

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Panlipunan o Pisikal na Pagdistansya

### Kamakailang mga Pagbabago:

10/28/20: Nagdagdag ng gabay tungkol sa maliliit na pagtitipon at mga link para sa mga symptomatic na indibidwal, at mga taong nakabukod at naka-quarantine.

Nakikiusap ang Pampublikong Kalusugan o Public Health sa lahat na gawin ang kanilang bahagi para makatulong sa pagpapabagal ng pagkalat ng novel coronavirus sa ating komunidad sa pamamagitan ng pagsasanay sa panlipunang pagdistansya. Nangangahulugan ito ng ilang pagbabago sa ating pang araw-araw na buhay para maprotektahan ang ating sarili at ang iba, kabilang ang mga nanganganib.

Tandaan: Ang mga taong may sakit o may nakahalubilong taong may COVID-19 ay higit na dapat gumawa ng mas matibay na hakbang kaysa sa panlipunang pagdistansya para mabawasan ang panganib ng paghawa sa iba. Ang mga taong may sintomas na tumutukoy sa COVID-19 ay dapat na kontakin ang kanilang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan (healthcare provider) at isaalang-alang ang pagsuri (testing) para sa COVID-19 (tingnan ang [ph.lacounty.gov/covidcare](https://ph.lacounty.gov/covidcare) para sa impormasyon tungkol sa mga sintomas). Ang mga taong may COVID-19 ay dapat na magbukod at tingnan ang [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation) para sa mga instruksyon. Ang mga indibidwal na malapit na nakasalamuha sa mga taong may COVID-19 ay dapat na mag-quarantine (tingnan ang [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) para sa mga instruksyon para sa mga malapitang nakasalamuha).

### Ano ang panlipunang pagdistansya o pisikal na pagdistansya?

Ang panlipunang pagdistansya ay nangangahulugang pagpapanatili sa bahay, pag-iwas sa matataong lugar, at pagpapanatili ng 6 na talampakang layo mula sa ibang mga tao kung maaari.

### Bakit pinakikiusapan ang lahat na magsanay ng pisikal na pagdistansya?

Kapag umubo, bumahing o nagsalita ang isang may COVID-19, maaaring umabot nang hanggang 3-6 talampakan ang maliliit na patak mula sa kanilang ilong, o bibig. Ang mga tao ay maaaring mahawaan kung kanilang nalanghap ang mga patak na ito, o kung ang mga patak ay dumapo sa kanilang mga mata, ilong o bibig. Maaari ring makakuha ng COVID-19 ang isang tao sa pamamagitan ng paghawak sa ibabaw ng mga gamit o bagay na may virus at pagkatapos ay ihahawak sa kaniyang bibig, ilong, o mata ngunit hindi ito ang iniisip na pangunahing paraan ng pagkalat nito. Ang ilang mga tao ay nakakakuha ng COVID-19 nang hindi kailanman nagpapakita ng mga sintomas ngunit maaari pa rin nilang maikalat ang impeksyon sa ibang mga tao.

*Mas mapapabagal natin ang pagkalat ng COVID-19 kapag mas kaunti ang oras na ginugugol natin sa pakikihalubilo nang nasa loob ng 6 na talampakan sa pagitan ng bawat isa, at kapag mas kaunti ang mga taong nakakasalamuha natin.*

Binago na ang mga legal na utos para mapayagan ang mas maraming negosyo, serbisyo, at lugar ng libangan na muling magbukas sa Los Angeles County. Para makita ang pinakabagong impormasyon, bumisita sa [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/reopening-la.htm](https://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/reopening-la.htm). Kahit na mas maraming lugar ang mabibista mula

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Panlipunan o Pisikal na Pagdistansya

nang alisin ang Utos na Manatili sa Tahanan, ang pinakamahasag na proteksyon laban sa COVID-19 ay nananatili pa rin ay ang paglilimita sa bilang ng magkakaibang tao na malapitan mong nakakasalamuha, pagsasagawa ng pisikal na pagdistansya, madalas na paghuhugas ng iyong mga kamay, pag-iiwas na hawakan ang iyong mga mata, ilong, at bibig gamit ang hindi nahugasang mga kamay, at pagsusuot ng isang malinis na pantakip sa mukha kapag nakikisalamuha sa ibang tao na labas sa iyong sambahayan. Ang pakikilahok sa mga panloob na aktibidad kasama ang isang tao na maaaring nahawaan ay makapagpapataas ng iyong panganib ng pagkakalantad sa COVID-19 lalong-lalo na sa mga espasyo na may mahinang bentilasyon. Kaya't mas ligtas na nasa labas.

### Paano gagawin ang pisikal na pagdistansya?

- Manatili sa bahay hangga't maaari
- Iwasan ang mga lugar na kung saan may maraming mga tao ang nagsasama-sama.
- Panatilihin ang layo na hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa ibang mga tao.
- Kung maaari, magtrabaho o mag-aral mula sa bahay.
- Iwasan ang mga di-mahalagang paglalakbay.
- Iwasan ang mga pampublikong sasakyan, kung kakayanin.
- Iwasang makihalubilo sa ibang tao – sa halip na makipagkamay, mag-isip ng ibang paraan ng pagbati sa ibang mga tao nang hindi naghahawakan o lumalapit ng bumababa sa 6 na talampakan.

*Kung kailangan mong sumakay sa pampublikong sasakyan, mamili, magtrabaho, o dumalo sa mga aktibidad, mag-ingat para mabawasan ang mga panganib, tulad ng:*

- Limitahan ang oras na ginugugol sa pakikihalubilo sa iba.
- Limitahan ang bilang ng mga taong nakakahalubilo mo.
- Panatilihin ang layo mula sa iba hanggang maaari, lalo na kung umuubo sila o bumabahing.
- Magsuot ng isang telang pantakip sa mukha. Tiyakin na gamitin ito nang tama – tingnan ang [Gabay para sa mga Telang Pantakip sa mukha](#) para sa karagdagang impormasyon. Ang mga sanggol at mga bata na wala pang edad 2 ay hindi dapat magsuot ng tela na mga pantakip sa mukha. Ang mga nasa pagitan ng edad 2 at 8 ay dapat magsuot ng mga ito sa ilalim ng pangangasiwa ng matatanda para matiyak na ang bata ay nakakahinga nang ligtas at maiwasan ang mabulunan o mahirapan sa paghinga. Ang sinumang tao na nahihirapang huminga, o walang malay, o hindi magawang tanggalin ang maskara o telang pantakip sa mukha nang walang tulong ay hindi dapat magsuot nito. Ang mga inatasan na huwag magsuot ng maskara o telang pantakip sa mukha ng medikal na tagapagbigay (medical provider) ay hindi rin saklaw sa pagsusuot nito.
- Magpunta lang sa mga lugar sa mga oras na hindi matao.
- Iwasang hawakan ang ibabaw ng mga bagay sa mga publikong lugar, kung maaari.
- Palaging linisin at disimpektahin ang ibabaw ng mga bagay na madalas hawakan.
- Linisin nang madalas ang iyong mga kamay, lalo na pagkatapos hawakan ang ibabaw ng mga bagay sa publikong lugar at bago kumain, at iwasang hawakan ang iyong mukha kapag hindi pa naghuhugas ng kamay.

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Panlipunan o Pisikal na Pagdistansya

### Pagtitipon ng mga tao sa labas ng iyong sambahayan

Kung mas kakaunti ang taong malapit na nakakasalamuha mo at ng iyong sambahayan, mas mababa ang iyong panganib ng pagkakaroon ng COVID-19. Ikaw at ang iyong sambahayan ay pinapayagan na magtitipon kasama ang isa o dalawang iba pang sambahayan hangga't:

- Ang pagtitipon ay sa labas at tumatagal ng hindi higit sa 2 oras
- Ang lahat ay may suot na mga pantakip sa mukha
- Ang lahat ay nananatiling hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa mga hindi miyembro ng sambahayan.

Kung pipiliin mo ang panganib na ito, mas ligtas na makihalo nang paulit-ulit sa parehong 1-2 sambahayan kaysa kasama ang magkakaibang mga grupo. Para sa mga karagdagang detalye sa mga pribadong pagtitipon, tingnan ang [gabay sa mga maliliit na pribadong pagtitipon](#).

### Pagkain at iba pang mga pangangailangan

- Magtalaga ng isang miyembro ng sambahayan para pumunta sa tindahan. Magpunta lang sa tindahan kapag hindi gaanong matao at bumili na ng mga kakailanganing suplay para hindi mo na kailangang lumabas nang madalas, at panatilihin ang hindi bababa sa 6 na talampakang layo sa pagitan mo at ng ibang mga tao hanggang maaari.
- Maaari mong gamitin ang pagpapadala ng pagkain, drive-thru, o bitbitin palabas ang pagkain hangga't ang lahat ay nagsasagawa ng pisikal na pagdistansya. Kung pipiliin mong kumain sa isang kapihan o restawran, siguruhing sundin ang anumang panuntunan (rules) na kanilang isinaayos para sa pisikal na pagdistansya at pagkontrol ng impeksyon. Kung nag-order ka ng bagay na idedeliber sa iyo, kung maaari, magbayad at mag-tip na lang online at sabihing iwan ang bagay sa labas ng iyong pintuan. Tanggalin ang pagkain mula sa mga supot o kahon at itapon ang pakete. Hugasan ang iyong mga kamay pagkatapos hawakan ang pakete.
- Kung ikaw ay may mas mataas na panganib ng pagkakasakit mula sa COVID-19, hilingin na ipadala ang pagkain, mga medikal na suplay, at iba pang mga kinakailangang bagay sa pamamagitan ng iyong pamilya, mga kapitbahay, o mga serbisyo sa paghahatid. Tumawag sa 2-1-1 o bisitahin ang Pampublikong Kalusugan [mapagkukunang webpage \(ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm\)](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) kung kailangan mo ng tulong sa pagkuha ng pagkain at iba pang mga kinakailangang bagay.

### Mga Payo

- Kausapin ang iyong taga-empleyo tungkol sa mga pagpipilian para sa pagtatrabaho mula sa bahay.
- Mag-ehersisyo sa bahay o sa labas – maaari kang maglakad, tumakbo, o magbisikleta hangga't ikaw ay nasa 6 na talampakan ang layo sa ibang mga tao.
- Iwasan ang pagkaramdam ng pagkakahiwalay sa pamamagitan ng paggamit ng teknolohiya at telepono para makipag-ugnayan nang madalas sa iyong mga kaibigan at pamilya.
- Alagaan ang isa't isa – kamustahin sa telepono ang mga kaibigan, pamilya, at kapitbahay na vulnerable sa malubhang sakit o may problema sa mobilidad. Mag-alok ng tulong, habang sinusunod pa rin ang mga gabay sa pisikal na pagdistansya.

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Panlipunan o Pisikal na Pagdistansya

- Kung may sakit ka, tawagan mo ang iyong doktor o dentista bago bumisita. Pumunta sa kanilang website o tumawag para malaman kung nag-aalok sila ng telemedicine o payo sa telepono.
- Manatiling may alam sa pamamagitan ng mga mapagkakatiwalaang mapagkukunan ng mga bago at tamang impormasyon tungkol sa novel coronavirus

### Stress

- Ang pisikal na pagdistansya ay nakakaistress. Ang [COVID-19 webpage](#) ng Los Angeles County Department of Mental Health (LACDMH) at ang 211LA webpage [211la.org/resources/subcategory/mental-health](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health) ay nagkaloob ng mga lokal na mapagkukunan para tugunan ang kalusugang pangkaisipan (mental health) at mga pangangailangan at alalahanin sa pagpapabuti. Ang mga gabay at mapagkukunan ay magagamit rin sa CDC webpage [Pagkaya sa Stress](#).
- Para sa tulong, makipag-usap sa iyong doktor o tawagan ang Los Angeles County Kagawaran ng Sentro ng Pag-access sa Kalusugang Pangkaisipan 24/7 Helpline sa (800) 854-7771.

### Pag-uulat ng Pagdungis sa Karangalan

Ang County ay nangangako sa pagtitiyak na ang lahat ng mga residente na naapektuhan ng COVID-19 ay pakikitunguhan nang may paggalang at pagmamahal. Dapat nating ihiwalay ang katotohanan sa panakot at magbantay laban sa pagdungis ng karangalan. Ang paglakat ay hindi dahilan para sa pagpapakalat ng pagtatangi ng lahi (racism) at diskriminasyon. Kung ikaw o kilala mong tao na nakararanas ng diskriminasyon batay sa lahi, bansang pinagmulan o iba pang pagkakakilanlan, mangyaring isumbong ito. Maaari mong isumbong ang mga krimen ng pagkapoot (hate crimes), mga gawa ng poot, at mga insidente ng pambully sa Los Angeles County, mayroon man o walang krimen na naganap. Tumawag sa Linya ng Impormasyon ng Los Angeles County sa 2-1-1 na matatawagan ng 24/7, o magsampa ng reklamo online sa:

<https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>

### Mga Mapagkukunan:

Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng mga serbisyong panlipunan, mahahalagang bagay tulad ng pagkain, gamot, o pangangalagang medikal, tumawag sa 2-1-1 o bisitahin ang Pampublikong Kalusugan [mapagkukunang webpage](#). Kung kailangan mo ng makakausap tungkol sa iyong kalusugang pangkaisipan, kontak mo ang iyong doktor o ang Los Angeles County Kagawaran ng Sentro ng Pag-access sa Kalusugang Pangkaisipan 24/7 Helpline sa (800) 854-7771.

Bisitahin ang webpage ng DPH tungkol sa coronavirus sa <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> para sa impormasyong mada-download at mapi-print sa iba't ibang mga wika sa mga paksang tulad ng:

- [Paglilinis sa Bahay](#)
- [Paghuhugas ng mga Kamay](#)
- [Gabay para sa mga Telang Pantakip sa mukha](#)
- [Mga Instruksyon sa Pag-quarantine sa Bahay](#) para sa mga taong may mga malapitang pakikisalamuha sa COVID-19

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Gabay para sa Panlipunan o Pisikal na Pagdistansya

- [Mga Instruksyon sa Pagbubukod sa Bahay](#) para sa mga taong may COVID-19
- [Gabay para sa Pangangalaga sa Bahay](#) para sa mga taong may sakit

