



## **Madalas Itanong - Paano mapapababa ng mga tao ang kanilang panganib ng pagkakaroon ng sakit at paano mapipigilan ang paglaganap ng COVID-19?**

**Na-update noong Disyembre 3, 2020**

Ang sumusunod na FAQ ay binuo ng Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco para sa paggamit ng mga lokal na pasilidad, at ipo-post sa <http://www.sfcddcp.org>. Maaaring baguhin ang impormasyon.

**AUDIENCE:** Makikita ang FAQ na ito sa sumusunod na [direktang link](#)

### **Paano mapapababa ng mga tao ang kanilang panganib ng pagkakaroon ng sakit at paano mapipigilan ang paglaganap ng COVID-19?**

**Manatili sa bahay!** Naglabas ang San Francisco ng utos para manatili ang mga tao sa bahay para mabawasan ang paglaganap ng COVID-19. Kasabay ng pagdami ng mga pinapayagang negosyo at aktibidad, ang pinakamahasag na paraan para mapigilan ang pagkakaroon ng COVID-19 ay pananatili sa bahay at paglayo sa ibang tao na hindi mo kasama sa bahay. [Available dito ang higit pang impormasyon tungkol sa utos sa pananatili sa bahay.](#) Tandaang bagama't marami nang indoor na aktibidad at negosyo ang pinapayagan, hindi ito nangangahulugang “ligtas” na ang mga ito. Nakikipagtulungan ang Departamento ng Pampublikong Kalusugan sa mga negosyo at mga grupo sa komunidad para MAS MAGING LIGTAS ang kanilang mga aktibidad pero hindi tuluyang maaalis ang panganib ng COVID-19 kapag nagsasama-sama ang mga tao mula sa magkakaibang sambahayan, lalo na sa mga indoor. Ang COVID-19 ay maaaring kumalat nang mahigit 6 na talampakan sa hangin at mamuo sa mga indoor. Iwasan ang mga indoor na aktibidad hangga't maaari. Para malaman ang higit pa tungkol sa mga panganib sa indoor ng COVID-19, tingnan ang [sfcddcp.org/indoorrisk](http://sfcddcp.org/indoorrisk).

**Manatiling malusog!** Mahalaga rin ang pag-iwas sa pag-isolate sa pakikisalamuha sa ibang tao at pagsuporta sa pisikal na kalusugan at kalusugan ng pag-iisip at magagawa mo ang mga ito sa mas ligtas na paraan kapag lumahok ka sa mga pinapahintulatang outdoor na aktibidad. [Makikita ang higit pang impormasyon sa kung paano magkaroon ng mas ligtas na pakikipag-ugnayan sa ibang tao rito.](#)

Iba pang paraan para maprotektahan ng mga tao ang kanilang sarili at ang kanilang mahal sa buhay mula sa COVID-19:

- Magpanatili ng layo na hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa mga taong hindi kasama sa iyong sambahayan
- Maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo.
- Magtakip kapag kayo ay inuubo o binabahing.
- Iwasang hawakan ang iyong mukha nang hindi pa naghuhugas ng mga kamay
- Magpabakuna laban sa trangkaso at manatiling updated sa iyong mga pagpapabakuna.



- Linisin at i-disinfect ang mga madalas na hinahawakang surface araw-araw. Kung marumi ang mga surface, linisin ang mga ito gamit ang detergent o sabon at tubig bago i-disinfect.
- Magsuot ng telang pantakip sa mukha, tulad ng mask, bandana, o scarf, na nakakatakip sa ilong at bibig, kung kailangan mong lumabas.
- Sumubok ng mga alternatibo sa pakikipagkamay, gaya ng pagdidikit ng mga braso o pagkaway.
- Sundin ang mga gabay ng mga opisyal sa pampublikong kalusugan.

Kung ikaw ay nasa [mas mataas na panganib ng malubhang karamdaman mula sa COVID-19 o mas mataas na panganib ng pagkakalantad sa COVID-19 dahil](#) nasa mga sitwasyong mas malaki ang posibilidad na mahawa ka tulad ng mga indoor kasama ng mga taong walang suot na mask (gaya ng mga restaurant o pampublikong transportasyon), tingnan ang higit pang tip sa itaas sa “Ano ang magagawa ko para protektahan ang aking sarili kung mas may posibilidad na magkasakit ako ng malubhang sakit mula sa COVID-19 o mas may posibilidad na malantad sa COVID-19?”