

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng County ng Los Angeles Gabay para sa mga Nakabatay sa Pananampalataya na Organisasyon

Hinihiling ng Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan (Pampublikong Kalusugan) ng County ng Los Angeles ang iyong tulong upang maghanda at tumulong na maiwasan ang pagkalat ng novel (bago) coronavirus sa County ng Los Angeles. Sa buong mundo, patuloy na dumarami ang mga taong nahahawaan ng virus na ito na nagiging sanhi ng "coronavirus disease 2019" (pinaikli sa COVID-19) sa kalakhang Tsina at sa ibang lugar. Ayon sa mga Sentro ng Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit at ng World Health Organization, ang kasalukuyang mga pangyayari sa buong mundo ay nagpapahiwatig na ang virus ay maaaring patuloy na kumalat sa buong mundo. Kailangan nating maghanda upang maiwasan ang lokal na pagkalat ng impeksyong ito.

Habang ang agarang panganib sa kalusugan ng COVID-19 sa pangkalahatang publiko sa Los Angeles ay itinuturing pa ring mababa, ang Pampublikong Kalusugan ay aktibong gumagawa ng mga hakbang upang maiwasan ang pagkalat ng impeksyong ito. Inirerekumenda naming maigi na suriin at i-update ng lahat ng mga organisasyon ang kanilang mga pang-emerhensya na plano at isaalang-alang ang mga paraan upang magpatuloy ang mga mahahalagang serbisyo kung ang mga on-site na operasyon ay kailangan na pansamantalang mabawasan.

Nag-aalala kami sa kung paano ang isang kaso ng COVID-19 sa lugar ng pagtitipon tulad sa isang lugar ng pagsamba ay maaaring makaapekto sa iyong komunidad. Nais naming magbigay sa iyo ng ilang pangkalahatang impormasyon tungkol sa COVID-19 pati na rin ang mga rekomendasyon upang makatulong na maiwasan ang pagkalat ng mga impeksyon sa palahingahan, kasama na ang COVID-19 sa iyong nakabatay sa pananampalataya na organisasyon. Hinihikayat ka namin na bisitahin ang webpage ng DPH Novel Coronavirus para sa mga mapagkukunan kabilang ang Gabay para sa Negosyo at Mga Taga-empleyo, Mga Madalas Itanong na mga Tanong at mga infographics:

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>.

### **Pangkalahatang Impormasyon**

#### **Ano ang novel coronavirus?**

Ang mga coronavirus ay isang malaking pamilya ng mga virus. Marami sa mga ito ay humahawa sa mga hayop, ngunit ang ilang mga coronavirus na mula sa mga hayop ay maaaring mag-evolve (magbago) at hawahan ang mga tao, pagkatapos ay kumalat mula sa tao-sa-tao. Ito ang nangyari sa kasalukuyang novel coronavirus. Ang mga sakit na mula sa mga coronavirus sa mga tao ay karaniwang nagsasanhi ng mahina hanggang sa di-gaanong kalubha na karamdaman, tulad ng karaniwang sipon. Ang ilan, tulad ng mga virus ng SARS o MERS, ay nagdudulot ng malubhang mga impeksyon tulad ng pulmonya.

#### **Ano ang mga karaniwang sintomas ng COVID-19?**

Ang impormasyon sa ngayon ay nagpapakita na ang bagong virus na ito ay nagsasanhi ng mga sintomas na katugma sa isang karamdaman sa palahingahan, tulad ng ubo, lagnat, at, sa iba, pangangapos ng hininga o hirap sa paghinga.

#### **Paano kumakalat ang mga coronavirus?**

Tulad ng iba pang mga sakit sa palahingahan, tulad ng trangkaso, ang mga pantao na coronavirus ay kadalasang kumakalat sa ibang tao mula sa isang nahawaang taong may mga sintomas sa pamamagitan ng:

- Mga patak na nalikha kapag ang isang nahawaang tao ay umuubo o bumahin
- Malapit na personal na pakikisalamuha, tulad ng pag-aalaga sa isang nahawaang tao
- Ang paghawak sa isang bagay o bahagi na mayroong virus, pagkatapos ay hahawakan ang iyong bibig, ilong, o mga mata

Ang novel coronavirus ay bago, at natututo kami nang higit pa sa araw-araw tungkol sa kung gaano ito kadali kumalat at kung gaano katagal bago magkasakit ang mga tao.

#### **Ano ang maaari kong gawin upang maprotektahan ang aking sarili at ang iba pa mula sa mga impeksyon sa palahingahan tulad ng novel coronavirus?**

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng County ng Los Angeles Gabay para sa mga Nakabatay sa Pananampalataya na Organisasyon

May mga hakbang na maaaring gawin ng lahat upang maiwasan ang pagkalat ng mga impeksyon sa palahingahan kabilang ang novel coronavirus.

*Araw-araw na personal na mga aksyon sa pag-iwas:*

- Manatiling nasa bahay kapag ikaw ay may sakit. Manatili sa bahay nang hindi bababa sa 24 na oras pagkatapos na mawala ang iyon lagnat o mga sintomas ng isang lagnat na hindi gumagamit ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat.
- Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig na hindi bababa sa 20 segundo. Kung hindi agad makakagamit ng sabon at tubig, gumamit ng isang nakabatay-sa-alkohol na sanitiser ng kamay na hindi bababa sa 60% na alkohol.
- Takpan ang iyong mga pag-ubo at pagbahin ng isang tisyu, at pagkatapos ay itapon ang tisyu at linisin kaagad ang iyong mga kamay. Kung wala kang tisyu, gamitin ang iyong manggas (hindi ang iyong mga kamay).
- Limitahan ang malapit na pakikisalamuha sa mga taong may sakit.
- Linisin at disimpektahin ang madalas hawakan na mga bagay at mga ibabaw gamit ang isang regular na pang-spray o pamunas na panlinis ng bahay.

### [Mga Nakabatay sa Pananampalataya na Organisasyon]

Anong mga hakbang sa pag-iwas ang dapat gawin sa antas ng organisasyon upang mabawasan ang pagkalat ng mga virus sa palahingahan, tulad ng virus na nagdudulot ng COVID-19?

- Turuan at bigyang-diin ang kahalagahan ng pang-araw-araw na personal na mga aksyon sa pag-iwas.
- Hikayatin at suportahan ang mga kawani, mga nagboluntaryo, at mga miyembro ng iyong kongregasyon na manatili sa bahay kapag sila ay may sakit. Paalalahanan silang manatili sa bahay at huwag bumalik sa trabaho hanggang sa wala na silang lagnat ng hindi bababa sa 24 na oras na hindi gumagamit ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat.
- Magbigay ng sapat na kagamitan para sa mabuting kalinisan, kabilang ang madaling pag-akses sa malinis at gumagana na mga istasyon ng mapaghuhugasan ng kamay, sabon, mga tuwalya na papel, at nakabatay sa alkohol na sanitiser sa kamay.
- Bawasan, kung posible, ang malapit na pakikisalamuha at pagbabahagi ng mga bagay kabilang ang, pagkain, at inumin. Kasama rito ang pagbabago sa mga kasanayan tulad ng paggamit ng pangkongregasyon na mga baso at mga ostiya, o mga kasanayan na binubuo ng mga miyembro ng kongregasyon na nakikipagkamay at nakikipagyakapan sa bawat isa bilang bahagi ng isang pagbati
- Regular na linisin at disimpektahin ang lahat ng madalas na hawakan na mga ibabaw at mga bagay, tulad ng hawakan ng pinto, mga hawakan sa hagdanan, mga patungan, mga hawakan ng gripo, at mga telepono. Gamitin ang karaniwang mga panlinis na sangkap at sundin ang mga nakatatak na direksyon.

### Ano ang dapat ipaghanda ng aming organisasyon kung mayroong pagtaas ng transmisyon sa komunidad ng COVID-19?

Ang pagtaas ng transmisyon sa komunidad ng COVID-19 ay nagpapahiwatig ng lumalaking panganib sa pangkalahatang publiko at ang karagdagang mga pag-iingat ay maaaring kailangang gawin upang malimitahan ang anumang lokal na transmisyon sa komunidad. Ang mga organisasyon ay dapat magkaroon ng isang plano at maging handa na gawin ang karagdagang mga aksyon, kung inirerekumenda ng Pamublikong Kalusugan:

- Gumawa ng isang plano para makipag-ugnayan sa iyong mga kawani at sa iyong kongregasyon.
- Payagan ang sinumang mga manggagawa at mga nagboluntaryo na manatili sa bahay kung may isang tao sa kanilang bahay ay may sakit o nagkaroon ng pagsasara ng mga paaralan.
- Bawasan ang dalas ng pakikisalamuha sa mga manggagawa o mga nagboluntaryo sa iyong organisasyon. Mag-alok ng telecommuting kung posible at palitan ang mga personal na pagpupulong ng mga video o telepono na kumperensya.
- Magpatupad ng mga paraan upang mapatuloy ang mga mahahalagang serbisyo kung ang mga on-site na operasyon ay

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng County ng Los Angeles Gabay para sa mga Nakabatay sa Pananampalataya na Organisasyon

pansamantalang mabawasan.

- Maaaring kailanganing isaalang-alang ng mga lugar ng pagsamba ang pagsuspende sa mga serbisyo kung ang maraming bilang ng mga miyembro ay may malapit na pakikisalamuha sa isang nakumpirma na may kaso ng novel coronavirus; ang mga naturang indibidwal (malapit na mga nakikisalamuha) ay maaaring hilingin na magpa-quarantine nang hanggang 14 na araw mula sa huling pagkakalantad. Ang isang panawagan para sa malakihang pagsasara ng maraming mga relihiyosong lugar ng pagsamba ay mangyayari lamang kung mayroong makabuluhang transmisyong sa komunidad na hindi maaaring makontrol nang maayos sa pamamagitan ng iba pang mga estratehiya.
- Baguhin, ipagpaliban, o kanselahin ang mga malalaking kaganapan sa komunidad kung saan ang mga tao ay may malapit na pakikisalamuha sa iba sa isang pinalawig na panahon. Ang naturang mga kaganapan ay maaaring kailangang kanselahin o baguhin kung magkaroon ng makabuluhang transmisyong sa komunidad sa isang partikular na komunidad o sa maraming iba't ibang mga komunidad. Makikipagtulungan kami sa mga nakabatay sa pananampalataya na organisasyon at mga lugar ng pagsamba upang masuri ang panganib at matukoy ang mga epektibong pagpapagaan na estratehiya. Kung makakaranas tayo ng isang mabilis na pagtaas sa bilang ng mga kaso sa buong County, maaari kaming manawagan para sa pagkansela ng maraming iba't ibang uri ng mga pampublikong kaganapan.

Ang pangkalahatang publiko ay maaaring magpatuloy na tumawag sa 2-1-1 para sa impormasyon. Naglalikap kami ng isang FAQ para sa iyo upang maibahagi sa iyong kawani at kongregasyon tungkol sa COVID-19 at mga hakbang sa personal na pag-iwas.