may COVID-19 ay nahawahan ng mga nasa hustong gulang sa kanilang bahay. Mas maliit ang posibilidad ng mga batang may COVID-19 na magkaroon ng mga sintomas, pero puwede pa rin silang makahawa ng iba.

Mga paraan para mapaliit ang posibilidad na magkahawahan ng COVID-19 sa mga palaruan:

- Pumunta sa palaruan sa umaga at sa mga oras kung kailan mas kaunti ang mga tao.
- Piliin ang mga palaruang malalakad mula sa bahay, sa halip na gumamit ng pampublikong transportasyon.



- Piliin ang mas maliliit na palaruan kung saan mas kaunti ang mga tao, kaysa sa mas malalaking palaruan kung saan mas maraming tao
- Kung hindi tumitigil sa pag-iyak ang iyong anak, alisin siya sa istruktura para sa paglalaro o sa palaruan hanggang sa kumalma siya. Puwedeng mag-produce ng maraming respiratory droplet ang malakas na pag-iyak.

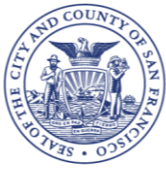
Mga kinakailangan para sa mga operator ng pampublikong palaruan

Ilarawan at ipaskil ang mga limitasyon sa occupancy

- Tukuyin ang maximum na bilang ng mga bata na puwede sa palaruan. Ipaskil ang maximum na bilang ng mga bata na puwede sa palaruan sa mga pasukan ng palaruan.
- Tukuyin at ipaskil ang maximum na bilang ng mga nasa hustong gulang na makakapagpanatili ng anim na talampakang distansya mula sa iba pang nasa hustong gulang at bata sa palaruan.
- Tukuyin ang maximum na bilang ng mga batang pinapayagan sa bawat istruktura o lugar para sa paglalaro (hal., mga akyatan, slide, swing, spinning structure, at bahaging may buhangin) na may anim na talampakang patayo at pahalang na distansya sa isa't isa. Ipaskil ang maximum na bilang ng mga batang pinapayagan para sa bawat istruktura/lugar para sa paglalaro nang malapit sa bawat istruktura/lugar para sa paglalaro kung puwede.
 - Hindi iniaatas ng San Francisco na maglagay ng mga karatula para sa mga swing at iba pang kagamitan sa palaruan na malinaw na para lang sa 1 bata.
 - Kung 1 bata lang ang puwede sa isang istruktura o lugar para sa paglalaro nang may pagdistansya sa isa't isa, dapat ay "1 sambahayan" sa halip na 1 bata ang gawing limitasyon sa occupancy nito, para magawa ng mga bata mula sa iisang sambahayan na sabay-sabay na gamitin ang espasyo.

Markahan ang mga palaruan para makatulong sa mga bata at nasa hustong gulang na magpanatili ng anim na talampakang distansya sa isa't isa.

- Markahan ang mga espasyo kung saan puwedeng tumayo ang mga pamilya habang naghihintay na pumasok sa palaruan. Sapat dapat ang pagitan ng mga espasyo para makapagbigay ng hindi bababa sa anim na talampakang distansya sa pagitan ng mga sambahayan.
- Magmarka ng mga nakatalagang espasyo nang may pagitang hindi bababa sa anim na talampakan kung saan puwedeng tumayo ang mga bata habang naghihintay na gumamit ng istruktura/lugar para sa paglalaro
- Pag-isipang markahan ang mga istruktura o lugar para sa paglalaro gamit ang tape o iba pang pangmarka para matulungan ang mga bata at tagapag-alagang tasahin kung may distansya ang mga bata na hindi bababa sa anim na talampakan.
- Isara ang mga istruktura para sa paglalaro kung kinakailangan para sa 6 na talampakang pagdistansya (mga swing, magkakatabing spinning chair). Magsagawa ng mga pag-iingat para mapigilan ang pag-access sa mga saradong istruktura para sa paglalaro.



Subaybayan at tugunan ang pagsisiksikan at ang pagsunod sa mga pag-iingat para sa kalusugan at kaligtasan

- Gumawa ng nakasulat na plano para masubaybayan at matugunan ang mga alalahanin tungkol sa mga pag-iingat para sa kalusugan at kaligtasan sa mga palaruan, lalo na ang tuluy-tuloy na paggamit ng takip sa mukha, pagdistansya sa isa't isa, at pagsisiksikan.
- Magpaskil ng numero ng telepono at email (o webform) para sa mga bisita at miyembro ng komunidad para maipabatid ang mga alalahanin kaugnay ng pagsunod sa mga pag-iingat para sa kalusugan at kaligtasan sa palaruan.
- Magtalaga ng mga tauhang makakapagbigay ng kaalaman, outreach, at suporta kung kinakailangan sa mga palaruan kung saan may naitalang nakakabahalang alalahanin. Dapat ibatay ang mga pamamagitan ng mga tauhan sa mga pangangailangan ng bawat palaruan, halimbawa, puwedeng gawin ng mga tauhan ang sumusunod:
 - Bigyan ng kaalaman at turuan ang mga pamilya tungkol sa mga panuntunan sa kalusugan at kaligtasan, lalo na tungkol sa
 - Pagsusuot ng takip sa may ilong at bibig
 - Pagdistansya sa isa't isa at maximum na occupancy sa mga lugar/istruktura para sa paglalaro
 - Alukin ng takip sa mukha ang mga bata at nasa hustong gulang
 - Magbigay ng hand sanitizer kung kinakailangan
 - Subaybayan at limitahan ang bilang ng mga bata sa isang palaruan kapag maraming tao, kung kinakailangan.
- Kung hindi puwedeng sabay-sabay na buksan o muling buksan ang lahat ng palaruan dahil sa mga mapagkukunan, pag-isipang bigyan ng priyoridad ang:
 - Mga palaruan sa mga komunidad kung saan may pinakamataas na bilang ng mga bata, lalo na sa mga komunidad kung saan walang access ang mga bata sa ligtas na bukas na espasyo. Halimbawa, mga palaruang “stand-alone” na walang bukas na espasyo, o mga palaruang may bukas na espasyong hindi ligtas para sa mga bata.
 - Mga palaruan kung saan puwedeng kontrolin ang access para maipatupad ang mga limitasyon sa occupancy (ibig sabihin, may bakod ang palaruan para sa pasukan/labasan kapag hindi nakabukas ang palaruan).
- Kung mayroon pa ring mga nakakabahalang alalahanin sa kalusugan at kaligtasan matapos pagsikapan ng operator ng palaruan na tugunan ang mga isyung ito, dapat isara ang palaruan. Ang mga pinakanakabahalang aspeto ay ang labis na pagsisiksikan, hindi pagsusuot ng mask, hindi pagdistansya sa isa't isa, at pagbisita ng mga taong may COVID-19 o nalantad sa COVID-19.
- Kung dadami ang mahahawahan ng COVID-19 sa komunidad ng San Francisco, puwedeng iatas ng Opisyal sa Kalusugan ng San Francisco na isara ang ilan sa, o ang lahat ng palaruan sa San Francisco.

Isulong ang hygiene sa mga kamay

- Kung posible, maglagay ng mga istasyon para sa paghuhugas ng mga kamay o sanitizer para mapadali ang hygiene sa mga kamay, lalo na kapag maraming tao.



- Inirerekomenda ng San Francisco na bigyang prioridad ang hygiene sa mga kamay bago at matapos gamitin ang palaruan, bukod pa sa karagdagang paglilinis at pag-disinfect ng mga outdoor na istruktura sa palaruan kapag limitado ang mga mapagkukunan. Tingnan din ang gabay ng CDPH para sa paglilinis at pag-disinfect ng mga outdoor na palaruan sa listahan ng Mga Mapagkukunan sa dulo ng dokumentong ito.

Paggamit ng palaruan ng mga childcare, paaralan, at iba pang programa

Dapat ihiwalay ang ginagamit na palaruan ng mga programang may mga cohort sa ginagamit ng publiko.

- Kung may paunang nakaiskedyul na aktibidad na mag-a-access sa palaruan, dapat isara ang palaruan sa publiko sa panahong iyon.
- Hindi puwedeng gamitin ng mga programa ng child care, paaralan, programa sa labas ng oras na may pasok, at iba pang programa para sa mga bata at teenager kung saan may mga cohort ang mga bata ang mga palaruan sa mga oras kung kailan nakabukas ang mga ito sa publiko. Gayunpaman, kung papahintulutan ng operator ng palaruan, magagawa ng childcare, paaralan, o iba pang programa na magpareserba ng oras para sa eksklusibong paggamit ng programa. Dapat sundin ang gabay ng SFDPH sa pagpapanatiling magkakahiwalay ng mga cohort. Puwedeng atasan ng operator ng palaruan ang childcare o iba pang programa na maging responsable para sa anumang kinakailangang paglilinis at pag-disinfect bago o matapos ang paggamit.
- Ang mga palaruang naka-attach sa, at ginagamit ng mga programa ng childcare, hub ng pagkatuto sa komunidad, at iba pang programa para sa mga bata at teenager ay dapat isara sa publiko sa mga oras kung kailan nakabukas ang mga programang ito.

Mga Inirerekomendang Karatula

- Mga pasukan ng palaruan
 - Mga Panuntunan sa Kalusugan at Kaligtasan para sa Mga Bisita
 - Maximum na bilang ng mga batang pinapayagan
 - Maximum na bilang ng mga nasa hustong gulang na pinapayagan
 - Mga tagubilin sa dapat gawin kapag naabot na ang maximum na kapasidad ng palaruan
 - Numero ng telepono at email/webpage para sa mga alalahanin.
 - Pag-isipan ang mga sumusunod:
 - Maikling pahayag tungkol sa posibilidad na magkahawahan. Dapat tugunan ng pahayag na ito ang mga karaniwang maling paniniwala ng mga magulang, at dapat isaad nitong 1) kinakailangan pa ring magsuot ng mask at dumistansya sa isa't isa, at na mahalaga ito para sa mga bata kapag outdoors, at 2) pinakamalaki ang posibilidad na magkahawahan ng COVID-19 sa mga palaruan sa pamamagitan ng hangin at mga droplet, at hindi sa pamamagitan ng mga nahahawakang surface,
 - Ipaalam sa mga bisita kung hindi regular na nalilinis at nadi-disinfect ang mga kagamitan sa palaruan.



- Abisuhan ang mga bisitang posibleng kailanganing isara ang palaruan kung hindi makakasunod ang mga bisita sa mga kinakailangang pag-iingat para sa kalusugan at kaligtasan.
- Sa loob ng palaruan
 - Mga paalala para sa mga pangunahing panuntunan sa palaruan
 - Numero ng telepono at email/webform para sa mga alalahanin
- Sa o malapit sa mga istruktura sa palaruan o lugar para sa paglalaro:
 - Maximum na bilang ng mga batang pinapayagan sa isang istruktura o lugar para sa paglalaro.

Mga Mapagkukunan

Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco (SFDPH)

- Impormasyon at Gabay sa Publiko sa Panahon ng COVID-19
<https://www.sfdcp.org/covid19>

Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng California (CDPH)

- “Mga Outdoor na Palaruan at Iba Pang Outdoor na Pasilidad para sa Paglilibang” 9/29/2020
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Outdoor%20Playgrounds%20and%20other%20Outdoor%20Recreational%20Facilities.aspx>
- Mga Flyer para sa Palaruan (English at Spanish)
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Playground-Flyers.aspx>

Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html#playgrounds>