

Paano Ligtas na Mamili 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 pamimili, patuloy nating dapat gawin ang mga hakbang upang pigilin ang transmisyong COVID-19.

Gugulin ang ilang minuto upang isaalang-alang kung paano mamili nang ligtas — na nagpoprotekta sa iyo, mga kasamang namimili at kawani ng tindahan na nagsisilbi sa iyo. Suportahan ang mga tindahan ng NYC ngunit gawin ito nang ligtas! Kung nagpapalano kang bumisita sa mga tindahan, isaisip ang apat na pangunahing 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.
- **Magsuot ng [pantakip sa mukha](#) sa lahat ng mga pagkakataon.** 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. **Hinihiling ng Estado ng New York State ang mga pantakip sa mukha sa pagpasok sa mga tindahan para sa lahat na lampa sa edad na 2 at matitiis sila.**
- **Panatilihin ang iyong distansiya!** Manatiling nakalayo ng hindi bababa sa 6 feet mula sa ibang mamimili at kawani ng tindahan hangga't maaari. Bawasan ang oras mo sa loob ng tindahan sa pamamagitan ng pagtingin nang online sa mga item bago ka pumunta, at i-order ang mga bagay para daanan kapag maaari ka.
- **Gawin ang malusog na kalinisan sa kamay.** Gumamit ng hand sanitizer kapag pumapasok sa tindahan, pagkatapos hawakan ang mga produkto at pagkatapos umalis ng tindahan. Hawakan lang ang mga produkto na bibilhin mo at gumamit ng mga paraan ng pagbabayad na contactless tuwing maaari.

Upang bawasan ang peligro sa kanilang mga mamimili, gagawa rin ang mga tindahan 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.
- Pagtataguyod ng pisikal na pagdidistansiya sa pamamagitan ng paggamit ng mga palatandaan upang mapanatili ang mga tao na 6 feet ang layo at sa pamamagitan ng paglimita sa numero ng mga mamimili sa tindahan nang sabay-sabay.
- Pagtataguyod ng malusog na kalinisan sa kamay sa pamamagitan ng paglalagay ng mga hand sanitizer sa buong tindahan sa mga lugar ng mamimili, kasama ang mga silid na pinagsusukatan.
- Siguruhin na kapwa ang kawani at mga mamimili ay nakasuot ng mga pantakip sa mukha.

- Lalong paglilinis ng mga madalas na hawakang ibabaw, tulad ng mga aparato sa pagbabayad, lugar na dinadaan, banyo at karaniwang lugar.

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

Upang humanap ng site sa pag-test, bisitahin ang nyc.gov/covidtest o tumawag sa **311**.

Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon. 6.28.20