



San Francisco Department of Public Health

Tip Sheet para sa Mga Mas Ligtas na Social Interaction sa Panahon ng COVID-19 Pandemic

Na-update Noong Nobyembre 4, 2020

Mga update mula sa bersyon noong Hulyo 13, 2020:

- Bukas na ang indoor na pag-dine in sa restaurant, sa pinakaunting kapasidad.
- Mga paglilinaw sa mga pinahihintulutang pagtitipon:
 - Mula 10/20/20, mag-enjoy sa mga outdoor na pagtitipong limitado sa maximum na 25 tao mula sa maximum ng 3 sambahayan. Nalalapat ang mas mahigpit sa dalawang limitasyong ito.
 - Para sa outdoor na pagtitipon **para kumain**, mas mahigpit sa bilang ng limitasyon ng tao - 6 na tao. Mas mataas ang panganib ng pagbabahagi ng pagkain sa iba't ibang sambahayan, dahil hindi nagsusuot ng mask habang kumakain.
 - Dapat na 2 oras o mas maikli ang mga pagtitipon.
 - Ipinagbabawal din ang pag-oorganisa o pag-uugnay ng paggugrupo ng mga pagtitipon sa indoor o outdoor na espasyo sa parehong oras ("magkakasabay na pagtitipon").
 - Ang mga pagpapasara ng kalsada para muling pasiglahin ang aktibidad ng ekonomiya (hal., outdoor na pag-dine in at mga outdoor na personal na serbisyo) ay hindi dapat humantong sa mga hindi pinapahintulutang festival sa kalsada, o walang limitasyong pagtitipon ng mga tao na posibleng pagsimulan ng malalaking problema sa pagsunod, pagpapatupad, at accountability.
- **Tandaan:** Hindi pa rin pinapayagan ang mga indoor na pagtitipon na may mga kasamang hindi kasama sa sambahayan.

Isinasaalang-alang ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health) ang iyong kapakanan at gusto naming alagaan mo ang iyong sarili, iyong pamilya, at iyong komunidad laban sa COVID-19.

Ang pinakamainam na paraan para bawasan ang panganib ng pagkakaroon o pagkalat ng sakit ay ang **PANANATILI SA BAHAY**. Kasabay nito, mahalaga rin para sa iyong kalusugan ang pag-iwas sa social isolation at pagsuporta sa pisikal at mental na kalusugan sa isang mahabang pandemic. Habang papunta ang San Francisco sa mga mas ligtas na tier para sa muling pagbubukas, pinapayagan na ng ilang sektor ang mga indoor na aktibidad nang may mga paghihigpit, pero hindi pa rin pinapayagan ang mga indoor na pagtitipon. Tumingin ng higit pang detalye sa Direktiba ng Opisyal ng Kalusugan Blg. 2020-16c at Blg. 2020-19d sa www.sfdph.org/directives.

Tandaang habang lumalahok sa mga pinapayagang interaksyon kasama ang mga tao mula sa ibang sambahayan, kapag mas inilalantad mo ang iyong sarili sa ibang grupo ng mga tao, mas malamang na malalantad ka sa virus



San Francisco Department of Public Health

ng COVID-19 at maikalat mo ito. Isaisip ang lahat ng taong pinipili mong makainteraksyon at ang lahat ng taong nakakainteraksyon nila sa bahay, trabaho, paaralan, at sa social na paraan. Mahigpit naming hinihikayat ang lahat na subukang huwag makipag-ugnayan sa masyadong maraming tao. Hangga't maaari, **panatilihing kaunti at hindi nagbabago ang bilang ng mga tao at sambahayang nakakasama mo**. Pinapayagan na ang mga outdoor na pagtitipon na may **hanggang 3 sambahayan o hanggang 25 tao, alinman ang mas mahigpit**. Para sa outdoor na pagtitipon para kumain, mas mahigpit sa bilang ng **limitasyon ng tao - 6 na tao**. Mas mataas ang panganib ng pagbabahagi ng pagkain sa iba't ibang sambahayan, dahil hindi nagsusuot ng mask habang kumakain. Hindi pa rin pinapayagan ang mga indoor na pagtitipon na may mga kasamang hindi kasama sa sambahayan.

Ang tip sheet na ito ay magbibigay sa iyo ng impormasyon at mga resource para tulungan kang manatiling ligtas, habang sinusuportahan din ang iyong metal at pisikal na kapakanan. Bago magkaroon ng mga social interaction, tantyahin ang mga panganib at benepisyo.

Tantyahin ang Panganib at Benepisyo



Ang iyong panganib at ang panganib ng malalapit sa iyo

Isipin ang iyong sarili, ang mga tao sa iyong sambahayan, at ang mga kasama mo sa trabaho. Mayroon bang 50 taong gulang o may hindi gumagaling na medikal na kundisyon sa inyo? Tingnan ang sfcdcp.org/vulnerable



Ang panganib sa mga taong makakasalamuha mo

Isagawa ang pinakamaigting na pag-iingat na posible para sa mga taong lampas 50 taong gulang o may hindi gumagaling na kundisyong medikal. Tingnan ang sfcdcp.org/vulnerable



Ang benepisyo ng interaksyon

Gaano kahalaga ang social event sa iyo?



Gaano kalaganap ang COVID-19 sa komunidad?

Bumababa, hindi na nagbabago, o tumataas ba ang mga kaso? [Tagasubaybay ng Datos ng San Francisco sa COVID-19, data.sfgov.org](https://www.sfdph.org/dph/IDDC/Pages/Tagasubaybay-ng-Datos-ng-San-Francisco-sa-COVID-19_data.sfgov.org)



San Francisco Department of Public Health

Panganib ng pakikisalamuha sa mga taong hindi bahagi ng iyong sambahayan:

Outdoor, pagpapanatili ng 6 na talampakang layo at pagsusuot ng takip sa mukha .	Outdoor, nasa loob ng 6 na talampakan at/o hindi pagsusuot ng takip sa mukha .	Indoor, pagpapanatili ng 6 na talampakang layo at pagsusuot ng takip sa mukha .	Indoor, nasa loob ng 6 na talampakan at/o hindi pagsusuot ng takip sa mukha .
Pinapahintulutan. Ang grupo ay dapat 25 tao o mas kaunti, o hindi hihigit sa tatlong sambahayan, alinman ang mas mahigpit.	Pinapahintulutan para sa Mga Pagtitipon para sa Pagkain. Limitasyon ng 6 na kabuuang tao, kung may kasama sa pagkain na hindi bahagi ng iyong sambahayan.	Hindi pinapahintulutan maliban na lang kung ang lahat ay bahagi ng iisang sambahayan.	Hindi pinapahintulutan maliban na lang kung ang lahat ay bahagi ng iisang sambahayan.

**Mas
Mababang
Panganib**

**Mas
Mataas na
Panganib**

Mga Mas Ligtas na Pakikipag-interaksyon

Mahalaga ang pagprotekta sa iyong mental at panlipunang kalusugan, habang sinusubukan na manatili sa bahay. Kasama sa ilang paraan para gawin ito ang:

- Makipag-ugnayan sa mga tao sa virtual na paraan sa pamamagitan ng FaceTime, Zoom, What's App, atbp.
- Sulitin ang mga outdoor na aktibidad habang nagpapanatili ng 6 na talampakang social distancing at pagsusuot ng takip sa mukha.

Mga Mas Ligtas na Interaksyon

Kung hindi maganda ang pakiramdam mo o may sakit ka, manatili sa bahay.

Magplano kung paano makikihalubilo nang isinasaalang-alang ang mga pinakamainam na kagawain na ito:

- **Pinakaligtas** ang mga outdoor na aktibidad kung saan napapanatili ang 6 na talampakang social distancing habang may suot na takip sa mukha.
- **Panatilihin ang iyong interaksyon sa 2 oras o mas mabilis.**
- Kung mas maliit ang grupo at mas kaunti ang mga nauugnay na sambahayan, mas mabuti. Puwede kang makipag-interaksyon sa hanggang **3 sambahayan o hanggang sa kabuuan ng 25 tao, alinman ang mas mahigpit.**
- Subukang huwag makipag-ugnayan sa masyadong maraming tao. **Hangga't posible, panatilihin ang dami ng taong at sambahayang nakakainteraksyon mo na kaunti at hindi pabago-bago.**



San Francisco Department of Public Health

- Palaging magsuot ng takip sa mukha kapag nakikihalubilo sa sinumang hindi bahagi ng iyong sambahayan.
- **Para sa outdoor na pagtitipon para kumain, mas mahigpit sa bilang ng limitasyon ng tao - 6 na tao.** Mas mataas ang panganib ng pagbabahagi ng pagkain sa iba't ibang sambahayan, dahil hindi nagsusuot ng mask habang kumakain.
- Ang mga pagpapasara ng kalsada para muling pasiglahin ang aktibidad ng ekonomiya (hal., outdoor na pag-dine in at mga outdoor na personal na serbisyo) ay hindi dapat humantong sa mga hindi pinapahintulatang festival sa kalsada, o walang limitasyong pagtitipon ng mga tao na posibleng pagsimulan ng malalaking problema sa pagsunod, pagpapatupad, at accountability.
- Ipinagbabawal din ang pag-oorganisa o pag-uugnay ng paggugrupo ng mga pagtitipon sa indoor o outdoor na espasyo sa parehong oras (“magkakasabay na pagtitipon”).
- Isaalang-alang kung paano ka makakapunta at makakaalis mula sa pinag-uusapang interaksyon. Mas mababa ang posibilidad ng pagkakalantad sa iba kung maglalakad, magbibisikleta, o magmamaneho ka nang mag-isa. Kung gumagamit ng pampublikong transportasyon, magpanatili ng 6 na talampakang distansya mula sa iba hangga't posible, panatiliing nakasuot ang iyong takip sa mukha, at hugasan kaagad ang iyong kamay o gumamit kaagad ng hand sanitizer pagdating mo.
- Hugasan ang iyong mga kamay o gumamit ng hand sanitizer bago ka umalis ng bahay at pagdating sa kikitain mong tao na hindi bahagi ng iyong sambahayan.
- Sumubok ng mga alternatibo sa pakikipagkamay o iba pang pisikal na contact, tulad ng pagkaway, pagtungo, o pagsayaw bilang pagbati.
- Dapat iwasan ang paglalakas ng boses, gaya ng kapag sumisigaw at kumakanta. Ayon sa mga pag-aaral, kapag pino-project ang iyong boses tulad kapag kumakanta o sumisigaw, mas maraming virus ang kakalat. Dahil dito kaya mapanganib ang choral singing. Halimbawa, ang Mount Vernon choir sa Washington [ay nagkaroon ng outbreak ng COVID-19](#) pagkatapos ng ensayo ng choir kung saan 87% ng grupo ang nagkaroon ng COVID-19, na nagresulta sa dalawang pagkamatay. Pag-isipan ang pakikinig sa naka-record na musika, pagkakaroon ng musikerong tumutugtog ng mga instrumento, atbp. sa mga lugar ng pagsamba kapag nagbukas sila.
- Huwag magbahagian ng mga bagay, kasama ang pagkain, inumin, o kutsara't tinidor, hangga't posible. Magdala ng wipes para i-disinfect ang anumang posibleng nagpagpasa-pasahan na.
- Huwag maghiraman ng mga laruan, bat, o bola, o anumang bagay na pinagpapasa-pasahan, hangga't posible. Kung hindi maiiwasan, gumamit ng wipes sa pag-disinfect, at punasan ang mga bagay sa pagitan ng mga paggamit.
- Hugasan ang iyong mga kamay kaagad kapag bumalik ka sa bahay at punasan ang iyong telepono at mga susi.
- Subukang tandaan kung sino ang mga nakainteraksyon mo lalo na kung ikaw ay nasa mas mataas na panganib sa pagkakalantad. Ang mga mas mataas na panganib sa pagkakalantad ay iyong mga nasa loob ng 6 na talampakan mula sa isang taong hindi bahagi ng iyong sambahayan, sa loob ng higit 15 minuto sa kabuuan (kahit hiwalay ang mga ito sa loob ng ilang minuto sa loob ng 24 na oras), o kapag kayo ay walang suot na takip sa mukha. Makakatulong itong matunton ang pagkalat ng impeksyon



San Francisco Department of Public Health

kung ikaw o ang isang taong nakainteraksyon mo ay nagkaroon ng COVID-19. **Hangga't posible, panatilihin ang mga taong nagkaroon ng mas mataas na panganib ng pagkakalantad sa iyo sa kaunting bilang at hindi pabago-bago.**

Mga pangkalahatang pinakamainam na kagawain:

- Magsuot ng takip sa mukha sa lahat ng oras.
- Tandaan na palaging MAS ligtas ang mga outdoor kaysa sa mga indoor.
- Magdala ng sarili mong pagkain para sa iyo at para sa iyong sambahayan, hangga't posible.
- Magkaroon ng nakalaang kutsara't tinidor at baso kada tao, hangga't posible.
- Magplano kung paano iwasang gumamit ng banyo ng iba, kung posible. Kung kailangang gumamit ng banyo, magkaroon ng mga wipe sa pag-disinfect para punasan ang mga hawakan ng pinto, door knob, lababo, atbp.
- Magpanatili ng **6 na talampakang distansya**. Naiipon at nagiging concentrated ang virus indoors at puwedeng kumalat indoors kahit sa loob ng lampas 6 na talampakang distansya.
- Kung mayroon kayong pagtitipon indoors, ang mga takip sa mukha ay dapat **palaging** isuot at dapat tiyaking maayos ang bentilasyon ng lugar, at mas mainam kung bukas ang mga bintana.
- Kung kumakain [indoor](#) sa isang restaurant, panatilihin ang iyong takip sa mukha sa tuwing hindi ka aktibong kumakain at/o umiinom.
- Paikliin ang iyong oras sa mga aktibidad na nasa mataas na panganib. Dapat na **dalawang oras o mas maikli** ang mga pagtitipon. Kapag mas matagal ito, mas mataas ang panganib na mahawaan ng COVID-19.
- I-sanitize ang iyong mga kamay pagdating mo gamit ang isang alcohol-based na hand sanitizer.
- Iwasang hawakan ang iyong mukha nang hindi pa naghuhugas ng mga kamay
- Umubo at bumahing sa gilid ng iyong braso habang may suot kang takip sa bibig.
- Linisin at i-disinfect nang madalas ang mga hinahawakang surface araw-araw. Kung marumi ang mga surface, linisin ang mga ito gamit ang detergent o sabon at tubig bago i-disinfect.

[Iwasan ang Trangkaso! Magpaturok ng bakuna laban sa Trangkaso.](#)

Ang mga pagtitipon ay puwedeng maging dahilan ng pagkalat ng iba pang nakakahawang sakit. Ang [bakuna laban sa trangkaso](#) ay mahalaga sa pagprotekta ng iyong kalusugan at sa kalusugan ng iyong pamilya sa panahong ito. Kapaki-pakinabang din ang mga bakuna laban sa trangkaso anumang sandali sa panahon ng panahon ng trangkaso, at madalas na makukuha mula Enero o sa mga susunod na buwan. I-click ang [link na ito](#) para malaman kung saan makakapagpaturok ng bakuna laban sa trangkaso sa San Francisco.



San Francisco Department of Public Health

Ang Gagawin Kung Hindi Maganda ang Pakiramdam Mo

Magtakip ng mukha, magpasuri nang maaga, at mag-trace!

Kung nararanasan mo ang **alinman** sa mga sumusunod na sintomas na bago at hindi maipaliwanag, pagpasuri para sa COVID-19.

- Lagnat, Panlalamig, o Paulit-ulit na Panginginig/ Pangangatog
- Ubo
- Pananakit ng Lalamunan
- Pangangapos ng Hininga, Hirap sa Paghinga
- Hindi Pangkaraniwang Panghihina o Pagkahapo
- Bagong Pagkawala ng Panlasa o Pang-amoy
- Pananakit ng kalamnan
- Pananakit ng ulo
- Sipon o baradong ilong
- Pagtatae

Pagpasuri:

- Makipag-ugnayan sa iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan; o kaya
- Mag-sign up nang libreng pagsusuri sa CityTestSF sa sf.gov/citytests; o kaya
- Kung nakatira ka sa labas ng San Francisco, puwede kang makipag-ugnayan sa county kung saan ka nakatira para sa iba pang opsyon sa pagsusuri.

Sundin ang [Gabay para sa Pag-isolate at Pag-quarantine](#) sa www.sfdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet.

Contact Tracing

Ano pa ang magagawa ng komunidad para maiwasan ang transmisyong COVID-19?

- Isang paraan para magtulong-tulong ay tiyaking malalaman ng mga tao kapag posibleng nalantad sila. **Ang “contact tracing”** ay napakahalaga sa pag-iwas sa higit pang transmisyong COVID-19. Sa pakikipagtulungan ng aming komunidad, ang SFDPH ay tumutulong para tukuyin ang mga nagkaroon ng contact sa lahat ng taong may COVID-19. Ginagawa namin ito sa tuwing may outbreak ng mga nakakahawang sakit tulad ng tigdas, tuberculosis, at iba pang sakit, para protektahan ang kalusugan ng komunidad.
- Maaaring maipasa ng mga tao ang virus 48 oras bago pa sila magkaroon ng mga sintomas. Ang ilang tao ay hindi nagkaroon ng mga sintomas at maaari pa ring makapagpasa ng virus. **Maaari tayong makatulong na maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 sa pamamagitan ng contact tracing na nakakatulong na matukoy ang mga taong posibleng nalantad dito at pagtulong sa kanila na mag-quarantine upang hindi nila sinasadyang maikalat ang sakit.**
- Kung magpapasuri ka at positibo ang resulta, isang sanay na manggagawa sa pampublikong kalusugan ang makikipag-ugnayan sa iyo sa pamamagitan ng telepono o text. Aalamin nila kung ano ang nararamdaman mo, titiyaking nilang mayroon ka ng mga kailangan para mag-isolate sa bahay, at hihingin nila ang detalye ng mga pinuntahan mong lugar at ang mga taong nakauganyan mo. Ito ang dahilan kung bakit mahalagang maging maingat sa taong makakahalubilo mo at bawasan ang dami ng mga taong ito.



San Francisco Department of Public Health

- **Takpan ang iyong mukha, magpasuri nang maaga, at mag-trace!** Matuto pa sa <https://covid19.ca.gov/contact-tracing/>

Mga Madalas Itanong

Sinasabi ba ng SFPDH na puwede kaming umalis sa aming bahay at magkaroon ng mga interaksyon sa iba?

Bagama't ang pag-shelter in place pa rin ang pinakamagandang paraan para protektahan ang iyong sarili, iyong pamilya, at iyong komunidad, maganda para sa iyong kalusugan ang pagkakatamtam sa outdoors. Kapag nagpapalano ng mga aktibidad, kailangan mong magplano ng ligtas na interaksyon para tulungan ang iyong mental na kalusugan at mabawasan ang social na pag-isolate. Habang papunta ang San Francisco sa mga mas ligtas na tier para sa muling pagbubukas, pinapayagan na ng ilang sektor ang mga indoor na aktibidad nang may mga paghihigpit, pero hindi pa rin pinapayagan ang mga indoor na pagtitipon. Tumingin ng higit pang detalye sa Direktiba ng Opisyal ng Kalusugan Blg. 2020-19d at Blg. 2020-16c sa www.sfdph.org/directives.

Pinapayagan ba kaming makipagkita sa ating mga lokal na parke para sa picnic at paglalaro ng Frisbee o football?

Mainam na paraan para malantad sa outdoor ang mga parke, na maganda para sa iyong kalusugan. Puwede kang mag-picnic kasama ang isang kaibigan o isang napakaliit at hindi pabago-bagong grupo ng mga kaibigan sa pamamagitan ng pagpapanatili ng 6 na talampakang layo, at nang hindi nagbibigayan ng pagkain o inumin. Ang mga outdoor na pagtitipon na may hanggang sa **3 sambahayan o hanggang sa kabuuan ng 25 tao, alinman ang mas mahigpit**, ay pinapayagan, hangga't ang mga tao ay nagpapanatili ng 6 na talampakang layo nang may suot na takip sa mukha. Maganda ang pag-eehersisyo. Gayunpaman, ang pagpapasahan ng isang bagay, tulad ng Frisbee o football, ay hindi ligtas sa panahon ng pandemic na ito. Mag-isip ng ibang bagay na gagawin kasama ang iyong kaibigan - 6 na talampakan ang layo ngunit magkasama. Ang pagsayaw ang magandang paraan para mag-ehersisyo at para mag-alis ng kaunting stress.

Nababagot na ang mga anak ko at kailangan nila ng playdate. Paano namin ito magagawa nang ligtas?

Bagama't ang karamihan ng mga bata ay hindi nagkakaroon ng sintomas o nagkakaroon lang ng hindi malubhang sintomas kapag nagkaroon sila ng COVID-19, nasa mas mataas na panganib ang ilang bata. Para sa ilang pamilya, posibleng nakakaranas ng matinding pangangailangan sa pakikipag-interaksyon ang mga batang may mga kundisyong medikal o kapansanan. Puwedeng maging kumplikado ang pagpapasya tungkol sa panganib. Kung magpapasya kang magkaroon ng interaksyon sa labas ng iyong sambahayan, tingnan ang mga tip sa itaas. Pinakaligtas ang mga outdoor na playdate kung saan puwedeng manatili ang mga nasa hustong gulang nang 6 na talampakang layo at may suot na takip sa mukha. Huwag magbigayan ng pagkain. Hangga't posible, subukang huwag maghiraman ng laruan. Hangga't posible, panatilihin ang dami ng mga bata at sambahayang nakakainteraksyon mo na kaunti at hindi pabago-bago. Kung posible, mag-sanitize bago sila maglaro. Pagkatapos maglaro, punasan ang mga laruan at i-sanitize ang mga kamay bago bumalik sa bahay. Kung hindi ka mapalagay, makipag-ugnayan sa ibang tao at ipaalam ito sa kanila. Ang Ahensya sa Mga Serbisyo sa Mga Tao ng San Francisco (San Francisco Human Services Agency) ay may 24 na oras na crisis line para sa mga magulang, [ang TALK Line](https://www.sfhhsa.org), sa (415) 441-5437. Matuto pa tungkol sa mga resource sa <https://www.sfhhsa.org>.



San Francisco Department of Public Health

Kailangan kong bisitahin ang isang lolo o lola at ayaw/hindi makakapagsuot ng mask ang aking anak na bata. Ano ang magagawa namin para makabisita nang ligtas?

Napakahalaga ng pag-shelter in place para sa mga taong nasa mataas na panganib na grupo, tulad ng mga mas nakakatanda na lampas na sa 50 taong gulang. Ang pag-isolate ay isa ring seryosong isyu para sa mga mas nakakatanda. Isaalang-alang muna ang lahat ng iba't ibang paraan kung saan makukumusta mo ang isang tao nang ligtas, gaya ng mas madalas na tawag sa telepono, o kung posible, sa pamamagitan ng mga virtual na pagbisita. Kung sa palagay mo ay kailangan ng pagsusuri sa kalagayan o pisikal na pagbisita, partikular na isaalang-alang ang mga tip sa itaas. Limitahan ang dami ng mga taong nakakainteraksyon mo, para malimitahan ang iyong potensyal at hindi sinasadyang maglantad mo sa lolo o lola sa COVID-19. Manatili sa labas, nang may 6 na talampakang layo, at may suot na takip sa mukha hangga't posible (para sa mga lampas 2 taong gulang). Hikayatin ang iyong mga anak na magpantili ng 6 na talampakang layo lalo na kung nakikihalubilo sa mga grupong nasa mas mataas na panganib. Tingnan ang www.sfcddcp.org/vulnerable

Lampas 50 taong gulang na ako, at gusto ko nang makita ang aking mga apo na nakatira sa malapit. Ano ang puwede kong gawin?

Tingnan ang nasa itaas. Mahalaga sa iyong kalusugan ang pamilya at ang makabuluhang koneksyon. Manatili sa labas, nang may 6 na talampakang layo, at hikayatin ang iba na huwag hubarin ang kanilang takip sa mukha, hangga't posible. Magsuot din ng takip sa mukha. Hugasan ang iyong kamay o gumamit ng hand sanitizer nang madalas, partikular na kapag nagkaroon ng contact sa iba o sa mga surface na nahawakan nila nang hindi sinasadya.

Puwede ba akong magsagawa ng outdoor na birthday party na may social distancing?

Kapag nagsasama-sama ang mga grupo, mas tumitindi ang panganib sa lahat ng nasa grupo, pati na rin sa lahat ng taong nakakatrabaho at nakakasalamuha nila. Pag-isipan ang pagkakaroon ng maliit na outdoor na pagtitipon na may iba pang sambahayan na regular mong nakakainteraksyon, nang nagpapanatili ng 6 na talampakang layo at may suot na takip sa mukha. Ang mga outdoor na pagtitipon na walang pagkain o inumin, na may hanggang sa **3 sambahayan o hanggang sa kabuuan ng 25 tao, alinman ang mas mahigpit**, ay pinapayagan, hangga't ang mga tao ay nagpapanatili ng 6 na talampakang layo nang may suot na takip sa mukha. Pag-isipan ang pagkakaroon ng "porch" party kung saan nagpupunta ang mga bisita sa iba't ibang oras para magsaya kasama mo, nang may 6 na talampakang distansya. Magpatugtog ng musika, mag-flying kiss, kumaway, at mag-cheer para sa isang bagong taon ng buhay!

Puwede ba akong magsagawa ng dinner party kasama ang mga kaibigan sa aking bahay o sa aking likod-bahay?

Gaya ng binabanggit sa itaas, ang indoor na pagtitipon kasama ang mga taong hindi bahagi ng iyong sambahayan ay hindi pinapahintulutan alinsunod sa kasalukuyang Kautusan sa Kalusugan. **Kung pipiliin mong mag-host ng isang outdoor na pagtitipon kung saan maghahanda ka ng pagkain at/o inumin, ang maximum na dami ng dadalo ay 6, kasama ang (mga) host at bisita.**

MAS ligtas ang mga outdoor na interaksyon. Ang pagbibigayan ng pagkain at paghihiraman ng gamit sa pagkain ay isang panganib at hindi makakapagsuot ng takip sa mukha habang kumakain at umiinom. Hangga't posible, iwasan ang pagbabahagian ng pagkain, kutsara't tinidor, o iba pang bagay. Dalhin ang sarili mong pagkain at kainan, manatili outdoors, at nang 6 na talampakang layo nang may suot na takip sa mukha, hangga't maaari. Magplano kung paano iwasang gumamit ng banyo ng iba, kung posible.



San Francisco Department of Public Health

Kung kailangang gumamit ng banyo, magkaroon ng mga wipe sa pag-disinfect para punasan ang mga hawakan ng pinto, door knob, lababo, atbp.

May nakasama akong nagpositibo sa COVID-19. Hindi kami nagkadikit o nagkita lang kami outdoors, ano ang panganib nito at ano ang susunod kong dapat gawin?

Linggo-linggong nadaragdagan ang ating kaalaman tungkol sa COVID-19. Sa kasalukuyan, mas mababa ang panganib sa outdoor at walang contact na mga interaksyon, kung saan ang mga tao ay may anim na talampakang layo sa lahat ng oras, may takip sa mukha, at hindi nagbigayan ng pagkain o bagay. Kung sa palagay mo ay gumugol ka ng mahigit sa 15 minuto sa kabuuan – kahit ilang minuto lang o higit pa sa bawat pagkakataon - sa loob ng 6 na talampakang layo mula sa taong iyon, dapat kang mag-quarantine sa loob ng 14 na araw. Tingnan ang [Gabay para sa Pag-isolate at Pag-quarantine](#) sa www.sfcdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet. Kung magkakaroon ka ng anumang sintomas ng karamdaman, tawagan ang iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan, magpasuri at mag-isolate alinsunod sa mga tagubilin sa [Gabay para sa Pag-isolate at Pag-quarantine](#) sa www.sfcdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet.

Paano kung medyo hindi maganda ang pakiramdam ko, pero hindi ako sigruo kung sakit talaga ito o hindi - ayos pa rin bang makipagkita outdoors sa isa o dalawang kaibigan?

Kung hindi maganda ang pakiramdam mo, manatili sa bahay, para sa iyong sarili at sa iba. Tingnan ang “Ang Gagawin Kung Hindi Maganda ang Pakiramdam Mo” sa itaas. Tawagan ang iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan at magpasuri. Nakakasagip ng buhay ang pananatili sa bahay kapag posibleng may sakit ka.

Maganda ang araw ngayon, at nagsasawa na ang aking pamilya na mag-picnic sa parke. Pinaplano naming makipagkita sa mga kaibigan at kanilang mga anak para sa isang tanghalian sa isang restaurant. Pinapayagan ba ito?

Mula noong Setyembre 30, pinapayagan na ang mga San Franciscan na mag-enjoy sa mga indoor at outdoor na dine in na restaurant, na may pinakaunting kapasidad at iba pang paghihigpit indoors. Lubos hinihikayat ng SFDPH na mga indibidwal lang mula sa iisang sambahayan ang dapat maupo nang magkakasama. Kung pipiliin mong mag-dine sa mga taong hindi bahagi ng iyong sambahayan, subukang gawin ito sa maliit at hindi pabago-bagong miyembro ng grupo ng mga kaibigan/kapamilya na hindi kasama sa iyong sambahayan.

Kapag nagsasama-sama ang mga tao mula sa iba't ibang sambahayan, tumitindi ang panganib sa bawat isa. Mas mataas ang panganib kapag ang mga tao ay nagkakaroon ng interaksyon na mas malapit sa 6 na talampakan, at hindi nakasuot ng takip sa mukha, na nangyayari kapag kumakain nang magkakasabay. Tandaan na hindi dapat higit sa 6 na tao ang puwdeng maupo sa isang mesa, maliban na lang kung ang lahat ng miyembro ay nasa iisang sambahayan. Gayunpaman, **ang mga miyembro ng iba't ibang sambahayan ay dapat magpanatili ng 6 na talampakang layo at patuloy na magsuot ng kanilang takip sa mukha** hanggang sa mapaupo sa mesa o sa anumang oras na aalis sila sa mesa, gaya ng kapag gagamit ng banyo. Hangga't posible, iwasan ang pagbabahagian ng pagkain, kutsara't tinidor, o iba pang bagay. Hugasan o i-sanitize ang iyong mga kamay pagdating mo gamit ang isang alcohol-based na hand sanitizer.



San Francisco Department of Public Health

Paano Kumakalat ang COVID-19?

Ayon sa aming kasalukuyang nauunawaan, kadalasang naikakalat ang COVID-19 mula sa isang tao patungo sa isa pa sa hangin sa pamamagitan ng mga droplet na may virus ng isang taong may COVID-19. Sumasama ang mga droplet sa hangin sa tuwing humihinga ang isang tao. Higit pang droplet ang sumasama sa hangin kapag nagsasalita, kumakanta, umuubo, o bumabahing ang mga taong may impeksyon. Posibleng walang sintomas ang mga taong may COVID-19 at nakakapagbuga pa rin sila ng mga droplet na may virus na posibleng makahawa sa iba. Puwedeng mangyari ang transmisyong sa pamamagitan ng:

- Mas malalaking droplet. Kung minsan, tinatawag na “ballistic droplet” ang mas malalaking droplet na ito dahil ang mga ito ay kumakalat sa mga tuwid na linya at hinihila pababa ng gravity. Mahahawahan ang mga taong nasa malapit, na karaniwang sa loob ng 6 na talampakan, kapag nalanghap nila ang mga droplet na ito o kapag napunta ang mga droplet sa kanilang mata, ilong, o bibig.
- Mas maliit na droplet o nakakahawang particle. Maaaring lumutang sa hangin ang mga ito sa loob ng isang partikular na panahon at/o maaari itong kumalat nang lampas sa 6 na talampakan sa mga indoor na daloy ng hangin, lalo na sa mga kulob na lugar na may hindi magandang bentilasyon. Nahahawahan ang mga taong nasa iisang lugar kapag nalanghap nila ang mas maliit na droplet at particle na ito o kapag napunta ang mga droplet o particle sa kanilang mata, ilong, o bibig – kahit na mahigit 6 na talampakan ang layo nila sa isa't isa. Kung minsan, tinatawag na “aerosol” o “bioaerosol” ang mga droplet na ito.
- Paghawak sa kontaminadong surface. Maaari ding kumalat ang COVID-19 kung hahawakan ng isang tao ang kanyang mata, ilong, o bibig pagkatapos humawak sa kontaminadong surface (na kilala din bilang fomite), gayunpaman, hindi ito gaanong pangkaraniwan.

Pag-iwas

- Iwasan ang Malapitang Pakikisalamuha. Sa abot ng makakaya, magpanatili ng hindi bababa sa anim na talampakang social distancing sa pagitan mo at ng ibang taong hindi nakatira sa iyong Sambahayan. Tandaan na palaging MAS ligtas ang mga outdoor kaysa sa mga indoor.
- Magsuot ng Pantakip sa Mukha. Takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang Pantakip sa Mukha kapag nasa mga pampublikong lugar at kapag nakikisalamuha sa mga taong hindi nakatira sa iyong Sambahayan.
- Palaging linisin at i-disinfect ang mga surface na madalas hawakan. Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig. Kung walang magagamit na sabon at tubig, gumamit ng hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% ethanol o 70% isopropanol.
- Obserbahan ang Iyong Kalusugan Araw-araw. Maging alerto para sa mga sintomas tulad ng lagnat, ubo, pangangapos ng hininga, o iba pang sintomas. Kung nakakaranas ka ng alinman sa mga sintomas na ito, manatili sa bahay.



San Francisco Department of Public Health

Mga Resource

Mga kapaki-pakinabang na mapagkukunan para sa COVID-19 na dapat patuloy na tingnan:

- [Gabay sa COVID-19 ng Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco \(San Francisco Department of Public Health, SFDPH\): www.sfdcp.org/covid19](http://www.sfdcp.org/covid19)
- Mga Tip at Madalas Itanong para sa Mga Pagtitipon: <https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/Gatherings-Tips.pdf>
- Pag-dine Sa Panahon ng Pandemya ng COVID-19 <https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/2020-16-Guidance-Dining-Bars.pdf>
- [Impormasyon sa COVID-19 ng Lunsgod at County ng San Francisco: sf.gov/coronavirus](http://sf.gov/coronavirus)
- [Plano patungo sa Pagbangon ng Estado ng California: https://covid19.ca.gov/roadmap/](https://covid19.ca.gov/roadmap/)
- [California Connected – Pagsasagawa ng Contact Tracing: https://covid19.ca.gov/contact-tracing/](https://covid19.ca.gov/contact-tracing/)
- [Pagpasya na Lumabas mula sa CDC: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/activities.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/activities.html)