

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay sa Pagdiriwang ng Kapistahan

Kamakailang mga Pagbabago:

11/30/20: Pinagbabawalan ang mga pagtitipon ng higit sa isang sambahayan sa pagitan ng Nobyembre 30, 2020 at Disyembre 20, 2020 bilang pagsunod sa Pansamantalang Nakatuon sa Mas Ligtas sa Tahanan na Utos ng Opisyal ng Kalusugan para sa Pagkontrol sa COVID-19. Ang kainan sa mismong lugar (on-site dining) ng restawran, maging sa loob o labas man, ay ipinagbabawal rin sa panahong ito.

11/19/20: Payo sa paglalakbay laban sa anumang hindi kinakailangang pagbiyahe.

11/09/20: Ang pagbili ng mga puno mula sa mga holiday tree lot ay pinahihintulutan hangga't ang holiday tree lot ay sumusunod sa kinakailangang protokol sa tingian (retail), at walang mga parke sa paglibang (amusement park), pagtitipon, o kapistahang uri ng aktibidad ang magaganap sa holiday tree lot.

Habang ang mga pamilya ay nagsisimulang magplano para sa panahon ng kapistahan, mahalagang isaalang-alang kung paano ang ligtas na pagdiriwang upang mapababa ang panganib ng pagkakalantad sa COVID-19. Ang maagang pagpapalano at pagkilala sa mga ligtas na alternatibo sa tradisyonal ngunit mapanganib na pamamaraan ng pagdiriwang ay ang magiging susi. Ang Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County (Public Health o DPH) ay nais magbigay ng impormasyon sa kung paano makibahagi sa panahon ng kapistahan sa paraang mababawasan ang panganib ng pagkalat ng COVID-19. Dahil ang ilan sa mga tradisyonal na paraan ng pagdiriwang ng kapistahan ay hindi pinahihintulutan ngayong taon, isaalang-alang ang ilan sa mga mas ligtas na alternatibo na nakalista sa ibaba.

Hindi Pinahihintulutan (ang mga pagtitipon at kaganapan ay hindi kasalukuyang pinapayagan sa ilalim ng Utos ng Opisyal ng Kalusugan)

- Ang mga pribado at pamublikong pagtitipon kasama ang mga indibidwal na hindi kabilang sa iyong sambahayan (household) ay ipinagbabawal maliban na lamang ang mga pinahihintulutang serbisyong pagrelihiyon o pangkultura at mga seremonya at protesta.
- Mga karnabal, mga amusement park o kapistahan.
- Mga Santa ng department store/mga display ng kapistahan (holiday display) o mga pagkakataon sa pagkuha ng litrato maliban kapag idinaraos sa labas na may suot na mga pantakip ng mukha ang lahat ng nakikilahok at nakapagpapanatili ng 6 na talampakang pisikal na pagdistansya.

Hindi Nirerekomenda

- Mga aktibidad na palipat-lipat ng bahay, tulad ng pagkakaroling, ay hindi nirerekomenda dahil maaaring maging mahirap ang pagpapanatili ng wastong panlipunang pagdistansya sa mga balkonahe at sa mga harapang pintuan at tiyakin na sa bawat taong sasagot o pupunta sa pintuan ay may takip sa mukha para mapigilan ang pagkalat ng sakit.

Pinahihintulutan at Nirerekomenda

- Mga online party/paligsahan (e.g. Thanksgiving meal, pagtatapas ng puno).

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay sa Pagdiriwang ng Kapistahan

- Mga parade ng kotse na sumusunod sa gabay ng pamublikong kalusugan para sa [mga paradang nakabatay sa sasakyan](#) kabilang ang:
 - a. Mga kaganapan na dumadaan lamang (drive by) o mga paligsahan kung saan ang mga indibidwal ay binibihisan o pinapalamutian ang kanilang mga sasakyan at dumaraan sa mga “hukom” (“judges”) na angkop na nakadistanyang pisikal.
 - b. Mga kaganapan na sakay ng sasakyan (drive through events) kung saan ang mga indibidwal ay nananatili sa kanilang mga sasakyan at imamaneho sa isang lugar na may mga holiday displays.
 - c. Mga kaganapan na imamaneho papasok ang sasakyan (drive-in events) kung saan ang mga indibidwal ay maaaring tumanggap ng pinamimigay na supot/regalo (limitado sa komersyal na nakaimpakeng regalo na hindi nabubulok [commercially packaged non-perishable treats]) o mga pamigay mula sa isang taga-organisa habang ang mga kalahok ay nananatili sa kanilang sasakyan.
 - d. Mga drive-in events kung saan ang mga indibidwal ay ibinababa o pumupulot ng mga laruan o iba pang mga donasyon.
- Mga panonood ng sine tuwing gabi sa mga drive-in theater (dapat na sumunod sa gabay sa [drive-in movie theater](#) ng Public Health).
- Mga aktwal na pagganap o konsiyerto (live performances or concerts) na ginagawa sa mga drive-in theater (dapat na sumunod sa protokol sa [drive-in movie theater](#) ng Public Health).
- Mga kainan sa mga panlabas na restawran na may tema ng kapistahan (holiday themed) (dapat na sumunod sa protokol sa [restawran](#)).
- Mga instalasyon ng sining sa isang panlabas na museo na holiday themed (dapat na sumunod sa [protokol sa museo](#) ng Public Health).
- Pag-gagayak sa mga bahay at bakuran ng mga dekorasyon na holiday themed.
- Panlabas (outdoor) na Santa/mga holiday displays o mga pagkakataon sa pagkuha ng litrato kung saan ang lahat ng mga nakikilahok ay may suot na mga pantakip ng mukha at nagpapanatili ng 6 na talampakang pisikal na pagdistansya.
- Bumili at magdekorasyon ng isang Christmas tree (ang tree lots ay dapat na sumunod sa [protokol ng establisyementong tingi](#) [retail], at hindi maaaring magkaroon ng amusement park o mga aktibidad na may uring karnabal tulad ng pagsakay sa rides, pagpipinta ng mukha, mga paghaplos sa zoo [petting zoos/, serbisyo ng pagkain, mga patalbog na bahay [bounce houses] o pagbisita kasama si Santa na mas malapit pa sa kaysa sa anim na talampakan.)

Paglalakbay

Muling isipin ang iyong mga plano! Dahil ang panahon ng kapistahan ay madalas na may kasamang paglalakbay, maaaring iniisip mo na bumiyahe para bisitahin ang mga kaibigan at pamilya. Ang paglalakbay ay pinatataas ang iyong tiyansa na mahawaan at magkalat ng COVID-19, kaya’t ang pananatili sa bahay ay ang pinakamahusay na paraan para protektahan ang iyong sarili at ibang tao na magkasakit. Ang estado ng California ay naglabas ng isang payo sa paglalakbay na inirerekomenda na ang lahat ng hindi kinakailangang

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay sa Pagdiriwang ng Kapistahan

pagbiyahe ay kanselahin, kabilang ang paglalakbay para sa bakasyon, turismo, o paglilibang. Ang payo ng estado ay inirerekomenda rin na sinumang pumapasok o nagbabalik sa California mula sa iba pang mga estado o bansa ay dapat na mag-quarantine ng sarili ng 14 na araw pagkatapos bumiyaha.

Bago maglakbay, ikaw ay hinihimok (you are urged) na isaalang-alang ang sumusunod:

- Ang COVID-19 ba ay kumakalat na sa iyong destinasyon?
 - Kung mas marami ang kaso sa iyong destinasyon, may malaking porsyento na ikaw ay mahawaan habang naglalakbay at maikalat ang virus sa ibang tao sa iyong pagbalik.
 - Ang sumusunod na mga CDC sites ay makakatulong sa iyong tasahin (assess) ang panganib ng paglalakbay sa parehong lokal o internasyonal:
 - [CDC COVID Data tracker](#)
 - [CDC Rekomendasyon sa Paglalakbay ayon sa Destinasyon](#)
- Ikaw ba o isang tao na kasama mong naninirahan ay may mataas na panganib sa malubhang sakit mula sa COVID-19?
 - Ang sinuman ay maaaring magkasakit ng labis mula sa virus na nagsasanhi ng COVID-19, ngunit ang mas nakatatanda at mga taong may mga medikal na kondisyon ay may mas mataas na panganib para sa malubhang sakit kung sila ay mahahawaan ng COVID-19.
- Ang iyong destinasyon ba ay may mga kinakailangan o paghihigpit para sa mga biyahero?
 - Ang ilang mga destinasyon ay may mga kinakailangan, tulad ng pag-require sa mga tao na magpasuri bago ang paglalakbay o mag-quarantine sa oras ng pagdating. Tingnan ang mga website ng estado, teritoryal, tribal at lokal na public health para sa impormasyon bago kayo maglakbay. Kung kayo ay babiyaha ng internasyonal, itsek ang Tanggapan ng Foreign Affairs o Ministry of Health o kaya ang webpage ng [US Department of State, Bureau of Consular Affairs, Country Information](#) para sa mga detalye tungkol sa mga kinakailangan sa pagpasok at mga paghihigpit para sa mga dumarating na biyahero.
- Huwag maglakbay kung ikaw ay may sakit, o kung ikaw ay may nakasamang may COVID-19 sa nakaraang 14 na araw.
- Kung ikaw ay maglalakbay, protektahan ang iyong sarili at ibang tao sa pamamagitan ng pagsunod sa mga hakbang na nasa ibaba sa “Mga Hakbang para sa Personal na Proteksyon” (Personal Protection Measures) at mga payo sa paghahanda para sa paglalakbay na nasa CDC [Travel](#) webpage.
- Kapag bumabalik pagkatapos ng hindi kinakailangang paglalakbay sa isa pang estado o bansa, ikaw ay sinasabihan na mag-quarantine ng sarili sa bahay ng 14 na araw at limitahan ang pakikisalamuha sa mga tao lamang sa iyong household.

Mga Hakbang para sa Personal na Proteksyon

Hindi alintana (regardless) kung paano mo pipiliin na ipagdiwang ang kapistahan, mahalagang isaisip ang mga sumusunod:

1. Isuot ng tama ang isang [telang pantakip ng mukha para pigilan ang pagkalat ng sakit](#)¹ kapag nasa labas ng iyong bahay at nasa paligid ng ibang mga tao na hindi bahagi ng iyong household.

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay sa Pagdiriwang ng Kapistahan

2. Iwasan ang mga kulob na lugar (confined spaces) – Aktibong lumayo sa mga panloob at panlabas na lugar na hindi sumusunod sa madaling pagdistansya na hindi bababa ng 6 na talampakan sa pagitan mo at ng ibang tao.
3. Iwasan ang malapitang pakikisalamuha (close contact) – Manatiling malayo sa hindi bababa na 6 na talampakan (3 o higit pang mga hakbang ng isang matanda/adulto) mula sa lahat ng iba pang mga tao na hindi bahagi ng iyong sariling household, lalong-lalo na habang nagsasalita, kumakain, umiinom, at kumakanta.
4. Manatili sa labas hangga't maaari kapag nakikihalubilo sa mga taong hindi mula sa iyong household.
5. Hugasan o i-sanitize ng madalas ang iyong mga kamay.
6. Regular na linisan ang mga bagay-bagay na madalas hawakan.
7. Kung ikaw ay may sakit, nakasalamuha mo ang isang taong may sakit na COVID-19 o may mga sintomas ng COVID-19, manatili sa bahay, malayo sa ibang mga tao, at magpasuri.
8. Pabakunahan ang iyong sarili kontra trangkaso. Kumakalat ang trangkaso sa parehong oras tulad ng COVID-19 at mahalagang protektahan ang iyong sarili at mga taong nakapaligid sa iyo mula sa pagkakasakit ng trangkaso. Para sa mga impormasyon kung saan mababakunahan ng libre o mura, tawagan ang 211 o bisitahin ang ph.lacounty.gov/media/FluSeason.

Alamin kung saan makakakuha ng maaasahang impormasyon

Mag-ingat sa mga scam, maling balita at panloloko na bumabalot sa novel coronavirus. Ang tamang impormasyon, kabilang ang mga anunsyo ng mga bagong kaso sa LA County, ay palaging ipinamamahagi ng Public Health sa pamamagitan ng mga press release, social media, at aming website. Ang website na ito ay may mas maraming impormasyon sa COVID-19 kabilang ang FAQs, infographics at mga gabay para makayanan ang stress, pati na rin ang mga payo sa paghuhugas ng kamay.

- Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County (LACDPH, County)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Social media: @lapublichealth

Ang iba pang maaasahang mapagkukunan ng impormasyon tungkol sa novel coronavirus:

- Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng California (CDPH, State)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Mga Sentro para sa Kontrol at Prebensyon ng Sakit (CDC, National)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

Kung mayroon kang mga katanungan at gustong makipag-usap, tawagan ang Los Angeles County Information line 2-1-1 na matatawagan 24 na oras.

¹¹ Magsuot ng maskara (mask) na may dalawa o higit pang patong para pigilan ang pagkalat ng COVID-19. Isuot ang maskara sa itaas ng iyong ilong at bibig at higitpan ito sa ilalim ng iyong baba. Para sa higit pang impormasyon, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html> at <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf>