

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Protokol para sa mga Pampublikong Demonstrasyon

Ang Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County (Public Health) ay nagpapatupad ng isang niyugtuang pamamaraan (staged approach), na sinusuportahan ng siyensya (science) at kaekspertuhan sa pampublikong kalusugan (public health expertise), upang payagan ang mga tao na magsimulang magamit muli ang mga pampublikong lugar sa mga paraan na malilimitahan ang panganib na malantad sa COVID-19.

Bilang isang indibidwal, nasa iyong karapatan na makilahok sa pagpapahayag tungkol sa politika, kasama na ang iyong karapatan na magpetisyon sa pamahalaan. Sa panahon ng pandemya, maaaring mapanganib ang mga personal na pagtitipon kahit na ikaw ay sumusunod sa pisikal na pagdistansiya, ang pagtitipon ng mga kasapi ng iba't ibang tahanan ay maaaring magdulot ng mataas na panganib sa paghawa o pagkalat ng COVID-19. Ang nasabing mga pagtitipon na ito ay maaaring magresulta ng mataas na antas ng impeksyon, pagkakaospital, at kamatayan, lalo na sa mga mas bulnerableng populasyon. Ang mga aktibidad tulad ng pag-awit, pagsigaw, pagkanta, at panggrupong pagbigkas ay maaaring magkalat ng mabilis ng maliliit na patak ng palahingahan, na sa dahilang ito, **lahat ng tao na makilahok sa lahat ng aktibidad na ito ay dapat na magsuot ng pantakip ng mukha (face covering) sa lahat ng oras.**

Kung nais mong makibahagi sa isang personal na pagtitipon, may mga paraan para mabawasan ang panganib ng impeksyon ng COVID-19 sa iyo at sa ibang mga tao.

Makatwirang mga Pag-iingat sa Pampublikong Kalusugan:

1. Maghanda bago ka lumahok.

- a. Planuhin ang iyong ruta papunta at mula sa demonstrasyon. Alamin kung anong mga kalye ang maaaring sarado sa daloy ng trapiko o sa pagparada sa kalye at kung anong mga ruta ng pampublikong transportasyon ang sakaling iniba.
- b. Ang mga pantulong o gamit sa pagkilos tulad ng mga wheelchair, tungkod, walker, o mga andador para sa sanggol ay dapat na pahintulutan, ngunit makipag-ugnayan din sa mga organisador at pulisya kung mayroong mga pagbabawal, paalala sa pag-iingat (precautions), at alternatibong ruta.
- c. Magdala ng anumang kinakailangang mga gamit kasama ang mga pantakip ng mukha, pagkain, tubig, hand sanitizer at anumang iba pang personal na gamit na maaaring kailanganin mo.

2. Magsuot ng isang telang pantakip ng mukha sa lahat ng oras.

3. Panatilihin ang hindi bababa sa anim na talampakang layo mula sa ibang tao na hindi kabilang sa iyong tahanan o lugar ng tirahan sa lahat ng oras.

- a. Ang mga kalahok ay dapat na panatilihin ang pisikal na distansiya na anim na talampakan sa mga nakaunipormeng opisyal tagapamayapa at iba pang mga tauhan para sa pampublikong

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County Protokol para sa mga Pamublikong Demonstrasyon

kaligtasan, maliban na lamang kung may ibang iniatas, at sundin ang iba pang kahilingan at utos na ipinatupad ng tagapagpatupad ng batas at iba pang nararapat na awtoridad.

4. Umiwas sa mga lugar kung saan maaaring magsiksikan ang mga tao.

Kapag nagsiksikan ang mga tao subukan na pumunta sa tabi lamang at lumayo sa lugar kung saan nagsisiksikan.

5. Hugasan nang madalas ang iyong mga kamay.

Madalas na maghugas ng kamay gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo o gumamit ng hand sanitizer na may taglay na hindi bababa sa 60% alkohol, lalo na kung matapos malapitang pakikisalamuha, matapos gumamit ng banyo, bago kumain, at pagkatapos suminga, umubo, o bumahin.

6. Huwag magbahagi ng inumin o pagkain sa ibang tao na hindi kabilang sa iyong tahanan.

7. Kung nagkaraon ka ng malapitang pakikisalamuha (sa loob ng 6 na talampakan na mas matagal sa 15 minuto) sa mga taong hindi kasapi ng iyong tahanan na walang mga suot na pantakip ng mukha, dapat mong ituring ang sarili mo na ikaw ay posibleng nalantad sa COVID-19 at dapat na manatili sa bahay nang 14 na araw at subaybayan ang sarili para sa mga sintomas ng COVID-19.

- a. Kung naninirahan ka kasama ang mga nakakatanda o mga taong may mataas na panganib na mga kondisyon, dapat mo ring subukan na magpanatili ng anim na talampakang distansya at magsuot ng pantakip ng mukha kapag kasama mo sila sa bahay.
- b. Kung magkakaroon ka ng mga sintomas ng COVID-19, tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan at sabihin sa kanila ang tungkol sa iyong pangangailangan na pagsusuri.

Alamin kung 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 Pamublikong Kalusugan sa pamamagitan ng mga panayam sa media, social media, at sa aming website. Ang website ay mayroong maraming impormasyon tungkol sa COVID-19, kasama na ang Mga Madalas na Katanungan (FAQs), mga infographic, at mga gabay para kayanin ang stress, at mga payo sa paghuhugas ng kamay

- Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng Los Angeles County (LACDPH, County)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

Novel Coronavirus (COVID-19)

Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng Los Angeles County Protokol para sa mga Pampublikong Demonstrasyon

- Social media: @lapublichealth

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

- Kagawaran ng Pampublikong Kalusugan ng California (CDPH, State)
 - <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, National)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

Kung ikaw ay may mga katanungan, at may nais makausap, tumawag sa Linya ng Impormasyon ng Los Angeles County sa numerong 2-1-1 na maaaring tawagan 24 oras bawat araw.