

## Kung Ano ang Kailangan Mong Malaman Tungkol sa mga Lokalisadong Paghihigpit sa Sona sa Estado ng New York

Tuloy-tuloy na kumakalat ang COVID-19 sa Lungsod ng New York (NYC) na may nakakapag-alalang paglaki ng transmisyon sa komunidad. Hinihilingan ng [inisyatiba ng aksiyon na pangkumpol](#) ng Estado ng New York (NYS) ang mga paghihigpit sa mga sonang kinikilala ng Estado na nagkaroon ng tumaas na transmisyon. Maaaring pula, kahel o dilaw, ang mga sona na ang bawat kulay may iba't ibang paghihigpit.



Para sa higit na impormasyon sa inisyatiba ng aksiyon na pangkumpol, kasama ang impormasyon sa [metrics](#), at kung ang negosyo mo ay itinalagang “esensiyal” ng Estado, bisitahin ang [website ng NYS](#).



Upang hanapin ang sona mo, bisitahin ang [nyc.gov/covidzone](#). Pakitingnan nang regular ang website na ito para sa mga napapanahong pagtatalaga.



Para sa impormasyon tungkol sa mga kahilingan sa muling pagbubukas ng negosyo para sa iyong sektor, tingnan ang [website ng Sulong New York](#) ng NYS. Para sa karagdagang gabay, tingnan ang mga website ng [NYC Kagawaran ng Kalusugan ng NYC](#) at [NYC Business](#).



Para sa karagdagang gabay para sa mga paaralan ng Lungsod ng New York, tingnan ang mga website ng [Kagawaran ng Edukasyon](#) at [Kagawaran ng Kalusugan](#).



### Maaaring gawin ng lahat ng mga New Yorker ang ilang hakbang upang tumulong sa pag-iwas sa COVID-19:

- **Manatili sa bahay:** Manatili sa bahay kung masama ang pakiramdam mo o kung kamakailan na-test kang positibo para sa COVID-19, may malapit na kontak sa isa na may COVID-19, o nagbibiyaha. Maaari kang lumabas sa bahay para sa esensiyal na medikal na pangangalaga o iba pang esensiyal na lakad.
- **Pisikal na pagdidistansiya:** Manatili na hindi bababa sa 6 feet ang layo sa iba, kahit na nagsusuot ng pantakip sa mukha. Huwag dumalo sa mga malaking pagtitipon, lalo na ang mga nasa loob ng gusali.
- **Magsuot ng pantakip sa mukha:** Protektahan ang mga nakapaligid sa iyo. Maaaring nakahahawa ka nang hindi nagkakaroon ng mga sintomas at maikakalat mo ang sakit kapag umubo, bumahing, nagsalita o huminga ka. Kapag wastong naisuot (tinatakpan ang kapwa ilong at bibig mo), binabawasan ng mga pantakip sa mukha ang pagkalat ng COVID-19.
- **Gawin ang malusog na kalinisan ng kamay:** Hugasang madalas ang mga kamay mo ng sabon at tubig at gumamit ng hand sanitizer kung walang sabon at tubig; madalas linisin ang mga regular na hinahawakang ibabaw; iwasang hawakan ang mukha mo ng mga hindi pa nahuhugasang kamay, at takpan ang mga ubo o pagbahing mo ng iyong braso, hindi ng mga kamay mo.
- **Magpa-test:** Upang humanap ng lugar sa pag-test sa COVID-19 na malapit sa iyo, bisitahin ang [nyc.gov/covidtest](#) o tumawag sa 212-268-4319. Ang pag-test ay ibinibigay nang walang bayad sa

maraming lugar, kasama ang lahat ng mga lugar na pinatatakbo ng NYC Health + Hospitals at ang Kagawaran ng Kalusugan ng NYC.

Para sa pangkalahatang impormasyon tungkol sa COVID-19, bisitahin ang [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus). Para sa mga update sa pagtugon sa COVID-19 ng Estado, bisitahin ang [coronavirus.health.ny.gov](https://coronavirus.health.ny.gov).

**Maaaring baguhin ng Lungsod ng New York ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon. 12.16.20**