s

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County
Protokol sa Muling Pagbubukas sa Paggamit ng mga Pampublikong Daanan

Kamakailang mga Update: (mga pagbabagong naka-highlight sa dilaw)
7/18/20: Ang mga salita sa pantakip ng mukha ay binago nang bahagya

Retirado - Wala ng Epekto

Ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County ay ipinagtitibay ang isang niyugtuang pamamaraan, suportado ng siyensya at kaekspertuhan sa pampublikong kalusugan, para pahintulutan ang mga tao na magamit ang pampublikong lugar sa mga paraan na malilimitahan ang panganib na malantad sa COVID-19. Alinsunod rito, ang County ng Los Angeles ay muling binubuksan ang mga pampublikong daanan at mga landas para hayaan ang mga residente nito na magkaroon ng mga opsyon sa libangang panlabas. Ang pagpapanatili ng aktibong katawan ay isa sa pinakamahusay na paraan para mapanatili na malusog ang iyong katawan at isipan. Ang paggamit ng mga panlibangan at maramihang-gamit na daanan ay maaaring isang mahalagang paraan upang mabawasan ang stress, makalanghap ng sariwang hangin, makakuha ng bitamina D, manatiling aktibo, at magkaroong ng koneksyon sa kalikasan. Sa gitna ng pandemya ng COVID-19, napakahalaga na sundin mo ang mga DAPAT GAWIN at HINDI DAPAT GAWIN na nakalista sa ibaba sa paggamit ng mga pampublikong daan sa paraan na mapanatili mo ang iyong sarili at ang ibang tao na malusog.

MGA DAPAT GAWIN

1. Maghanda bago pumunta sa isang daanan.
    a. Suriin nang maaga ang parke para masigurado kung anong lugar o serbisyo ang bukas (tulad ng mga palikuran at mga konsesyon) at magdala ng mga kailangan mo. Ang impormasyon sa 600 milya ng mga lokal, pang-estado, at pederal na mga daan sa Los Angeles County ay maaaring makita sa https://trails.lacounty.gov/. Ang pangkaraniwang pamantayan sa paggamit ng daanan at gabay pangkaligtasan ay makikita sa https://trails.lacounty.gov/Prepare. Dagdag pa rito, hinihikayat ka namin na bumisita sa website ng iyong lokal na hurisdiksyon para sa karagdagang impormasyon sa inyong lugar.
2. Sundin ang lahat ng mga patakaran at regulasyon sa mga parke, daanan, at lugar pangkalikasan at anumang nakapaskil na pagbabawal sa mga pasukan o mapupuntahan.
3. Manatili ng hindi bababa sa anim (6) na talampakang layo mula sa ibang tao na hindi kabilang sa iyong tahanan sa lahat ng oras. Maaari itong magawang ligtas ang mga bukas na lugar, daanan, at landas, na mas mainam gamitin kaysa sa iba. Umiwas sa mga mataong lugar. Lahat ay nangangailangan ng pantakip sa mukha mula sa mga daanan o paradahan at saan mang daanan kung saan may mga grupo ng tao na malalapit . Ang mga sanggol at bata na mababa sa dalawang taong gulang ay hindi dapat na magsuot ng pantakip sa mukha . Ang mga indibidwal na inatasan na huwag magsuot ng pantakip ng mukha ng kanilang medikal na tagapagbigay (medical provider) ay hindi rin saklaw na magsuot nito.

4. Maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo, lalo na kung pagkatapos magpunta sa palikuran, bago kumain, at pagkatapos na suminga, umubo, o bumahin.
5. Ibalot ang lahat ng mga basura.

Mga Rekomendasyon (Hindi Kinakailangan):

1. Maging alerto at mapagmatyag sa iyong paligid habang gumagamit ng daanan.
2. Maging pamilyar sa mga sumusunod na protokol sa mga gumagamit ng landas na dumadaan:
    a. Magkaroon at panatilihin ang tinginan sa mata.
    b. Magbigay ng sapat na pisikal na pagdidistansiya kapag pinaraanan ang ibang tao.
    c. Tumabi muna sa daan para hayaan na makadaan ang iba ang mga tao. Lumayo kung saan ligtas na possible.
    d. Banggitin ang iyong balak bago lumampas sa isang tao para magkaroon ng pagkakataon ang mga mas mabagal na indibidwal na makapunta sa isang mas ligtas na lokasyon (malayo sa daanan kung posible).
3. Habang nagbibisikleta sa daanan, panatilihin ang isang ligtas na bilis, gamitin ang kampana ng iyong bisikleta, at bumagal at/o huminto kapag pinapadaan ang ibang tao para sumunod sa rekomendasyon sa pagpapadaan na nakalista sa itaas.
4. Tumabi muna,kung saan ligtas na posible, kung nakatayo lamang o nagpapahinga sa tabi ng ruta.
5. Magdala ng tubig at hand sanitizer o pamunas na pandisimpekta para hugasan at sanitize ang iyong mga kamay nang mas madalas.

MGA HINDI DAPAT GAWIN

1. Huwag gumamit ng mga daanan kung ito ay matao. Kung ikaw ay hindi makapanatili ng 6 na talampakang layo mula sa ibang tao na hindi kabilang sa iyong tahanan, pumili ng ibang daanan.
    a. Kung ikaw ay nasa isang daanan at may grupo ng mga tao na nauna sayo , bumuwelta at bumalik na lamang.
    b. Kung hindi maiiwasan na malampasan ang grupo ng mga tao, siguraduhin na isuot ang iyong pantakip sa mukha habang ikaw ay lumalampas at huwag huminto para makisalo o makipag-usap sa mga grupong ito.
2. Huwag aalis ng bahay kung ikaw ay may lagnat o may mga sintomas sa palahingan o kung ikaw ay kasalukuyang nakabukod o naka-quarantine.
3. Huwag sumama sa mga grupo o magtagal sa isang lugar maliban na lamang kung kailangan para sa maikling pagpapahinga.
4. Huwag ibahagi ang iyong tubig o pagkain habang ikaw ay nasa daanan.

Retirado - Wala ng Epekto

Saan makakakuha ng maaasahang impormasyon

Mag-ingat sa mga scam, pekeng balita, at mga haka-haka tungkol sa novel coronavirus. Ang tamang impormasyon, maging mga anunsiyo sa mga bagong kaso sa LA County, ay palaging ipapamahagi ng Pampublikong Kalusugan sa pamamagitan ng mga panayam sa midya, social media, at sa aming website. Ang website ay mayroong mas maraming impormasyon tungkol sa COVID-19, kasama na ang mga Mga Madalas na Katanungan , mga infographic, at mga gabay para kayanin ang stress, at maging mga payo sa paghuhugas ng kamay

- Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County (LACDPH, County)
  - http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/
  - Social media: @lapublichealth

Iba pang maaasahan na mga mapagkukuhaan ng impormasyon tungkol sa novel coronavirus ay ang:

- Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California (CDPH, Estado)
  - https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx
- Mga Sentro ng Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention) (CDC, Pambansa)
  - http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html

Kung ikaw ay may katanungan at gusto mong malinawan , mangyaring tumawag sa Linya ng Impormasyon ng Los Angeles County sa numerong 2-1-1 na maaaring tawagan anumang oras ng araw.

Retirado - Wala ng Epekto