

COVID-19: Pagpapanatiling Ligtas at Pagpigil sa Pagkalat para sa mga Magulang na may mga Anak na Wala pang 12 Taon

Ang COVID-19 virus ay patuloy na kumakalat, lalo na sa mga taong hindi pa ganap na nabakunahan. Ang mga batang wala pang 12 taong gulang na napakabata pa para mabakunahan ay patuloy na nasa panganib na mahawahan. Upang higit pang matutunan ang tungkol sa pagiging ligtas sa paaralan, tingnan ang [Pag-iwas sa COVID-19 sa mga TK-12 na Paaralan](#). Narito ang ilang hakbang na maaari mong gawin at ng iyong pamilya upang manatiling ligtas at hindi maikalat ang COVID-19.



- **Magpabakuna.** Ito ang pinakamahasag na paraan upang protektahan ang iyong sarili at sinuman na hindi pa nabakunahan sa iyong tahanan. Huwag matakot na magtanong tungkol sa katayuan sa pagpapabakuna ng ibang tao kung ang iyong anak ay magpupunta sa isang tipanan ng paglalaro o sa isang pagtitipon sa kaarawan. Hikayatin ang mga kaibigan, pamilya, at sinuman na nasa paligid ng iyong mga anak na magpabakuna sa COVID-19.



- **Magsuot ng mga maskara.** Ang mga maskara ay isa sa mga pinakamalalakas na kasangkapan upang protektahan ang iyong sarili at mga miyembro ng pamilya na hindi pa nabakunahan. Ito ay totoo lalo na kapag ikaw at ang iyong mga anak ay nasa mga panloob na lugar o nasa isang siksikang espasyo sa labas. Siguruhin na ang maskara ng lahat ay kasya nang masikip sa ibabaw ng kanilang mga ilong at bibig at gawa sa hindi bababa sa dalawang patong ng materyales.

- **Pumili ng mga panlabas na espasyo** lalo na sa mga aktibidad na panlipunan (social), pangkalusugan (fitness) at paglilibang. Pagsuotin ang lahat ng maskara kung kailangan nilang lumipat sa mga panloob na lugar. Kung ang isang panlipunang kaganapan o aktibidad ay kinabibilangan ng pagkain o pag-inom, gawin ang mga aktibidad na ito sa mga panlabas na lugar. Ang pagkain at pag-inom kasama ang ibang mga tao ay mas mapanganib dahil sa pangangailangan na tanggalin ang mga maskara sa mukha habang kumakain.



- **Pabutihin ang daloy ng hangin.** Iwasan ang mga panloob na espasyo na may mahinang daloy ng hangin hangga't maaari. Buksan ang mga bintana at pintuan, gumamit ng bentilador, o mas maganda, pumunta sa labas.



- **Makihalubilo sa parehong hanay ng mga kaibigan at kamag-anak.** Subukang iwasan ang pakikihalubilo sa maraming magkakaibang mga pamilya na may mga hindi nabakunahang bata.

Para sa mas marami pang impormasyon, bisitahin ang:

<http://ph.lacounty.gov/reducerisk>

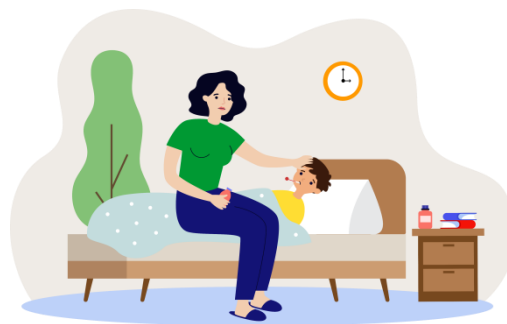
8/12/21 (Tagalog)

COVID-19: Pagpapanatiling Ligtas at Pagpigil sa Pagkalat para sa mga Magulang na may mga Anak na Wala pang 12 Taon



- **Subukang iwasan ang mga maraming taong lugar.** Ang nasa mga umpukan ng tao, lalo na sa mga panloob na lugar, ay naglalagay sa iyo at sa iyong sambahayan sa mas mataas na panganib. Kung maaari, iwanan sa bahay ang iyong mga anak kapag may kailangan kang gawin sa isang maraming taong panloob na lugar. Magsuot ng mas nakapagpoprotektang mga maskara. Tulungan ang iyong mga anak na panatilihin ang kanilang distansya. Limitahan kung gaano ka katagal doon.
- **Maging mapag-angkop.** Maging handang baguhin ang mga plano ng iyong pamilya o umalis kung makikita mo ang iyong sarili sa isang lugar kung saan maaaring mas madaling kumalat ang COVID-19. Halimbawa, sa isang siksikang pagtitipon pagkatapos ng laro na may maraming tao na hindi nagsusuot ng maskara.
- **Bigyang-diin ang mabuting paghuhugas ng mga kamay.** Paalalahanan ang mga bata na huwag kumain o hawakan ang kanilang mukha gamit ang hindi nahugasang mga kamay.

- Ipagpaliban ang paglalakbay hanggang lahat sa iyong pamilya ay ganap nang nabakunahan. Kung ang iyong mga hindi pa nabakunahang anak ay naglakbay sa labas ng California, dapat silang kumumpleto ng pagkukulong (quarantine). Ang pagkukulong (quarantine) ay dapat na kumpletuhin bago makipaglaro sa mga hindi pa nabakunahang mga kaibigan o magbalik eskuwelahan.
- **Panatilihin nasa bahay ang iyong mga anak kapag may sakit.** Ang mga batang may sakit ay dapat na manatili sa bahay at malayo mula sa iba. Huwag silang papuntahin sa eskuwelahan o pangangalagang pang-araw (daycare). Kung may mga sintomas sila ng COVID-19, makipag-usap sa isang doktor at kumuha ng pagsusuri para sa COVID-19.



Bawasan ang IYONG SARILING panganib, kahit na ikaw ay ganap nang nabakunahan. Bagama't ikaw ay mahusay na protektado mula sa malubhang pagkakasakit mula sa COVID-19, posible na makuha mo at maikalat ang virus sa iyong mga hindi pa nabakunahang anak. Patuloy na gumawa ng mga karagdagang pag-iingat hanggang ang lahat sa iyong bahay ay ganap nang nabakunahan. Alamin pa ang mas marami sa ph.lacounty.gov/reducerisk.