

Pagkakaroon ng nakakatakot at ligtas sa COVID-19 na Halloween.

Gabay para sa mga pamilya at indibidwal



Ang gabay na ito ay may mga mungkahi sa kung paano mababawasan ang iyong panganib sa COVID-19 habang ipinagdiriwang ang Halloween. Sa kabutihang palad marami sa mga aktibidad ng Halloween ay maaaring ganapin sa labas, ngunit may mga panganib pa rin na isasaalang-alang, lalo na sa antas ng COVID-19 na umiikot sa komunidad.

Kapag pinaplano ang iyong mga aktibidad sa Halloween, isipin ang tungkol sa antas ng panganib ng iyong sarili at ng pamilya mo at alalahanin kung saan mas madaling kumakalat ang COVID-19.

- **Saradong mga espasyo** na may mahinang daloy ng hangin
- **Siksikang mga lugar** na may maraming tao sa malapit
- **Mga kapaligiran ng malapitang pakikisalamuha** lalo na kung saan ang mga tao ay nakikipag-usap, nagtatawanan, nagsisigawan, magkakasamang humihingal nang malalim

Kung may mga hindi pa nabakunahang tao sa iyong komunidad, piliin ang mas ligtas ng mga pagpipilian sa Halloween. Lalo itong mahalaga para sa mga hindi pa nabakunahang mas matatanda o mga taong may ilang partikular na medikal na kondisyon, o mga nabakunahang tao na may mahinang mga sistema ng imyunidad. Bisitahin ang [Pagbawas sa Panganib](#) na website upang matutunan pa ang mas marami tungkol sa pananatiling ligtas at pagpigil sa pagkalat ng COVID-19.



Magpabakuna Na Ngayon Upang Maging Handa Para Sa Halloween. Kung ikaw at/o ang iyong pamilya ay pwede ng magpabakuna para sa COVID-19, gawin itong prayoridad upang mabakunahan sa lalong madaling panahon. Ito ay magbibigay ng karagdagang proteksyon habang ipinagdiriwang ang bakasyon [holiday]. Magpabakuna na rin laban sa trangkaso.

MGA MAPAGPIPIANG MAS LIGTAS NA HALLOWEEN

Ang mga mapagpipiliang mas ligtas na Halloween ay mga sitwasyon kung saan mas madali ang pagpapanatili ng distansya mula sa iba, wastong magsuot ng maskara sa mukha, at iwasan ang pakikihalubilo sa maraming magkakaibang tao, lalo na kung hindi mo alam ang kanilang katayuan sa pagpapabakuna at kamakailang mga panganib.

Kabilang Sa Mga Ideya Para Sa Mas Ligtas Na Aktibidad:

- Paghahanap ng mga itinago [scavenger hunt] – bigyan ang iyong mga anak ng listahan ng mga bagay na may temang Halloween na hahanapin sa labas, tulad ng iba't ibang mga uri ng dekorasyon. Magpanatili ng distansya mula sa mga taong nasa labas ng iyong sambayanan.
- Magdaos ng birtwal na kasayahang iba't ibang kasuotan [costume party] online
- Makipagpalitan ng kendi sa mga pamilyang kilala mo. Maglagay ng regalong pang-Halloween sa harapan ng pintuan upang sorpresahin ang mga bata.
- Magbiro o magbigay ng kendi [trick-or-treat] sa loob ng iyong bahay sa pamamagitan ng pagtatago ng kendi para hanapin ng iyong mga anak. Para sa masayang sorpresa, magtago ka rin!
- Magkaroon ng isang nakakatakot na gabi ng pelikula o isang Halloween craft o party sa pag-ukit ng kalabasa kasama ang pamilya.
- Mag-organisa ng isang panlabas na parada ng kasuotan sa hanay ng magkakapitbahay. Huwag kalimutan na pisikal na dumistansya. Magdala at magsuot ng maskara sa mukha sakaling maging siksikan.



BIRUAN-O-KENDI (TRICK-OR-TREATING)

Ang pinto-sa-pinto na biruan o kendi ay nagdadala sa maraming magkakaibang sambayanan sa malapitang pakikisalamuha, lalo na kung ang mga tao ay nagsasama-sama sa mga harapan ng pintuan at daanan o nagtitipon sa mga sikat na lugar. Ang "trunk or treating" (kung saan ang mga kalahok ng "trunk-or-treat" ay pumupunta mula sa isang kotse papunta sa isa pang kotse sa halip na pinto-sa-pinto upang tumanggap ng mga kendi) ay maaari ring magkaroon ng mga kahalintulad na panganib.

10-6-21 (Tagalog)

[VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com)

(Tagalog)



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

Pagkakaroon ng nakakatakot at ligtas sa COVID-19 na Halloween.

Gabay para sa mga pamilya at indibidwal



Narito ang mga paraan upang gawing mas ligtas ang mga aktibidad na ito:

Mga kalahok sa Biruan-o-Kendi (Trick-Or-Treaters)

- **Panatiliing maliit ang iyong grupo.** Limitahan ang iyong grupo sa iyong malalapit na sambahayan o sa isang maliit na grupo na kilalang-kilala mo. Iwasan ang pakikihalubilo sa maraming magkakaibang pamilya. Huwag matakot magtanong tungkol sa kalagayan sa pagpapabakuna ng mga tao at kamakailang mga panganib bago magpasiya kung sino ang ligtas na makilahok sa biruan-o-kendi [trick-or-treat].
- **Magsuot ng maskara sa mukha.** Maging malikhain at gawing bahagi ng iyong kasuotan [costume] ang iyong maskara sa mukha. Ang kasuotang [costume] maskara ay HINDI panghalili sa maskara sa mukha na nagpoprotekta laban sa COVID-19.
 - o Huwag magsuot ng kasuotang [costume] maskara sa ibabaw ng maskara sa mukha. Gagawin nitong mas mahirap na huminga.
 - o Magsuot ng maskara sa mukha kung ikaw ay nasa siksikang panlabas na lugar at kung dapat kang nasa mga panloob na lugar kasama ang iba pa.
 - o Siguruhin na ang lahat sa inyong grupo ay nagsusuot ng maskara sa mukha nang tuloy-tuloy at tama kung ang grupo mo ay kinabibilangan ng magkakaibang sambahayan, lalo na kung may mga taong hindi pa ganap na nabakunahan.
- **Panatilihin ang iyong distansya mula sa iba pang mga grupo ng kalahok sa biruan-o-kendi [trick-or-treaters].** Maghintay sa gilid ng kalsada ng hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa iba pang mga grupo. Huwag magtipon-tipon kasama ng iba pang mga grupo sa mga balkonahe at sa mga harap ng pintuan.
- **Panatiliing Malinis ang mga Kamay.** Magbitbit ng sanitizer para sa kamay nang sa gayon ay malinis ng mga bata ang kanilang mga kamay habang ginagawa ang biruan-o-kendi [trick-or-treating]. Paalalahanan ang mga bata na huwag kumain o hawakan ang kanilang mukha gamit ang hindi malilinis na kamay.
- **Matutong makibagay.** Kung ang isang bahay o kalye ay siksikan, bumalik na lang sa ibang pagkakataon o pumunta sa hindi masyadong maraming taong kalye.
- **Iwasan ang mga panloob na espasyo.** Magsuot ng mga maskara sa lahat ng oras kapag ikaw ay nasa mga panloob na lugar kasama ang mga tao mula sa iba pang mga sambahayan.



Mga Nagbibigay ng Kendi (Treaters)

Kung gusto mong magbigay ng mga kendi, isipin ang antas ng panganib na handa mong harapin. Kung babatiin mo ang mga tao sa pinto, ikaw ay malapitang makikisalamuha sa maraming magkakaibang tao. Kung hindi ka ganap na nabakunahan o nasa mataas na panganib para sa pagkakasakit mula sa COVID-19, piliin ang mas ligtas na Halloween.

Bawasan ang Panganib Kapag Nagbibigay ng mga Kendi:

- Magbigay ng mga kendi sa mga panlabas na lugar.
- Magtakda ng isang istasyon sa pagkuha ng kendi at pag-alis sa labas ng iyong pinto. Maglagay ng mga supot ng kendi sa hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa iyo para kunin ng mga pamilya.
- Magsuot ng maskara sa mukha kung iyong sasagutin sa pinto ang mga kalahok sa biruan-o-kendi (trick-or-treaters). Isaalang-alang ang pagsusuot ng maskara sa mukha na nagbibigay ng mas mataas na antas ng proteksyon tulad ng N95 respireytor o dobleng maskara (magsuot ng telang pantakip ng mukha sa ibabaw ng maskarang pang-opera).
- Gumamit ng teyp [tape] upang magmarka ng mga puwesto na anim na talampakan ang layo sa daanan hanggang sa iyong pinto kung saan maaaring maghintay ang mga tao.
- Gumamit ng masasayang paraan upang ibigay ang kendi habang pinananatili ang iyong distansya. Tulad ng pagpapadulas para mahulog ang kendi pababa sa pambalot na lagusang papel papunta sa mga supot ng biruan-o-kendi [trick-or-treat bags].



10-6-21

[VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com)

(Tagalog)



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

Pagkakaroon ng nakakatakot at ligtas sa COVID-19 na Halloween.

Gabay para sa mga pamilya at indibidwal



MGA PAYO PARA SA HALLOWEEN PARA SA LAHAT NG EDAD

Ang Halloween ay hindi lang isang pista para sa mga bata, kaya't heto ang ilang payo para sa mga asong lobo na tinedyer at mga matatandang multo at masasamang espiritu.

- **Panatilihin maliliit at nasa panlabas na lugar ang mga pagtitipon .** Kung dapat itong nasa mga panloob na lugar, pabutihin ang daloy ng hangin sa pamamagitan ng pagbubukas ng mga bintana at pintuan kung ligtas itong gawin.
- **Iwasan ang mga panloob na minumultong bahay (haunted houses) kung saan maaaring mag-umpukan nang sama-sama ang mga tao at magsigawan .** Nagwiwisik ang mga tao ng maliliit na patak kapag sila ay humihiyaw o sumisigaw. Ang mga maliliit na patak ay maaaring maipon sa mga panloob na lugar, magdadagdag ng panganib ng pagkalat ng COVID-19 kung may taong nahawahan.
- **Iwasan ang mga siksikang lugar.** Ang pagiging nasa umpukan ng mga tao, lalo na sa mga panloob na lugar, ay naglalagay sa iyo sa mas mataas na panganib.
- **Magsuot ng maskara sa mukha.** Gumamit ng maskara sa mukha na tumatakip sa iyong ilong at bibig na nakadiin sa iyong kasuotan [costume]. Ang maskara sa kasuotan [costume mask] ay HINDI panghalili sa maskara sa mukha na nagpoprotekta laban sa COVID-19. Isuot ang maskara kapag ikaw ay nasa loob kasama ang iba pang mga tao o nasa masisikip na mga panlabas na espasyo.
- **Matutong makibagay.** Maging handa na baguhin ang iyong mga plano o umalis kung hindi komportable ang iyong pakiramdam o makita ang sarili mo na nasa lugar kung saan mas madaling kumalat ang COVID-19. Halimbawa, sa mga panloob na lugar na maingay na siksikang bar o restawran na may maraming tao na hindi nagsusuot ng masakara sa mukha.

Salamat sa pagtulong na pababain ang panganib ng COVID-19 para sa mga kapitbahay, bata, at lahat sa komunidad. Magkaroon ng masaya at ligtas na Halloween!



ANG PAGPAPABAKUNA AY ANG PINAKAMAHUSAY NA PARAAN UPANG PROMOTEKTA LABAN SA COVID-19.

Upang humanap ng libreng bakuna na malapit sa iyo, bisitahin ang [VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com) at iklik sa "[Paano Mababakunahan](#)" o tawagan ang Sentro ng Tawagan (Call Center) sa Bakuna ng Pampublikong Kalusugan sa **833-540-0473**, bukas araw-araw **8:00 ng umaga hanggang 8:30 ng gabi**. Hindi kailangan ng tipanan (appointment) sa maraming lokasyon at maaaring magamit ang libreng transportasyon. Hindi mo kailangan ng seguro [insurance] at hindi ka tatanungin tungkol sa iyong kalagayan sa imigrasyon. Ang pagpapabakuna sa bahay ay magagamit ng mga taong hindi nakakaalis ng tahanan.

10-6-21

[VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com)

(Tagalog)



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health