

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa mga Van at Car Pool

Kamakailanga mga Update::

10/31/20: In-update ang listahan ng mga sinomas ng COVID-19 pati na rin ang mga detalye kung paano ito kumakalat.

Ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County (Public Health) ay humihingi sa inyong tulong para pabagalin ang pagkalat ng COVID-19 sa Los Angeles County.

Pangkalahatang-ideya ng COVID-19

Ang sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19) ay isang sakit sa palahingahan na maaaring magpakita ng mga sintomas tulad ng: lagnat o panggiginaw, ubo, pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga, pagkapagod, pananakit ng kalamnan o katawan, sakit ng ulo, bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy, namamagang lalamunan, baradong ilong o sipon, pagtatae, pagkahilo o pagsusuka. Ipinagpapalagay na ang virus ay pangunahing kumakalat mula tao-sa-tao sa pamamagitan ng mga maliliit na patak (droplets) ng palahingahan na nagagawa kapag ang isang nahawaang tao ay umubo, bumahing, o nagsalita. Maaari ring makakuha ng COVID-19 ang isang tao sa pamamagitan ng paghawak sa isang ibabaw o bagay na may virus, at pagkatapos ay hahawak sa kanilang sariling bibig, ilong, o posible sa kanilang mga mata, ngunit hindi ito ang iniisip na pangunahing paraan sa pagkalat ng virus. Ang ilang mga tao ay nakakakuha ng COVID-19 ng hindi kailanman nagpapakita ng mga sintomas ngunit maaari pa rin nilang maikalat ang impeksyon sa iba. Ang mga mas matatandang adulto at mga tao mula sa anumang edad na may malubhang pinagbabatayang mga medikal na kondisyon ay maaaring nasa mataas na panganib para sa mas malalang mga komplikasyon mula sa COVID-19.

Mga Gabay para sa mga Van at Car Pool

Ang mga rekomendasyon sa ibaba ay makakatulong para tiyakin na ang parehong mga drayber at mananakay (riders) ay manatiling malusog.

1. Ang mga pasahero at drayber ay hindi dapat sumakay sa van o car pool kung sila ay may sakit.
2. Ang mga drayber ay maaaring tumanggi na isakay ang isang halatang may sakit na pasahero para sa mga dahilang pangkaligtasan. Gayunpaman, ang diskriminasyon laban sa mga pasahero batay sa lahi, o bansang pinagmulan ay hindi pinapayagan.
3. Ang parehong mga pasahero at drayber ay inaatasan na magsuot ng mga telang pantakip ng mukha (cloth face coverings) sa lahat ng oras ng byahe. Ang mga indibidwal na hindi kayang magtanggap ng isang pantakip sa mukha sa kanilang sarili, ang mga may kahirapan sa paghinga, o ang mga sinabihan na huwag magsuot ng kanilang medikal na tagapagbigay ay hindi dapat magsuot ng isang pantakip sa mukha. Ang mga bata sa pagitan ng edad na 2 at 8 ay dapat na gumamit nito ngunit napapasailalim ng pangangasiwa ng adulto upang matiyak na ang bata ay ligtas na nakakahinga at maiwasan ang pagkahirinan (choking) o pagkasakal (suffocation).
4. Ang mga pasahero na hindi nakatira sa parehong sambahayan o tirahan ay dapat na lagyan ng puwang ang kanilang mga sarili sa sasakyan upang ang mga sumasakay ay hindi magkakatabi sa isa't isa. Mainam na isang pasahero lamang ang dapat na nasa isang hilera at hindi dapat direktang nasa harap o likod ng mga pasahero/drayber sa susunod na hilera.

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa mga Van at Car Pool

5. Ang mga pasahero ay hindi dapat maupo sa unahang upuan katabi ng drayber.
6. Ang mga pasahero at mga drayber ay dapat mapanatili ang anim na talampakang distansya kapag nasa labas ng sasakyan.
7. Dapat hawakan ng mga pasahero ang kanilang sariling mga kagamitan tulad ng mga bulsa, aklat, atbp., at dapat nilang bawasan ang bilang ng mga dalang kagamitan sa sasakyan.
8. Bawal magdala ng pagkain o inumin sa loob ng sasakyan.
9. Panatilihin ang wastong bentilasyon. Iwasan gamitin ang opsyon na nakaikot na hangin (recirculated air options) habang may mga pasahero sa sasakyan; gamitin ang mga pasingawan (vent) ng sasakyan para magdala ng sariwang hangin mula sa labas at/o ibaba ang mga bintana ng sasakyan.
10. Ang mga panglinis na spray o patapong (disposable) pamunas, disposable na mga supot ng basura, at tisyu ay dapat na itabi sa sasakyan para malinis ang mga nakikitang maruruming mga ibabaw, o para ibigay sa sinuman na maaaring mangailangan nito sa pag-ubo o pagbahing.
11. Ang mga ibabaw na madalas hawakan tulad ng mga hawakan ng pinto, manubela, kambyo, at mga kontrol ng radyo/aircon/heater ay dapat na nililinis pagkatapos ng bawat byahe.
12. Dapat gamitin ang hand sanitizer na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alkohol pagkatapos na hawakan ang mga ibabaw na madalas na mahawakan sa sasakyan, pagkatapos na suminga, umubo, o bumahing, maglagay ng gasoline, at pagkatapos na lisanin ang sasakyan.

Alamin kung saan makakakuha ng maaasahang impormasyon

Mag-ingat sa mga panloloko, mga huwad na balita (fake news), at mga panlilinlang (hoaxes) na pumapalibot sa novel coronavirus. Bisitahin ang pahina ng web ng COVID-19 sa panloloko ng Pamublikong Kalusugan (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) para sa impormasyon at mga mapagkukunan sa kung paano [iwasan ang mga panloloko sa pangangalagang pangkalusugan sa COVID-19](#). Ang tumpak na impormasyon, kabilang ang mga anunsyo ng mga bagong kaso sa Los Angeles County, ay palaging ipinapamahagi ng Pamublikong Kalusugan sa pamamagitan ng mga press release, social media, at sa aming website. Ang website ay may mas higit na impormasyon sa COVID-19 kabilang ang mga Madalas na Katanungan (FAQs), infographics, at isang gabay sa pagkaya sa stress, pati rin 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 mga 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 Pagkontrol at Prebensyon ng Sakit (CDC, National)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

Kung mayroon kang anumang mga katanungan at gustong makipag-usap sa isang tao, tawagan ang Los Angeles County Linya ng Impormasyon 2-1-1 na magagamit 24 na oras sa isang araw.