



Pansamantalang Gabay: Pagbibiyaha sa pamamagitan ng Pampublikong Transportasyon

Marso 5, 2021

Ang sumusunod na gabay ay binuo ng Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) para sa paggamit ng mga pasahero sa mga sistema ng pampublikong transportasyon. Ipo-post ito sa <https://www.sfdcp.org/>. Puwedeng magbago ang pansamantalang gabay na ito kasabay ng pagbabago sa kaalaman, transmisyon sa komunidad, pagiging available ng Personal na Pamproteksyong Kagamitan (Personal Protective Equipment, PPE), at pagsusuri.

Buod ng Mga Pagbabago mula sa Bersyon noong 1/15/2021

Na-update ang mga kinakailangan sa face mask dahil sa [Utos sa Transportasyon ng Pederal](#):

- HINDI KATANGGAP-TANGGAP na pantakip sa mukha ang mga scarf, ski mask, balaclava, at bandana habang nasa Pampublikong Transportasyon.
- Mga mask lang na gawa sa tela na maraming layer, pang-procedure/pang-operasyong mask, at gaiter na may dalawang layer ang itinuturing na naaangkop na pantakip sa mukha sa pampublikong transportasyon

AUDIENCE: Kalakhang publiko na nagbibiyaha sa pamamagitan ng pampublikong transportasyon.

BACKGROUND: Ang pagbibiyaha sa pampublikong transportasyon ay isang mahalaga at esensyal na aktibidad. Layunin ng gabay na ito na matulungan ang mga sumasakay sa pampublikong transportasyon na maunawaan ang mga nauugnay na panganib dito at kung paano tugunan ang mga panganib na iyon. **Sa pangkalahatan, may mas matataas na panganib sa COVID-19 ang mga aktibidad na nasa saradong lugar.** Kung mas matagal ang ginugol na oras sa loob, mas mataas ang panganib. Makikita ang Guidance for Indoor Risk During the COVID-19 Pandemic (Gabay para sa Panganib Kapag Nasa Loob ng Gusali sa Panahon ng COVID-19 Pandemic) (may kasamang bibliography) sa [sfdcp.org/indoorrisk](https://www.sfdcp.org/indoorrisk)

Ang karamihan sa gabay na ito ay nakabatay sa mga parehong kasanayan, at ang ilan sa mga item ay partikular sa Lungsod at County ng San Francisco. Posibleng magkaroon ng ibang alituntunin ang ibang ahensya ng pampublikong transportasyon. Pakitingnan ang iyong lokal na lungsod at county para sa mga alituntunin nito. Dahil marami sa mga taong may COVID-19 ang walang sintomas ng karamdaman, posibleng hindi mo malaman kung ikaw o ang mga taong nakakasama mo ay nasa panganib ng pagkakat ng COVID-19. Kapag gumagamit ng pampublikong transportasyon, tulad sa anumang pinapayagan o mahalagang aktibidad sa panahon ng COVID-19, mahalaga para sa lahat na sundin ang inirerekomendang gabay para maiwasan ang pagkakat ng COVID-19.

Kung interesado kang matuto pa tungkol sa ligtas na paggamit ng iba pang paraan ng transportasyon gaya ng paratransit, rideshare, carpooling, shared, o personal na bisikleta o scooter, pumunta sa [sfdcp.org/cdc-transportation](https://www.sfdcp.org/cdc-transportation)

Kung kailangan mong magbiyahe sa labas ng Bay Area sa pamamagitan ng eroplano, tren, o sasakyan, pumunta sa [sfdcp.org/cdc-travel](https://www.sfdcp.org/cdc-travel)



Mga Batayang Kaalaman sa COVID-19

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 na ito sa hangin sa tuwing humihinga ang isang tao. Mas marami pang droplet ang maaaring sumama 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. Maaaring mangyari ang transmisyong sa pamamagitan ng:

- 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. Nahahawa ang mga taong nasa malapit, na karaniwang nasa loob ng 6 na talampakan, kapag nalanghap nila ang mga droplet na ito o kung ang mga napuntang droplet sa kanilang mata, ilong, o bibig mula sa pag-ubo at pagbahing ay direktang napunta sa mukha, ilong, mata, at bibig ng isang tao sa malapit, na karaniwang nasa loob ng anim na talampakan (transmisyon ng droplet).
- Mas maliliit 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 daloy ng hangin sa loob ng mga gusali, lalo na sa mga kulob na lugar na may hindi magandang bentilasyon. Nahahawahan ang mga taong nasa iisang lugar kapag nalanghap nila ang mas maliliit 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.

Puwede ring 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

- Magpabakuna laban sa COVID-19 kapag available na ito sa iyo
- [Hugasan nang madalas ang inyong 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.
- [Iwasan ang Close Contact](#). Sa abot ng makakaya, magpanatili ng hindi bababa sa anim na talampakang physical distancing sa pagitan ninyo at ng ibang taong hindi nakatira sa inyong Sambayanan.
- [Magsuot ng Pantakip sa Mukha](#). Takpan ang inyong bibig at ilong ng Takip sa Mukha kapag nasa pampublikong lugar at kapag nasa paligid ng ibang taong hindi nakatira sa inyong Sambayanan.
- Regular na [linisin at i-disinfect](#) ang mga surface na madalas hawakan.
- [Obserbahan ang Inyong Kalusugan Araw-araw](#). Maging alerto para sa mga sintomas tulad ng lagnat, ubo, pangangapos ng hininga, o iba pang sintomas. Kung nakakaranas kayo ng alinman sa mga sintomas na ito, manatili sa bahay.



Mga Kasanayan sa Ligtas na Pagbibiyaha

Mahalagang gawin mo ang mga sumusunod na hakbang para bumaba ang iyong panganib kapag umaalis ng bahay.

Manatili sa bahay kung mayroon kang sakit.

Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19 o naging close contact (mas malapit sa 6 na talampakan sa loob ng hindi bababa sa 15 minuto sa loob ng 24 na oras na panahon) ng isang taong may COVID-19 o naghihintay ng resulta ng pagsusuri, dapat kang manatili sa bahay at sumunod sa gabay para sa Pag-isolate at Pag-quarantine. (Kung nagpabakuna ka na laban sa COVID-19, magbasa pa tungkol sa kung kailangan mong mag-quarantine sa www.sfdcp.org/quarantineaftervaccination.)

Kung dapat kang umalis sa bahay para sa medikal na pangangalaga at shared/pampublikong transportasyon lang ang iyong opsyon, sundin ang lahat ng pangkaligtasang kasanayan na nakadetalye sa ibaba. Para sa pang-emergency na pangangalaga, tumawag sa 911.

Para sa hindi pang-emergency na medikal na pangangalaga, magpaskedyul ng appointment nang maaga; dahil posibleng may mga alternatibo para sa mga in-person na pagbisita. Makipag-ugnayan sa iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan para malaman kung posibleng maging opsyon ang telehealth. Kung kailangan mong magpasuri para sa COVID-19, pumili ng lugar ng pagsusuri na malapit sa bahay mo.

Planuhin ang iyong Ruta

- Bago lumabas, isaalang-alang ang pagpapalano kung aling mga paraan ng pagbibiyaha at ruta ang kailangan mo para makarating sa iyong destinasyon.
- Kapag posible, maglakad, magbisikleta, o mag-scooter papunta sa iyong destinasyon para mabigyang-daan ang posibilidad ng mas malawak na physical distancing para sa mga walang ibang opsyon para sa kanilang mahalagang pagbibiyaha.
- Tingnan ang [website ng Ahensya ng Munisipal na Transportasyon ng San Francisco \(San Francisco Municipal Transportation Agency, SFMTA\)](#) para sa pinakabagong impormasyon tungkol sa mga pagbabago sa serbisyo at mga pamamaraan, lalo na kung kailangan mo ng karagdagang tulong.
- Makipag-ugnayan sa webpage ng SFMTA para makita ang [datos tungkol sa mga bilang ng pasahero](#) para makapagplano ng mga ruta at oras kung kailan walang masyadong tao.
- Isaalang-alang ang paggamit ng touchless na pagbabayad ng pamasaha gaya ng Clipper card o Muni mobile app. Puwede mo ring bilhin nang maaga ang iyong mga ticket online bago magbiyahe. Ang website ng SFMTA ay nagbibigay ng [impormasyon tungkol sa mga pamasaha at paraan ng pagbabayad](#).

Kailangan ang mga Takip sa Mukha

Ang lahat ng pasaherong gumagamit ng pampublikong transportasyon ay dapat magsuot ng face mask sa lahat ng pagkakataon, alinsunod sa iniaatas ng mga utos sa kalusugan ng [pederal](#) at [lokal](#). Pinoprotektahan ng mga mask na may naaangkop na fit at filtration ang nakasuot at ang iba pang tao, sakaling hindi pa natutukoy na nahawahan ang nakasuot at wala siyang sintomas. Ang Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ay may [karagdagang impormasyon tungkol sa mga pantakip sa mukha](#), at makikita ang impormasyon mula sa SFDPH sa www.sfdcp.org/ppe



- Isuot ang iyong mask sa ibabaw ng iyong ilong at bibig at paabutin ito sa iyong baba. Tiyaking sakto ang fit nito sa mga gilid ng iyong mukha, nang walang anumang espasyo
- Kasama sa mga Naaangkop at Inirerekomendang mask ang:
 - **Gaiter** na may dalawang layer o dalawang fold
 - **Mga mask na gawa sa tela** na may 2-3 layer ng tightly woven na breathable na tela
 - **Mga mask para sa medikal na procedure** (pang-operasyon o disposable) na sakto ang fit sa iyong mukha
 - Totoong **KN95**
 - N95 respirator na naaprubahan ng Pambansang Institusyon para sa Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH)
- Kasama sa mga HINDI naaangkop at HINDI pinapayagang pantakip sa mukha ang
 - Mga scarf
 - Mga ski mask
 - Mga balaclava
 - Mga bandana
 - Maliban na lang kung mayroon kang medikal na exemption, hindi pampalit sa mask ang isang facial shield, pero puwede itong isuot para sa karagdagang proteksyon.
- Dapat magsuot ng pantakip sa mukha ang mga batang may edad na mahigit 2 taon.
<https://sf.gov/information/masks-and-face-coverings-coronavirus-pandemic>
- Hindi dapat pagsuotin ng pantakip sa mukha ang:
 - Mga sanggol at batang wala pang 2 taong gulang.
 - Sinumang nahihirapang huminga o walang malay.
 - Sinumang walang lakas o kakayahang mag-alis ng pantakip sa mukha nang walang tulong.

Hindi pinapayagan ang mga ito kapag bumibiyahe sa ilalim ng [utos ng pederal](#), gayunpaman, puwedeng ipatong ang mga ito sa isang naaangkop na mask.

Panatiliing malinis ang mga kamay at mag-ingat sa pag-ubo at pagbahing.

- Bago ka at pagkatapos mong sumakay ng pampublikong transportasyon, hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo o gumamit ng sanitizer na may hindi bababa sa 60% ethanol o 70 % isopropanol.
- Kapag nakarating ka na sa iyong destinasyon, hugasan ulit ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo o gumamit ng sanitizer na may hindi bababa sa 60% ethanol o 70 % isopropanol pagkarating na pagkarating mo.
- Iwasang hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig kung hindi pa nahuhugasan ang iyong mga kamay.

Mga tip sa pagdistansya sa isa't isa sa mga pampublikong sasakyang pantransportasyon:

- Lumayo sa mga pinto ng sasakyan para mapadali ang pagsakay at pagbaba ng ibang tao.
- Iwanang bakante ang isang hanay ng mga upuan sa pagitan mo at ng iba pang rider kung posible.
- Bigyang-pansin ang mga karatulang nagpapahiwatig ng tamang pagdistansya sa isa't isa.
- Iwasang tumabi o tumayo sa tapat ng ibang pasahero na hindi bahagi ng iyong sambahayan



- Magtakip gamit ang tissue o ang iyong siko kapag umuubo at bumabahing ka. Itapon ang mga nagamit nang tissue sa basurahan at hugasan kaagad ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo o gumamit ng hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% alcohol.

Dumistansya sa isa't isa

- Huwag tumayo o umupo malapit sa operator ng sasakyan nang may distansyang wala pang 6 na talampakan
- Kung posible, magpanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang distansya mula sa mga taong hindi bahagi ng iyong sambahayan.
- Umusog sa bandang dulo ng sasakyan para mapadali ang pag-upo ng mga pasaherong nakatatanda at may mga isyu sa paggalaw, nang dumidistansya sa iba habang nasa lugar na nakalaan para sa kanila kung posible.
- Iwasang makipagtipon sa mga grupo at huwag pumunta sa matataong lugar kung posible, lalo sa mga istasyon at stop ng transportasyon.

Pagsakay at Pagbaba

- Kung posible, sumakay at bumaba ng mga bus gamit ang pinto sa likod. Hintaying makababa ang mga pasahero sa bus bago subukang sumakay.
- Ang mga pasaherong nasa wheelchair o may iba pang pangangailangan sa accessibility ay dapat sumakay sa pinto sa harap, kung saan matutulungan sila ng operator gamit ang ramp o kneeler.

Panatiliing Nakabukas ang Mga Bintana

Buksan ang lahat ng bintana para makapasok at makalabas ang hangin kung posible. Nakakatulong ito sa pag-disperse ng mga potensyal na nakakahawang droplet.

- Dapat iwasan ng mga rider na isara ang mga bintana, kahit malamig sa labas—magsuot ng makapal na damit para manatili kang kumportable habang nakabukas ang mga bintana.
- Puwedeng isara ang mga bintana kapag maulan o hindi maganda ang kalidad ng hangin.

Tahimik na Biyahe

Kung iiwasan ang mga hindi kinakailangang pag-uusap, mababawasan ang posibleng transmisyon ng mga nakakahawang droplet. Gumagawa rin ang pagkanta, malalakas na pag-uusap, at pagsigaw ng maraming droplet, na nagreresulta sa mas malaking posibilidad na magkahawahan ng COVID-19.

- Kapag nagsasalita, bawasan ang pakikipag-usap at hinaan ang boses.
- Kung kailangan mong magsalita, panatiliing nakasuot ang iyong mask sa iyong ilong at bibig.

Protektahan ang mga taong nasa panganib na magkaroon ng malalang sakit mula sa COVID-19.

Ang mga indibidwal na may [mas malaking posibilidad na magkaroon ng malalang sakit mula sa COVID-19](#), gaya ng mga nakatatanda, may kapansanan, at sinumang indibidwal, anuman ang kanilang edad, na may mga malalang [dati nang medikal na kundisyon](#) ay hindi dapat masyadong bumiyaha.



- Kung mas malaki ang posibilidad mong mahawahan at kailangan mong bumiyahе gamit ang pampublikong transportasyon, isaalang-alang na magsuot ng N95 mask para sa mas matinding proteksyon.
- Nag-aalok ang SFMTA ng [Card para sa Kinakailangang Biyahe](#) na tumutulong sa mga nakatatanda at may kapansanan na kumuha at magbayad ng mga kinakailangang biyahe. Matuto pa tungkol sa Card para sa Kinakailangang Biyahe sa pamamagitan ng pagtawag sa 311 o pagbisita sa [SFMTA.com/ETC](#) online
- Ang [Shop-a-Round](#) ay isang serbisyo ng SFMTA na nagbibigay sa mga nakarehistrong nakatatanda at may kapansanan ng murang shuttle o naka-subsidize na ride sa taxi papunta sa at pauwi mula sa grocery store.

Gawin din ang mga pag-iingat sa kaligtasan na ginagawa mo sa pampublikong transportasyon sa mga alternatibong ito sa pagbiyahe. Magsuot ng pantakip sa mukha, dumistansya sa isa't isa kung posible, buksan ang mga bintana, at hugasan ang iyong mga kamay bago ka at pagkatapos mong bumiyahе.

Mga Madalas Itanong

T. Ano ang dapat kong gawin kung makikita kong hindi nakasuot ng pantakip sa mukha ang isang pasahero o kaya ay mali ang pagkakasuot niya ng pantakip sa mukha?

- S. Kung sa palagay mo ay hindi ka ligtas, dapat kang lumipat sa ibang lokasyon sa sasakyan at lumayo sa pasahero, kung saan mararamdaman mong mas ligtas ka. Kung mapapansin mong regular na hindi sumusunod sa utos na magsuot ng pantakip sa mukha ang isang grupo ng mga pasahero sa isang partikular na linya o stop ng transportasyon, makipag-ugnayan sa SFMTA. Puwede kang tumawag sa 311 o bumisita sa [SFMTA.com/getting-around/muni/muni-feedback](#). Hindi inirerekomendang hilingin ng mga pasahero sa ibang pasahero na magsuot ng pantakip sa mukha. Sa ilang sitwasyon, posibleng mayroon silang naidokumento nang medikal na kundisyon na dahilan kaya hindi sila makapagsuot nito. Bagama't inirerekomenda naming magsuot ng pantakip sa mukha ang mga batang may edad na 2 hanggang 9 na taon, hindi sila inaatasan ng batas na gawin ito.

T. Puwede ba akong makipag-usap sa operator ng sasakyan kung kailangan ko ng tulong o kung may mapapansin akong problema habang nasa biyahe?

- S. Pinakamainam, sa lahat ng pagkakataon, na hindi masyadong kausapin ang mga operator ng sasakyan para ligtas nilang ma-operate ang sasakyan. Gayunpaman, puwede kang makipag-usap sa mga operator ng sasakyan kung kinakailangan. Tandaang magpanatili ng distansyang hindi bababa sa 6 na talampakan, huwag alisin o ibaba ang iyong pantakip sa mukha, at lakasan lang ang boses sa antas na sapat para marinig ito ng operator.

T. Maraming taong magkakatabi. Dapat ba akong maalarma?

- S. Posibleng mula sa iisang sambahayan ang magkakatabing indibidwal. Tiyakin lang na makakapagpanatili ka ng sapat na distansya mula sa grupo.

T. May iba pang pag-iingat na puwede kong gawin para maging mas ligtas ang biyahe?

- S. Ang isang simpleng pag-iingat ay ang magdala ng hand sanitizer. Puwede ka ring gumamit ng disinfecting wipes sa paglilinis ng mga surface na mahahawakan mo. Nagbibigay ang proteksyon sa mata gaya ng salamin sa mata, goggles, o face shield ng iba pang antas ng kaligtasan, pero palaging tandaan na hindi pamalit ang mga ito sa pantakip sa mukha.



T. Mayroon bang system na makakapag-abiso sa akin tungkol sa anumang potensyal na pagkakatad?

- S. Puwede mong i-download ang “CA Notify” at puwede kang mag-sign up dito, na isa pang paraan para matulungan kaming pigilan ang pagkalat ng virus. Ang CA Notify (canotify.ca.gov) ay isang app na maaari ninyong idagdag sa inyong smartphone. Gumagamit ito ng teknolohiya ng Bluetooth upang malaman kung malapit kayo at ang inyong telepono sa ibang taong mayroong COVID-19 upang makatulong na mapigilan ang pagkalat ng virus sa ating komunidad.

Kung gumagamit kayo ng CA Notify at nagpositibo kayo sa inyong pagsusuri, hindi ibabahagi sa ibang tao ang inyong diagnosis. Gayunpaman, kung naka-enroll din sa app ang iba pang taong nagkaroon ng malapitang pakikipag-ugnayan sa inyo, ipapaalam sa kanilang nalantad sila. Ipapaalam sa kanila ang petsa ng pagkakatad, ngunit hindi ang oras, lokasyon, o pagkakakilanlan. Kung gumagamit kayo ng CA Notify at nalantad kayo sa isang taong nagpositibo sa pagsusuri at inilagay niya ang kanyang resulta sa app, ipapaalam sa inyo ang petsa ng pagkakatad, ngunit hindi ang oras, lokasyon, o pagkakakilanlan. Available ang CA Notify sa pamamagitan ng Apple at Google. Tingnan ang canotify.ca.gov para sa karagdagang impormasyon.

T. Ano ang dapat kong gawin kung naka-enroll na ako sa CA Notify?

- S. Ang CA Notify (canotify.ca.gov) ay isang app na puwede mong idagdag sa iyong smartphone. Gumagamit ito ng teknolohiya ng Bluetooth para malaman kung malapit ka at ang iyong telepono sa ibang taong mayroong COVID-19. Kung naka-enroll ka na sa CA Notify bago mo pa makuha ang positibong resulta ng iyong pagsusuri para sa COVID-19, kung ililagay mo ang resulta ng iyong pagsusuri, makakatulong kang pigilan ang pagkalat ng virus sa ating komunidad. Kung gumagamit ka ng CA Notify at magpopositibo ka sa pagsusuri, hinihikayat ka naming ilagay mo sa app ang California DPH code na na-text sa iyo sa pamamagitan ng mga setting. Hindi ibabahagi sa iba ang inyong diagnosis. Gayunpaman, kung naka-enroll din sa app ang ibang taong nagkaroon ng close contact sa iyo, ipapaalam sa kanilang nalantad sila. Ipapaalam sa kanila ang petsa ng pagkakatad, ngunit hindi ang oras, lokasyon, o pagkakakilanlan.

ALERTO: Manatiling Maingat

Alinsunod sa mga rekomendasyon ng Estado, magbubukas na ulit ang San Francisco sa Pulang Tier ng Estado simula Marso 3, 2021. Binabalanse ng pagpapasya kaugnay ng muling pagbubukas ang mga panganib sa pampublikong kalusugan ng pagkalat ng COVID-19 at ang mga panganib sa pampublikong kalusugan ng mga problema sa ekonomiya at kalusugan ng isip.

Kahit bumaba na ang mga rate ng kaso ng COVID-19, mayroon pa ring posibilidad na may COVID-19 ang mga taong nakaka-ugnayan mo. Ang karamihan sa mga impeksyon sa COVID-19 ay dulot ng mga taong walang sintomas ng sakit. Nakumpirma rin naming may mga bago at mas nakakahawang variant ng virus sa San Francisco Bay Area at malamang ay magdulot ng malubhang sakit at pagkamatay ang ilan sa mga variant na ito sa mga hindi pa nababakunahang indibidwal. Ang pagbubukas ng mga sektor ay hindi ganap na nangangahulugang “ligtas” ang mga aktibidad na ito.

Ginawa namin ang lahat ng aming makakaya upang makagawa ng gabay na makakatulong sa mga aktibidad at sektor na ito na makapagbigay ng mga mas ligtas na kapaligiran para sa mga manggagawa at sa publiko. Gayunpaman, kailangang gawin ng lahat ang kanilang bahagi para magawang ligtas ang mga aktibidad na ito hangga't posible, kabilang ang pagsusuot ng mga mask na tumatakip sa iyong bibig at ilong lalo na kapag nagsasalita, pag-iwas sa mga indoor na setting hangga't posible, pagpapanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang layo sa mga taong hindi mo kasama sa bahay, pag-iwas sa mga



pagsasama-sama at pagtitipon hangga't posible, at kung dapat magsama-sama, paikliin ang oras na igugugol mo kasama ang mga taong hindi mo kasama sa bahay, pagpapasuri at pag-isolate kung ikaw ay may sakit, at pagsunod sa mga karagdagang protokol na pangkalusugan na iniaatas sa mga bukas na negosyo. Ang mga taong may posibilidad na magkaroon ng matinding karamdaman dahil sa COVID-19 — gaya ng mga hindi pa nababakunahang nakatatanda at hindi pa nababakunahang indibidwal na may mga panganib sa kalusugan — at ang mga nakatira o nag-aalaga sa kanila ay hinihikayat na huminto sa paglahok sa ngayon sa mga aktibidad kasama ang ibang taong hindi nila kasama sa bahay, kung saan mahirap ang pagsasagawa ng mga pamproteksyong hakbang na pagsusuot ng face mask at social distancing, lalo na indoors o sa matataong lugar.

Mga Mapagkukunan ng Impormasyon

Manatiling updated. Mabilis na nagbabago ang impormasyon. Makikita ang mga kapaki-pakinabang na mapagkukunan sa:

- Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFPDH)
 - <https://www.sfcddcp.org/covid19>
- Gabay sa Industriya ng Estado ng California sa Panahon ng COVID-19: [Mga Pamubliko at Pribadong Carrier ng Pasahero, Transportasyon, at Intercity Passenger Rail](#)
- Munisipal na Ahensya ng Transportasyon ng San Francisco: [Mga Pag-usad at Pagtugon sa COVID](#)
- Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC):
 - [Protektahan ang Iyong Sarili Kapag Bumibiyahe](#)
 - [Alamin ang Posibilidad Mong Mahawahan sa Biyahe](#)
 - [Lokal na Pagbiyahe sa Panahon ng Pandemya ng COVID-19](#)
- Blue Ribbon Transit Task Force, Metropolitan Transit Commission: [Pagbiyahe Kasama ng Iba: Plano sa Transportasyon ng Bay Area](#)
- Amerikanong Kapisanan sa Pamublikong Transportasyon: [Hub ng Mga Resource para sa COVID-19](#)