



# COVID-19: Pagbabawas ng Panganib Pinapanatiling Ligtas at Pinipigil ang Pagkalat

Ang COVID-19 virus ay patuloy na kumakalat, lalo na sa mga taong hindi pa ganap na nabakunahan<sup>1</sup>. Ang mas nakakahawang baryanteng Delta ay laganap na sa LA County.

Ang sumusunod na impormasyon ay upang matulungan ang mga taong maunawaan kung sino ang pinaka-nasa panganib na mahawahan at magkasakit, anong mga sitwasyon ang mas mapanganib, at anong mga hakbang ang maaari nilang gawin upang manatiling ligtas at mapabagal ang pagkalat ng COVID-19.

**Upang matutunan ang tungkol sa mga panuntunan na dapat ay sundin sa mga pampublikong kapaligiran**, kabilang kung kailan ka kailangang magsuot ng maskara o magpakita ng patunay ng pagpapabakuna o negatibong pagsusuri, bisitahin ang [Pagpigil sa COVID-19 sa mga Pampublikong Kapaligiran](#) na webpage.

## SINO ANG PINAKA-NASA PANGANIB?

Ang mga taong hindi pa nabakunahan ay ang nasa pinakamataas na panganib na mahawahan ng COVID-19. Kasama rito ang mga taong hindi pa nakukumpleto ang kanilang serye ng bakunang Pfizer o Moderna (ibig sabihin, nakuha lamang nila ang unang dosis) at masyado pang bata para bakunahan. Ang mga hindi pa nababakunahang matatanda na mas may mga edad o mayroong [ilang partikular na medikal na kondisyon](#) ay nasa pinakamataas ang panganib ng malubhang sakit sa COVID-19.

Ang mga taong may mga malubhang huminang sistema ng imyunidad<sup>2</sup> (immune system) na ganap nang nabakunahan ay maaaring hindi tumugon ng kasing galing sa bakuna kaya't maaaring nasa mataas pa rin ang panganib ng COVID-19, kahit na pagkatapos makakuha ng karagdagang dosis ng bakuna.

Ang mga taong ganap nang nabakunahan ay nasa pinakamababang panganib na mahawahan ng COVID-19. Mahusay silang napoprotektahan mula sa lubhang pagkakasakit at pagkamatay mula sa COVID-19. Ang maliit na porsyento ng mga tao na ganap nang nabakunahan ay nahahawa ng baryanteng Delta ng COVID-19 virus. Ang “pambihirang tagumpay ng pagka-impeksyon” na ito ay inaasahan kahit na sa napakabibisang mga bakuna. Mahalaga, ang mga pambihirang tagumpay ng pagka-impeksyon ay karaniwang nagsasanhi ng mga banayad na sintomas, kung mayroon man. Posible para sa mga ganap nang nabakunahang tao na maikalat ang virus sa iba pang mga tao.

## ALING MGA SITWASYON ANG MAS MAPANGANIB?

Ang maunawaan kung paano kumakalat ang virus ng COVID-19 ay mahalaga. Tutulungan ka nitong masuri ang iyong panganib at gumawa ng mga hakbang upang protektahan ang iyong sarili sa iba't ibang mga sitwasyon.

Ang virus ay kumakalat mula sa tao patungo sa ibang tao na pangunahin ay sa pamamagitan ng mga maliliit na patak ng paghinga na inilalabas sa hangin ng taong may COVID-19. Halimbawa, kapag sila ay nagsasalita, kumakanta, umuubo, sumisigaw, bumabahin, o humihinga nang malalim. Ang mga maliliit na patak na ito ay nalalanghap ng ibang mga tao o pumapatak sa kanilang mga mata, ilong, o bibig. Ang panganib na mahawahan ang tao ay tumataas habang mas lumalapit sila sa taong may COVID-19. Ang mga saradong lugar

<sup>1</sup>Ikaw ay itinuturing na ganap nang nabakunahan laban sa COVID-19 dalawang (2) linggo pagkatapos; ng pangalawang dosis ng serye ng bakuna sa COVID-19 ng Pfizer o Moderna, isahang dosis ng bakuna sa COVID-19 na Johnson & Johnson o natapos mo na ang serye ng bakuna sa COVID-19 na nakalista para sa emerhensyang paggamit ng World Health Organization. Tingnan ang webpage na [ganap nang nabakunahan](#) para sa mas marami pang impormasyon.

<sup>2</sup> Ang mga taong may mga kondisyon sa kalusugan o umiinom ng mga gamot na nakapagpapahina ng kanilang sistema ng imyunidad ay maaaring hindi makatanggap ng ganap na proteksyon mula sa bakuna. Kinabibilangan ito ng mga tao na: tumatanggap ng aktibong paggamot sa kanser para sa mga tumor o kanser sa dugo, tumanggap ng paglipat ng panglamang bahagi ng katawan (organ transplant) at umiinom ng gamot upang sugpuin ang sistema ng imyunidad, tumanggap ng paglipat ng selula ng stem (stem cell transplant) sa loob ng dalawang taon o umiinom ng gamot para sugpuin ang sistema ng imyunidad, banayad o malubhang panguhaning pagkukulang ng imyunidad [primary immunodeficiency] (tulad ng DiGeorge syndrome, Wiskott-Aldrich syndrome), grabe o hindi nagamot na impeksyon ng HIV, o aktibong paggamot gamit ang mataas na dosis na corticosteroids o iba pang mga gamot na maaaring sumugpo sa pagtugon ng imyunidad. Makipag-usap sa iyong doktor kung mayroon ka ng isa sa mga ito o kahalintulad na kondisyon. Para sa mas marami pang impormasyon, kabilang kung kailan ang mga karagdagang dosis ng bakuna ay inirerekomenda, bisitahin ang webpage ng CDC na [Mga Bakuna sa COVID-19 para sa mga Taong may Banayad hanggang sa Malubhang Pinahinang Imyunidad](#).

na may mahinang daloy ng hangin ay maaari ring pataasin ang panganib na mahawahan. Ito ay dahil ang mga maliliit na patak na may virus ay maaaring matipon at kumalat sa hangin lagpas sa 6 na talampakan. Maaari rin silang manatiling nakalutang sa hangin pagkatapos ng nahawahang taong lumabas ng silid.

Ito ang dahilan kung bakit ang mga maskara ay mahalaga. Pinabababa nila ang bilang ng mga maliliit na patak ng paghinga na inilalabas ng mga tao sa hangin AT pati na rin ang bilang na kanilang nalalanghap.

Posible rin, ngunit hindi gaanong pangkaraniwan, para sa virus na kumalat sa pamamagitan ng pagsagi sa ibabaw na may mga maliliit na patak nito at pagkatapos ay hawakan ang iyong mga mata, ilong, o bibig.

#### May ilang mga partikular na lugar kung saan kumakalat nang mas madali ang COVID-19

- **Mga saradong espasyo** na may mahinang daloy ng hangin.
- **Mga masisikip na lugar** na may maraming tao sa paligid.
- **Mga Kapaligiran ng may malapitang pakikisalamuha** lalo na kung saan ang mga tao ay nag-uusap (o humihinga nang malalim) nang magkakalapit

### PAANO BAWASAN ANG PANGANIB NG COVID-19

- **Magpabakuna.** Ito ang pinakamahusay na paraan upang maprotektahan laban sa COVID-19 (tingnan ang [Pagpapabakuna](#) sa ibaba)
- **Gumamit ng maskara na kasya at nagsasala nang mahusay.** Ang iyong maskara ay isa sa mga pinaka makapangyarihang kasangkapan na mayroon ka upang protektahan ang iyong sarili at iba pang mga hindi pa nabakunahang tao (tingnan ang [Maskara](#) sa ibaba).
- **Iwasan ang mga masyadong maraming taong mga lugar. Ang pagiging nasa madla,** lalong-lalo na sa mga panloob na lugar (indoors), ay maglalagay sa iyo sa mas mataas na panganib. Kung kailangan mong nasa mga panloob na lugar, subukang pumunta sa mga oras na hindi marami ang tao (non-peak hours) at isaalang-alang ang pagsusuot ng mas nakapagpoprotektang maskara. Limitahan ang itatagal mo doon.
- **Pabutihin ang daloy ng hangin.** Pumunta sa labas. Hangga't maaari ay iwasan ang mga panloob na espasyo na may mahinang daloy ng hangin. Buksan ang mga bintana at pintuan, gumamit ng mga bentilador at nabibitbit na mga panlinis ng hangin, paganahin ang pagpapainit at hangin, at itaas ang antas (upgrade) ng mga panala, (tingnan ang [gabay](#) at [talaan ng katotohanan](#) ng CDPH).
- **Piliin ang mga panlabas na espasyo** para sa mga panlipunan at ehersisyong pangkatawan (fitness) na mga aktibidad.
- **Panatilihin ang iyong distansya.** Gumamit ng dalawang dipa bilang sya ang iyong gabay (halos 6 na talampakan) para sa panlipunang pagdistansya sa mga taong labas sa iyong sambahayan kapag hindi ka sigurado na sila ay ganap nang nabakunahan.
- **Makihalubilo sa parehong hanay ng mga kaibigan at kamag-anak sa halip** na makihalo sa maraming magkakaibang tao na hindi pa nabakunahan.
- **Maging marunong makibagay.** Maging handa na baguhin ang iyong mga plano o umalis kung makikita mo ang iyong sarili sa isang lugar kung saan ang COVID-19 ay maaaring mas madaling kumalat. Halimbawa, sa mga panloob na lugar sa isang maingay at siksikang restawran na may maraming tao na hindi nakasuot ng maskara.
- **Hugasan ang iyong mga kamay at/o gumamit madalas ng sanitizer para sa kamay** - lalong-lalo na pagkatapos manggaling sa mga pampublikong espasyo kung saan ang mga ibabaw ay hinahawakan ng maraming tao. Iwasan ang pagkain at paghawak sa iyong mukha ng mga hindi pa nahugasang kamay.
- **Manatili sa bahay kapag may sakit.** Kung mayroon kang mga sintomas ng COVID-19, makipag-usap sa doktor at magpasuri (test). Dapat kang manatili sa bahay at malayo sa iba hanggang sa makuha mo ang resulta ng iyong pagsusuri sa COVID-19 o hanggang sabihin ng iyong tagapag-alaga (provider) na wala kang COVID-19. Upang matutunan ang tungkol sa mga sintomas at kung ano ang gagawin kung ikaw ay may sakit, tingnan ang [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare).

- **Ipagpaliban ang paglalakbay hanggang sa ikaw ay ganap nang nabakunahan.** Kung ikaw man ay maglalakbay at hindi pa ganap na nabakunahan, sundin ang gabay sa [domestiko](#) at [pandaigdigang](#) paglalakbay ng CDC kabilang ang pananatili sa bahay at pagkukulong (quarantine) sa pagbalik.

## PAGPAPABAKUNA

Ang pagpapabakuna ay ang pinakamahasag na paraan upang protektahan ang iyong sarili at iyong mga mahal sa buhay mula sa COVID-19. Pababagalin nito ang pagkalat ng COVID-19 kabilang ang mga baryante ng virus. At tutulong din itong magpapababa ng mga tiyansa ng bago at mas mapanganib na mga baryanteng lumilitaw.

- Kung ikaw ay nabakunahan na, hikayatin ang iyong pamilya, mga kaibigan, kasama sa trabaho, at kapitbahay na magpapabakuna. Kabilang dito ang mga inirekomendang karagdagan dosis o pampalakas (booster) na mga dosis. Tingnan ang [Pagiging Karapat-dapat sa Bakuna sa COVID-19: Pangunahin, Karagdagan at Pampalakas na mga Dosis](#).
- Kung ikaw ay hindi pa ganap na nabakunahan, isaalang-alang ang magpapabakuna na ngayon. Ang mga bakuna ay ligtas, mabisa, at libre sa lahat hindi alintana ang katayuan sa imigrasyon. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa anumang mga pagkabahala.

Malawak nang makukuha ang mga bakuna sa buong LA nang walang tipanan (appointment). Bisitahin ang [www.VaccinateLACounty.com](http://www.VaccinateLACounty.com) upang makahanap ng lokasyong malapit sa iyo. Tumawag sa 1-833-540-0473 kung kailangan mo ng tulong sa paggawa ng tipanan (appointment), nangangailangan ng transportasyon papunta sa lugar ng pagpapabakuna, o hindi makaalis ng bahay. Bukas ang mga linya ng telepono mula 8 ng umaga hanggang 8:30 ng gabi 7 araw sa isang linggo. Magagamit rin ang impormasyon sa maraming wika 24/7 sa pamamagitan ng pagtawag sa 2-1-1.

## MGA MASKARA

Ang iyong maskara ay dapat na akmang nagkakasya sa ibabaw ng iyong ilong at bibig at yari sa hindi bababa sa dalawang patong upang mahusay na makapagpanala ang mga ito. Kung ikaw ay nasa isang kapaligiran kung saan ikaw ay may patuloy na malapitang pakikisalamuha kasama ang ibang mga tao na maaaring hindi pa ganap na nabakunahan, isaalang-alang ang “[dobleng pagmamaskara](#)” (pagsusuot ng telang maskara sa mukha sa ibabaw ng pang-operang maskara) o isang N95 respireytor [respirator]. Ang mga ito ay mas nag-aalok ng mas mataas na antas ng proteksyon. Mahalaga ito lalong-lalo na kung ikaw ay hindi pa ganap na nabakunahan at nasa mga panloob na lugar (indoors) o nasa napakaraming taong lugar sa labas.

**Ang mga maskara ay inaatas na ngayon sa lahat ng mga panloob na pampublikong kapaligiran, lugar na pagdarausan, pagtitipon, at pampubliko at pribadong negosyo, at sa panlabas na mga Napakalaking Kaganapan [Mega Events] (mga kaganapan na may higit 10,000 ang dumadalo tulad ng mga konsiyerto, mga larong pampalakasan, at parada) sa Los Angeles County.** Ang ilang mga eksepsyon ay nalalapat – tingnan ang binagong [Utos ng Opisyal ng Kalusugan](#) at impormasyon sa ibaba.

**Ang LAHAT\*, hindi alintana ang katayuan sa pagpapabakuna, ay dapat na magsuot ng maskara:**

- **Sa lahat ng mga panloob na pampublikong kapaligiran, lugar ng pagdarausan, pagtitipon, at pampubliko at pribadong negosyo sa Los Angeles County**
- Sa mga eroplano, tren, bus, sasakyang pandagat, taksi at nakikibahaging sasakyan (ride-shares), at lahat ng iba pang mga klase ng pampublikong transportasyon.
- Sa mga sentro ng transportasyon tulad ng mga paliparan, terminal ng bus, istasyon ng tren, marina, daungan o iba pang puwerto, istasyon ng tren, o anumang iba pang lugar na nagkakaloob ng transportasyon.
- Sa mga kapaligiran ng pangangalagang pangkalusugan [healthcare settings] (kabilang ang pangmatagalang pag-aalagang pasilidad)
- Sa mga koreksiyonal na pasilidad ng estado at lokal at mga sentro ng detensyon (detention centers).
- Mga kanlungan at mga sentro sa pagpapalamig (cooling centers).
- Mga panloob na lugar (indoors) sa anumang pasilidad na nagsisilbi sa kabataan (tulad ng mga paaralang K-12, pangangalagang pambata, mga pang-araw na kampo, atbp.)
- Sa panlabas na mga Napakalaking Kaganapan [Mega Events] (mga kaganapan na may higit 10,000 ang dumadalo tulad ng mga konsiyerto, laro ng palakasan at parada).
- Sa alinmang panlabas na lokasyon kung saan ay polisiya ito ng negosyo o lugar na pagdarausan

## Mga Rekomendasyon

- *Mariing inirerekomenda* na ikaw ay magsuot ng maskara sa mga pribadong panloob na panlipunang pagtitipon kasama ang mga taong labas sa iyong sambahayan, maliban kung ang lahat sa pagtitipon ay ganap nang nabakunahan,
- *Mariing inirerekomenda* na ikaw ay magsuot ng maskara sa mga napakaraming tao sa panlabas na mga kaganapan (na mas maliliit kaysa sa mga Napakalaking Kaganapan). Partikular dito, magsuot ng maskara habang nakapila upang pumasok, lumabas, gumamit ng banyo o bumili ng pagkain o inumin.
- *Mariing inirerekomenda* na ang mga bata ay magsuot ng maskara sa mukha sa mga palaruan at sa iba pang mga panlabas na espasyo kung saan sila ay nagtitipon kung ang pagdistansya ay hindi posible o praktikal.
- Kung ikaw ay hindi pa ganap na nabakunahan, *mariing inirerekomenda* na ikaw ay magsuot ng maskara sa mga napakaraming taong panlabas na kapaligiran.
- Kung ikaw ay nasa kapaligiran kung saan ikaw ay may patuloy na malapitang pakikisalamuha sa ibang mga tao na maaaring hindi pa ganap na nabakunahan, isaalang-alang ang pagsusuot ng mas mataas na antas ng proteksyon, tulad ng pagsusuot ng dalawang maskara (dobleng pagmamaskara) o isang N95 respireytor. Ito ay lalong mahalaga kung ikaw ay hindi pa ganap na nabakunahan at nasa isang panloob o napakaraming tao sa panlabas na kapaligiran.

Tandaan: Ikaw ay pinapayagang magtanggag ng iyong maskara habang ikaw ay:

- Aktibong kumakain o umiinom hangga't ikaw ay nakaupo o nakatayo sa isang partikular na lugar tulad ng isang mesa, counter, o may tiket na upuan. Nangangahulugan ito na maaari mong saglit na tanggalin ang iyong maskara kapag ikaw ay aktwal na kumakain o umiinom, ngunit dapat mong agad na ibalik pagkatapos. Dapat ka ring magsuot ng maskara kapag ikaw ay naghihintay na mapagsilbihan, sa pagitan ng mga hanay ng pagkain o inumin, at habang nakaupo pagkatapos na ubusin ang iyong pagkain o inumin.
- Mag-isa sa isang hiwalay na silid o espasyo.
- Naliligo o naglalangoy.
- Tumatanggap ng personal na kalinisan o personal na mga serbisyong pangangalaga (tulad ng paglilinis sa mukha [facial] o pag-aahit) na hindi maaaring magawa nang hindi tinatanggag ang iyong maskara.

**\*May ilang mga tao na hindi dapat magsuot ng maskara**, tulad ng mga bata na wala pang 2 taong gulang, mga taong may ilang partikular na medikal na kondisyon o kapansanan, at mga taong sinabihan ng kanilang medikal na tagapag-alaga na huwag magsuot ng maskara. Ang mga bata na edad 2 hanggang 8 ay dapat na magsuot lamang ng maskara kapag napangangasiwaan ng matanda. Tingnan ang [Sino ang hindi dapat magsuot ng maskara](#) at [Mga Espesyal na konsiderasyon para sa mga tao na may kahirapang makipag-komunikasyon o partikular na kapansanan](#).

**\*Sa lugar ng trabaho**, ang mga manggagawa ay dapat na sundin ang pinaka-nakapagpoprotektang patakaran sa pagmamaskara na isinaad ng Cal/OSHA at Utos ng Opisyal ng Kalusugan ng County. Ang ilang partikular na mga empleyado ay maaaring malayang hindi magsuot ng maskara sa mga partikular na sitwasyon hangga't ang alternatibong mga hakbang pangkaligtasan ay naisaayos na. Tingnan ang [Utos ng Opisyal ng Kalusugan](#) at ang webpage ng [Mga Pinakamahuhusay na Kasanayan para sa mga Negosyo](#) para sa mga detalye ng mga patakaran sa lugar ng trabaho.

Alamin pa ang mas marami tungkol sa mga maskara sa [ph.lacounty.gov/masks](http://ph.lacounty.gov/masks).