

## Paano Ligtas na Kumain sa Labas sa Panahon ng Emergency ng Pampublikong Kalusugan sa COVID-19

Tuloy-tuloy na kumakalat ang COVID-19 sa ating mga komunidad at may mga peligro anumang oras na makapagtipon kayo kasama ng iba sa labas ng bahay mo. Habang nagsisimula tayong bumalik sa mga aktibidad tulad ng pagkain sa labas, mahalaga na patuloy nating gawin ang mga hakbang upang pigilin ang transmisyong ng COVID-19.

Gugulin ang ilang minuto upang isaalang-alang kung paano kumain sa labas nang ligtas — na nagpoprotekta sa iyo, mga kasamang kumakain at kawani ng restawran na nagsisilbi sa iyo. Suportahan ang mga restawran ng NYC — gawing ligtas ito!

Kung nagpapalano kang kumain sa labas, sundin ang mga tip upang bawasan ang peligro ng pagkalat ng COVID-19:

- **Manatili sa bahay kung masama ang pakiramdam mo o nasa mas mataas na peligro ka ng mga komplikasyon ng COVID-19.** Kung lalabas ka kapag may sakit ka, inilalagay mo sa peligro ang iba na magkasakit. Kung may pangunahing kondisyon ka sa kalusugan, o 65 o mas matanda, isaalang-alang ang pananatili sa bahay upang protektahan ang sarili mo.
- **Limitahan ang oras ng paghihintay mo.** Magpareserba nang maaga, tingnan ang menu nang online bago pumunta, o mag-order habang naghihintay ng mesa mo. Babawasan nito ang tsansa mo na mahawa.
- **Magsuot ng pantakip sa mukha sa lahat ng pagkakataon kapag hindi ka kumakain o umiinom.** Tandaan na maikakalat mo ang COVID-19 kahit na wala kang mga sintomas. Pinoprotektahan ng pagsusuot ng pantakip sa mukha ang mga tao sa paligid mo. Ang mga tao na hindi kayang tiisin ang mga pantakip sa mukha at mga bata na 2 taong gulang at mas bata ay hindi kailangang isuot sila.
- **Panatilihin ang iyong distansiya!** Manatili nang hindi bababa sa 6 feet sa mga kumakain na hindi kabilang sa inyong grupo at kawani ng restawran hangga't maaari. Maging maingat na panatilihin ang distansiya kapag naghihintay na makaupo o makagamit ng banyo.
- **Gawin ang malusog na kalinisan sa kamay.** Gumamit ng hand sanitizer kapag pumapasok, bago kumain at pagkatapos umalis ng restawran. Hugasan ang iyong mga kamay ng sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo kapag ginagamit ang banyo.

**Upang bawasan ang peligro sa kanilang mga mamimili, gagawa rin ang mga restawran ng mga pagbabago. Kasama dito ang:**

- Pagsala sa kawani ng mga sintomas ng COVID-19 bago ang kanilang turno sa trabaho at pagpapauwi sa kanila kung may sakit sila.
- Paniniguro sa kawani na magsuot ng pantakip sa mukha upang protektahan ang mga kumakain at kasamang kawani.
- Pagkakaroon ng pagitan sa mga mesang kakainan para kung gayon may hindi bababa sa 6 feet ang pagitan ng mga grupong kumakain.

- Pagtataguyod ng pisikal na distansiya sa mga masisikip na espasyo at lugar kung saan may pila (tulad ng mga banyo) sa pamamagitan ng paglalagay ng tape, mga senyales o ibang palatandaan upang masiguro na nanatili ang mga tao na may pagitan sa isa't isa na 6 feet.
- Paglalagay ng hand sanitizer sa mga lugar ng mamimili tulad ng malapit sa mga pasukan o pagbabayaran.
- Lalong paglilinis ng mga madalas na hinahawakang ibabaw tulad ng mga gripo, knob ng pinto at counter.

Para sa pangkalahatang impormasyon tungkol sa COVID-19, kabilang kung paano mag-ingat laban sa stigma, bisitahin ang [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

Upang humanap ng site sa pag-test, bisitahin ang [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) o tumawag sa **311**.

**Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.** 6.21.20