

Novel Coronavirus (COVID-19)

Gabay ng Los Angeles County Department of Public Health para sa mga Organisasyong Nakabatay sa Pananampalataya

Ang sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19) ay isang sakit sa panghinga dulot ng SARS-CoV-2 na virus. Lumaganap na ito mula sa unang mga kaso sa Tsina patungo sa maraming mga bansa kabilang ang Estados Unidos. Patuloy na dumarami ang bilang ng mga kaso ng COVID-19 sa Los Angeles County, kabilang ang maraming kaso ng paglaganap sa komunidad ng COVID-19. Dahil sa pagdami ng mga kaso, tumaas din ang bilang ng mga malalang sakit at kamatayan sa mga residente ng county dahil sa COVID-19.

Ang sumusunod na gabay para sa mga organisasyong nakabatay sa pananampalataya ay maaaring makatulong para mapigilan ang pagkalantad sa COVID-19 at mapabagal ang paglaganap nito. Napakahalagang maiwasang lumubha ang sakit kung saan ang mga ospital ay mapupuno. Kritikal ang tulong mo sa pagsisikap na ito.

Para makatulong sa pagpapabagal ng paglaganap ng COVID-19, isinasaad sa isang nirebisang Health Officer Order na inilabas noong Marso 21, 2020 na tumigil sa operasyong nangangailangan ng taong haharap ang lahat ng negosyo maliban sa mga nagbibigay ng mga mahahalagang serbisyo, at manatili sa bahay ang lahat ng residente ng county maliban sa mga nagbibigay ng mga mahahalagang serbisyo. Ipinagbabawal ng kautusan ang ano mang publiko o pribadong personal na mga pagtitipon.

Isinasaad din sa isang kautusan noong ika-25 ng Marso na ibukod ng mga indibidwal na may COVID-19 ang sarili sa bahay sa HINDI BABABA sa 7 araw AT 3 araw pagkatapos bumuti ang mga sintomas at wala nang lagnat ang tao, nang hindi gumagamit ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat. Isinasaad din sa parehong kautusan na ikuwarantena ang sarili sa bahay, sa loob ng 14 araw pagkatapos ng pagkalantad, ng sino mang may nakahalubilong taong kumpirmado o pinaghihinalaang may impeksiyon. Napagkasunduang sapat ang panahong ito para matukoy nila ang kanilang kalagayan sa impeksiyon at makapagsagawa ng angkop na mga hakbang sakaling magkaroon sila ng mga sintomas.

Ang sumusunod ay mga rekomendasyon para makatulong sa pagpigil ng paglaganap ng mga impeksiyong panghinga, kabilang ang COVID-19, sa inyong organisasyong nakabatay sa pananampalataya, sa konteksto ng mga Health Officer Orders na ito. Hinihikayat namin kayong bisitahin ang webpage na DPH Novel Coronavirus para sa mga materyal kabilang ang FAQs tungkol sa COVID-19, Gabay para sa mga Tagapamahala, at mga infographics: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>. Ang gabay na ito ay mababago kung kailangan para maipakita ang nagbabagong mga kondisyon.

INGATAN ANG SARILI AT ANG IYONG KOMUNIDAD NG PANANAMPALATAYA

Hikayatin ang mga kasapi ng iyong komunidad na mahigpit na sundin ang mga gabay para mapigilan ang paglaganap ng COVID-19. Sa kasalukuyan, walang bakuna o lunas para sa COVID-19. Ngunit may mga hakbang para mapigilan ang paglaganap ng mga impeksiyon ng mga virus tulad ng COVID-19:

- Hugasan nang madalas at mabuti ang mga kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo. Kung walang sabon at tubig, gumamit ng panglinis ng kamay na may alkohol na hindi bababa sa 60% nang mahigit 20 segundo.
- Limitahan ang pakikihalubilo sa ibang mga tao. Sikaping panatilihin ang 6 na talampakang distansiya sa pagitan mo at ng iba pang mga tao hangga't maaari. At huwag paabutin sa 10 minuto ang harapang

Novel Coronavirus (COVID-19)

Gabay ng Los Angeles County Department of Public Health para sa mga Organisasyong Nakabatay sa Pananampalataya

pakikipag-ugnayan sa mga tao.

- Palaging linisin at i-disinfect ang mga bagay at ibabaw na madalas hawakan. Gumamit ng mga panlinis sa bahay at mga rehistrado sa EPA na pang-disinfect na angkop sa mga bagay na lilinisan, at sundin ang mga instruksiyon sa etiketa para sa ligtas at epektibong paggamit. Makikita mo sa <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html> ang mga rekomendasyon ng Centers for Disease Control (CDC) para sa pangkapaligirang pag-disinfect.
- Huwag gumamit ng parehong kubyertos at tasa, at huwag pagsaluhan ang pagkain at inumin.
- Limitahan ang mga pakikihalubilong may pagdidikit ng mga katawan (pakikipagkamay, yakap, atbp.).

Gumawa ng mga hakbang para manatiling malusog. Siguruhing hindi malantad ang sarili sa impeksiyong COVID-19 o maikalat ang impeksiyon sa iba. Maging mahigpit sa pagsunod sa mga gabay sa itaas sa pakikihalubilo sa mga taong kabilang sa mga grupong may mataas na panganib :

- Mga taong 65 taong gulang pataas,
- Mga taong sadyang humina ang pangangatawan o may mahinang pangangatawan (tulad ng HIV o cancer),
- Mga taong may matagal ng sakit tulad ng diyabetes at sakit sa baga o puso,
- Mga buntis.

Kapag nagkasakit ka, o ang parokyano o kawani, gumawa ng mga hakbang para mapigilan ang paglaganap ng impeksiyon sa iba:

- Manatili sa bahay o umuwi sa lalong madaling panahon. Kung hindi malala ang iyong sintomas at hindi naman mataas ang panganib para sa iyo, hindi mo kailangang kontakin ang doktor mo, pero iwasang makihalubilo hanggang sa makauwi ka at maibukod ang sarili.
- Kapag nasa bahay na, bantayan ang mga palatandaan ng lumalalang kondisyon, tulad ng mabilis na paghinga, pangangapos ng hininga, o dehydration (pagkaubos ng tubig sa katawan). Kapag naobserbahan ang mga ito, makipag-ugnayan agad sa iyong health care provider.
- **Manatili sa bahay (pagbubukod ng sarili) at malayo sa ibang tao sa HINDI BABABA sa 7 araw pagkatapos magsimula ng sintomas AT 3 araw (72 oras) pagkatapos bumuti ang mga sintomas at gumagaling ang lagnat nang hindi gumagamit ng mga gamot na nagpapababa ng lagnat.**
 - Ibig sabihin nito, kung nakakaramdam ka ng mga sintomas sa isang araw, kailangan mong manatili sa bahay sa loob ng 7 araw. Habang nasa bahay, maging maingat sa pagkontrol ng impeksiyon para maiwasang mahawahan ang mga miyembro ng pamilya.
- **Itinuturing na naharap sa impeksiyon ang lahat ng nasa bahay o sino mang nakahalubilo mo (mas malapit sa 6 na talampakan) sa kahit na anong oras sa loob ng 10 minuto o higit pa, dalawang araw bago ka nagsimulang magkaroon ng mga sintomas. Kabilang din sa malapitang kontak ang direktang pagkalantad sa mga likido ng katawan (halimbawa, mula sa bahing o ubo o sa paggamit ng parehong kubyertos). Nakasaad sa ika-25 ng Marso na Health Officer Order na kailangan nilang makuwarantena sa bahay nang 14 na araw. Sakop ng mga araw na ito ang panahong maaaring lumitaw ang mga sintomas kapag may impeksiyon ang tao.**

Novel Coronavirus (COVID-19)

Gabay ng Los Angeles County Department of Public Health para sa mga Organisasyong Nakabatay sa Pananampalataya

- Makikita ang gabay para sa pagkuwarantena sa bahay sa [COVID-19 Quarantine Guidance](#). Kapag nagkaroon sila mga sintomas sa loob ng 14 na araw na panahon ng pagkuwarantena, dapat nilang simulan ang pagbubukod at panatilihin ito, tulad ng nasa itaas, nang hindi bababa sa 7 araw pagkatapos magsimulang lumitaw ang mga sintomas. Kinakailangang simulang magkuwarantena sa bahay ang mga nakahalubilo nila.

MGA PANGUNAHING GABAY PARA SA MGA PINUNO NG PANANAMPALATAYA SA PANAHOON NG COVID-19

1. Ipinagbabawal hanggang walang karagdagang abiso ang LAHAT ng mga harapang pagtitipon, maliban ang mga libing na inilalarawan sa ibaba.
2. Dapat na naka-livestream, nakarekord, o naka-tape ang mga serbisyo sa pagsamba, kabilang ang mga isinasagawa sa panahon ng Kuwaresma o Passover.
3. Dapat isagawa nang birtuwal o ipagpaliban ang lahat ng binyag, kasal, bar at bat mitzvah, kumpirmasyon, at iba pang pagdiriwang ng siklo ng buhay, maliban sa mga libing.
4. Ang mga aktibidad ng iyong organisasyon na kinabibilangan ng mga mahahalagang serbisyo, tulad ng pagbibigay ng pagkain ay dapat isagawa alinsunod sa mga protokol ng paglalayo-layo o pagdistansya at kalinisan.

MGA GABAY PARA SA PAGLIBING

Maaaring isagawa ang mga libing at mga kaugnay na serbisyo alinsunod sa sumusunod na mga kahilingan :

- Maaari lang isagawa ang mga serbisyo sa punerarya o lugar ng libing o pagsunog ng mga labi.
- Limitahan ang mga dadalo sa:
 - Mga miyembro ng sambahayan na hanggang sampung (10) tao (magkakasamang naninirahan sa isang pisikal na tirahan);
 - Isang tao na titingin sa labi para kumpirmahin ang pagkakakilanlan bilang kahilingan ng morge, punerarya, o serbisyo ng pag-embalsamo;
 - Mahalagang kawani ng serbisyo ng punerarya; at kung hihilingin,
 - Isang pinuno ng pananampalataya.
- Dapat sundin ang mga tuntunin sa paglalayo-layo. Ibig sabihin, 6 na talampakang distansiya sa pagitan ng dumalong mga miyembro ng sambahayan, kawani ng punerarya, at pinuno ng pananampalataya.
- Maaaring i-livestream ang serbisyo para sa birtuwal na partisipasyon ng ibang mga tao (tingnan ang mga materyal tungkol sa webcasting mula sa National Funeral Directors Association). Maaari din itong i-rekord para mapanood sa ibang pagkakataon. Sa parehong kaso, ang miyembro ng pamilya o kawani ng punerarya ang magrerekord.

Novel Coronavirus (COVID-19)

Gabay ng Los Angeles County Department of Public Health para sa mga Organisasyong Nakabatay sa Pananampalataya

- Dapat manatili sa bahay ang mga taong may sakit o may panganib para sa malalang sakit na dulot ng COVID-19.
- Dapat magbigay ng mga tisyu at panglinis ng kamay na may alkohol ang pamilya at kawani, at dapat na hindi nauubusan ng suplay ng sabon at mga papel na tuwalya ang mga banyo. Dapat may nakahandang mga basurahan na pagtatapunan ng mga tisyu at papel na tuwalya .
- Hindi dapat hawakan o halikan ng mga tao ang mga labi ng taong namatay sa COVID-19. Kapag nahawakan, dapat hugasan ng nakahawak ang kaniyang mga kamay o gumamit ng panglinis ng kamay na may alkohol bago hawakan ang kaniyang mukha o kahit na ano o sino.
- Panatilihin bukas ang pintuan (depende sa panahon) o tiyaking may kawaning laging handang magbukas ng pintuan sa pagdating ng mga pinayagang dumalo para malimitahan ang pangangailangan ng mga taong hawakan ang busol ng pinto.
- Limitahan ang paggamit ng mga bagay, kasangkapan, at mga suplay na maaaring mahirap i-disinfect o magdudulot ng problema sa pagsasagawa ng paglalayo-layo (hal. mga toldang dingding).

IBA PANG MGA ALALAHANIN NG KOMUNIDAD NG PANANAMPALATAYA

1. **Dapat naka-livestream, nakarekord, o naka-tape ang mga serbisyo sa pagsamba.** Mahigpit na IPINAGBABAWAL ang mga harapang pagtitipon. Maaaring tukuyin ng pamunuan ng kongregasyon kung ilang tungkulin sa serbisyo sa pagsamba, kabilang ang mga tungkulin sa teknikal na brodkast o pagrerekord ang kakailanganin. Maaaring pakiusapan ang mga parokyanong bihasa sa teknolohiya na magbigay ng teknikal na tulong sa telepono o online sa mga parokyanong hindi bihasa sa teknolohiya, para makapag-online ang huli at magamit ang mga birtuwal na opsiyon. Magandang pagkakataon ito para mabigyan ang mga kabataang parokyano ng paraan para makatulong sa kagalingan ng komunidad.
2. **Ang mga paglilingkod para sa pamamahagi ng pagkain at damit, kung nagsasagawa ng ganito ang inyong FBO,** ay dapat na “kuha at alis,” o paghahatid nang walang pakikihalubilo. Dapat sumunod sa anim na talampakang paglalayo-layo na protokol ang paghahanda at pagsasaayos ng mga kahon/supot ng pagkain, damit, mga suplay para sa mga bata at sanggol, atbp. Makikita sa [COVID-19 Food Delivery Guidance](#) ang higit pang mga impormasyon para sa higit pang mga gabay tungkol sa pamamahagi ng pagkain.
3. **Mga paglilingkod para sa pabahay at masisilungan** – May malaking panganib na ang kaso ng COVID-19 sa silungan ng mga walang tirahan ay magdudulot ng mabilis na paglaganap ng sakit sa mahinang populasyon at maglalagay sa alanganin sa kalusugan at kaligtasan ng inyong mga residente at kawani. Makikita mo sa [COVID-19 Guidance for Homeless Services](#) ang mga kritikal na impormasyon tungkol sa mga espesipikong aksiyong kailangang gawin ng mga nagseserbisyo para sa mga walang tirahan para maiwasan ang paglaganap ng mga impeksiyong panghinga, kabilang ang COVID-19.

Novel Coronavirus (COVID-19)

Gabay ng Los Angeles County Department of Public Health para sa mga Organisasyong Nakabatay sa Pananampalataya

4. **Ang pagbisita sa bahay, ospital, ospisyo, assisted living, sentro ng rehabilitasyon, o ANO MANG uri ng pagbisita sa ANO MANG institusyon** ay dapat na isinasagawa sa pamamagitan ng birtuwal na teknolohiya (telepono, Zoom, Facetime, Google Hangouts, atbp.) hangga't maaari. Ang mga pinuno ng pananampalataya na nagsasagawa ng mga huling ritwal o tumutugon sa mga pangangailangan ng taong may sakit ay kailangang tumupad sa mga tuntunin ng pagbisita sa ospital at sumunod sa lahat ng protokol sa wastong kalinisan kabilang ang paggamit ng Personal Protective Equipment (PPE). Sa ospital, makipag-ugnayan sa kaukulang medikal na personel at sundin ang kanilang mga tagubilin bago pumasok at sa paglabas sa silid ng pasyente. Para sa pagbisita sa bahay, kinabibilangan ito ng paghuhugas ng kamay bago at pagkatapos ng pagbisita, at pagsuot ng guwantes, pantakip sa mukha, at kasuotang pantakip sa damit. Dapat suspendihin ang lahat ng relihiyosong nakagawian tulad ng pagsasalo sa komunal na sakramental na kopa at ostiya, o mga nakagawiang tulad ng paggamit ng pamahid na langis at banal na tubig.
5. Dapat ipagpaliban ang mga **kasal, binyag, dedikasyon sa sanggol, bar at bat mitzvah, at kumpirasyon**. Kung maaari, isagawa ang mga seremonyal na pagtitipon gamit ang birtuwal na teknolohiya
6. **Mga Libing, Serbisyo sa Paglilibing, at mga Ritwal sa Patay.** Suspendido ang lahat ng publikong pagtitipon kaugnay sa mga serbisyo sa paglilibing, serbisyo sa puntod, bisitasyon, at lamay. Puwedeng magbigay ng mga serbisyo sa direktang paglilibing at pagsunog ng mga labi ang mga sementeryo at crematorium, pero hindi kasama ang pagtitipon ng mga tao. Maaaring magtipon sa sementeryo ang mga malapit na kapamilya na magkakasamang nakatira at ang pinuno ng pananampalataya, pero hinihimok silang direktang makipag-ugnayan sa punerarya para maunawaan ang mga espesipikong protokol at malaman kung nag-aalok sila ng mga livestream na serbisyo. Dapat ipagpaliban at itakda sa ibang panahon ang mga serbisyo sa pag-alala.
7. **Ang pari at pangangalagang pastoral** (pagpapayo, interbensiyong pangkrisis, pagpapayo sa mag-asawa, atbp.) ay dapat na isagawa nang birtuwal (telepono, Zoom, Facetime, Google Hangouts, atbp.).
8. **LAHAT ng grupo/ paglilingkod na karaniwang nagpupulong bukod sa serbisyo sa pagsamba** ay dapat na isagawa nang birtuwal o ipagpaliban, kabilang ang, pero hindi limitado sa:
 - Mga grupong pangkomunidad
 - Maliliit na grupo tulad ng mga pagtitipon ng mga lalaki at ng mga babae
 - Lahat ng paglilingkod para sa mga bata, kabataan, at nakatatanda
 - Mga grupo para sa paggaling at suporta kabilang ang Alcoholics Anonymous (AA), pagluluksa, diborsiyo, atbp.
 - Mga Komite sa Kongregasyon
 - Mga paglilingkod para sa palakasan at sining
 - Mga gawain sa meditasyon

Novel Coronavirus (COVID-19)

Gabay ng Los Angeles County Department of Public Health para sa mga Organisasyong Nakabatay sa Pananampalataya

9. **Semana Santa at Passover.** Nalalapit na ang banal na panahon (hal. Passover at Kuwaresma) para sa maraming organisasyong nakabatay sa pananampalataya. Napakahalaga at napakatagal nang tradisyon ng mga pagdiriwang na ito na maaaring may partikular na kahalagahan ngayon para sa mga pamilya. Hinihikayat namin kayong magdiwang nang birtuwal at tulongan ang mga parokyanong maging malikhain sa pang-eengganyo sa mga bata, kabataan, nakatatanda, at matatanda sa mga serbisyo at tradisyonal na aktibidad sa pamamagitan ng livestream.

May mahalagang papel ang mga pinuno ng pananampalataya sa pagkalinga at pangangalaga sa Los Angeles County sa panahong nagiging mabigat na pasanin ng napakaraming residente at komunidad ang mga sakit, paghihiwalay, at ekonomikong paghihirap. Hinihiling namin ang inyong suporta at pamumuno para tulungan kaming pagaangin ang mga paghihirap na ito sa pamamagitan ng pagpapabagal ng paglaganap ng COVID-19, pagtiyak ng pinakamabuting pangangalaga para sa mga nagkasakit, at pagpapabilis ng pagbangon ng komunidad.

MGA TULONG

Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng mga serbisyong panlipunan o medikal na pangangalaga, tawagan ang linya ng Los Angeles County Information na 2-1-1, na bukas 24/7.

- Ano ang Dapat Mong Malaman (Infographic)
- Paano Harapin ang Pagkabalisa (nasa iba't ibang wika)
- Paghuhugas ng mga Kamay
- Paano kung Nalantad Ako
- Gabay sa pagkuwarantena sa bahay para sa mga nalantad sa COVID-19
- Mga instruksiyon sa pangangalaga sa bahay para sa mga taong may mga Sintomas sa Panghinga
- Ano ang gagawin kung may mga sintomas ka ng Coronavirus Disease 2019 (Infographic/poster)

Iba pang mga maaasahang mapagkukunan ng impormasyon:

- California Department of Public Health (CDPH, State)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC, National)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- World Health Organization (WHO, International)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- National Funeral Directors Association
 - <https://nfda.org/covid-19>

Pinahalagahan namin ang inyong sigasig at dedikasyon sa pagpapanatili ng kalusugan ng Los Angeles County.