

COVID-19: Mga Tips upang Ligtas na Makapagtipon

Habang muling nagbubukas ang Lungsod ng New York ayon sa yugto ng panahon, mahalaga na magkaroon ng mga estratehiya upang manatiling ligtas habang ginugugol ang oras sa isa't isa. Maaari nating gawin ang mga pagbabago sa ating mga pang-araw-araw na buhay upang pigilin ang pagkalat ng COVID-19.

Tandaan ang apat na pangunahing gagawin na ito upang pigilin ang transmisyong COVID-19:

- **Manatili sa bahay kung may sakit:** Manatili sa bahay kung may sakit ka malibang aalis sa mahalagang medikal na pangangalaga (kasama ang pag-test sa COVID-19) o iba pang mahalagang lakad.
- **Pisikal na pagdidistansiya:** Manatiling nakalayo ng hindi bababa sa 6 feet sa iba.
- **Magsuot ng pantakip sa mukha:** Protektahan ang mga nakapaligid sa iyo. Maaaring nakahahawa ka nang walang mga sintomas at maikakalat mo ang sakit kapag umubo, bumahing o nagsalita ka. Maaaring tumulong ang mga pantakip sa mukha na bawasan ang pagkalat ng COVID-19.
- **Gawin ang malusog na kalinisan ng kamay:** Hugasang madalas ang mga kamay mo ng sabon at tubig o gumamit ng hand sanitizer na may alkohol 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 bibig kapag umubo o bumahing ng iyong braso, hindi ng mga kamay mo.

Mas ligtas na pagtitipon

- **Bumuo at kumapit sa isang pandemikong “panlipunang bula”:** Subukang limitahan ang mga pagtitipon nang personal sa isang pangunahing grupo ng mga kaibigan o pamilya, kahit na dumadalo ka sa isang mas malaking pagtitipon, upang bawasan ang pagkahawa sa mga tao na nasa labas ng malapit na grupo mo.
- **Alamin ang sarili mong peligro:** Iwasan ang pagkakaroon ng mga malapit na pakikitungo sa mga tao na may edad 65 o mas matanda o mga tao na may mga pangunahing kondisyon sa kalusugan.
- **Iwasan ang mga malalaking pagtitipon:** Kapag mas marami ang nakakapagtipon na mga tao, mas malaki ang posibilidad ng pagkalat.
- **Tamasahin ang panahon:** Mas malamang na maikakalat ang COVID-19 kapag nagtitipon kayo sa loob ng gusali. Mag-organisa ng mga pagtitipon sa labas na may preskong hangin upang lalong bawasan ang peligro.
- **Ligtas na sumamba:** Kung ang lugar ng pagsamba ninyo ay muling binuksan, magsuot ng pantakip sa mukha, huwag pagsaluhan ang mga kalis o gamit at iwasan ang malapit na kontak sa iba kasama ang pakikipagkamay o pagyakap — sa halip kumaway.
- **Magdala ng iyo (Bring your own, BYO):** Ang pagsasalo sa inumin o pagkain ay maaaring ikalat ang virus. Ang pagdadala ng sarili mong mga upuan o kumot para sa piknik ay makatutulong sa iyong magpanatili ng distansiya sa iba na nasa grupo.

- **Maging malikhain:** Isipin ang mga laro na maaaring laruin na mas malayo sa isa't isa at hindi kailangan ang pisikal na kontak tulad ng mga charade.

Mga mas ligtas na isport

- **Tumakbo, maglakad, magbisikleta:** Ang mga ito ay mga ligtas na isport na gagawin nang mag-isa o kasama ng iba — panatilihin lang ang hindi bababa sa 6 feet na malayo sa isa't isa kapag nagsuot ka ng pantakip sa mukha.
- **Iwasan ang mga isport na binubuo ng mga koponan:** Ang mga isport na binubuo ng mga koponan ay nangangailangan ng malapit na kontak at maglalagay sa iyo sa peligro.
- **Sundin ang malusog na kalinisan sa kamay kapag naglalaro ng mga isport:** Ang frisbee at pagsalo ay mas mahusay sa mga isport na binubuo ng mga koponan yamang makapagpapanatili ka ng ligtas na distansiya. Tandaan na hugasan ang mga kamay mo ng sabon at tubig o gumamit ng hand sanitizer na may alkohol bago at pagkatapos maglaro. Huwag hipuin ang iyong mukha habang naglalaro.

Huwag manghusga — turuan ang iba tungkol sa pananatiling ligtas

- **Ang mga ligtas na pagtitipon ay posible:** Kailangan ng lahat ng pakikipag-ugnayan sa iba, at ilang New Yorker ay may pribadong espasyo sa labas upang umupo o isang kotse na magdadala sa kanila sa labas ng lungsod. Habang muling nagbubukas ang lungsod, mas maraming tao ang makikihalubilo. Suportahan ang bawat isa upang gawin ito nang ligtas sa halip na husgahan ang mga tao dahil sa pagkakaroon ng mga pakikitungo sa personal.
- **Maging magalang:** Suportahan ang mabuting pag-uugali. Kung nakita mo ang isa na hindi nagsusuot ng pantakip sa mukha, sabihin “Maaari ka bang magsuot ng pantakip sa mukha na malapit sa akin?” sa halip na magalit. Kung masyadong malapit ang isa, magalang na hilingan sila “Maaari mo bang bigyan kami ng ilang espasyo?”
- **Kung nakadarama ka ng kawalan ng kaligtasan, umalis:** Iwan ang mga pagtitipon kung saan hindi ka binibigyan ng mga tao ng sapat na espasyo. [Maaari mong iulat ang pag-uumpukan sa 311.](#)

Alamin kung ano ang kahulugan ng mga resulta ng test mo!

- **Gamiting may pag-iingat ang mga resulta ng test** sa pagtulong sa iyo na gumawa ng mga desisyon tungkol sa mga pagtitipon. Para higit na impormasyon tungkol sa mga test ng COVID-19 at paano bigyang kahulugan ang mga resulta, bisitahin ang nyc.gov/health/coronavirus at hanapin ang "**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**" (Pag-test sa COVID-19: Mga Madalas na Itinatanong).
- Maaaring ipahiwatig ng **positibong test sa antibody** para sa virus na nagdudulot ng COVID-19 ang maagang pagkahawa ngunit hindi nito ibig sabihin na ikaw ay may resistensiya sa pagkakaroon muli ng impeksiyon.
- Ibig sabihin ng **isang naunang positibong diagnostic test** (swab sa ilong o laway) na nagkaroon ka ng COVID-19 at maaaring hindi gaanong magkakaroon muli ng impeksiyon. Hindi natin alam kung gaano kalakas ang proteksiyong iyan o kung gaano tatagal ito.
- **Maging maingat** sa paggamit ng mga test na ito sa paggawa ng mga desisyon kung paano o kung kanino ka sasama sa paglabas.

Protektahan ang isa't isa

- **Subaybayan ang mga kaibigan at kapitbahay mo.** Alamin sa mga tao kung sino ang mas nakabukod, mas matanda o maaaring may kondisyon sa kalusugan na naglalagay sa kanila sa mas mataas na peligro ng matinding sakit sa COVID-19. Kung wala kang sakit at ikaw ay wala sa mas mataas na peligro, mag-alok na gawin ang mga lakad nila para sa kanila kung hindi sila maaaring umalis ng bahay.
- **Pigilin ang pagkalat:** Kahit na hindi ka nag-aalala sa pagkakasakit sa COVID-19, mapoprotektahan ang komunidad mo sa pamamagitan ng pananatili sa bahay hangga't maaari at pagsusuot ng pantakip sa mukha kapag nasa labas ng bahay mo.
- **Magpa-test:** May mga COVID-19 testing site na sa lahat ng limang borough. Bisitahin ang nyc.gov/covidtest o tumawag sa **311** para sa impormasyon at upang humanap ng mga lokasyon sa pag-test.

Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon. 8.12.20