



## **Tip Sheet para sa Mga Mas Ligtas na Social Interaction sa Panahon ng COVID-19 Pandemic**

Na-update noong Hunyo 13, 2020

**Isinasaalang-alang ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health) ang iyong kapakanan at gusto naming alagaan mo ang iyong sarili, iyong pamilya, at iyong komunidad laban sa COVID-19.**

Ang pinakamainam na paraan para bawasan ang panganib ng pagkakaroon o pagkalat ng sakit ay ang **PANANATILI SA BAHAY**. Kasabay nito, mahalaga rin para sa iyong kalusugan ang pag-iwas sa social isolation at pagsuporta sa pisikal at mental na kalusugan sa isang mahabang pandemic. Mula Hunyo 15, pinapayagan ang outdoor na pag-dine in at maliit na outdoor na pagtitipon, habang nagpapanatili ng 6 na talampakang social distance at pagsusuot ng takip sa mukha, nang may kaunting pagbubukod. Tumingin ng higit pang detalye sa Direktiba ng Opisyal ng Kalusugan Blg. 2020-16 at Blg. 2020-19 sa [www.sfdph.org/directives](http://www.sfdph.org/directives).

Tandaang habang lumalahok sa mga pinapayagang interaksyon kasama ang mga tao mula sa ibang sambahayan, kapag mas inilalantad mo ang iyong sarili sa ibang grupo ng mga tao, mas malamang na malalantad ka sa virus ng COVID-19 at maikalat mo ito. Isaisip ang lahat ng taong pilipili mong makainteraksyon at ang lahat ng taong nakakainteraksyon nila sa bahay, trabaho, paaralan, at sa social na paraan. Mahigpit naming hinihikayat ang lahat na subukang huwag makipag-ugnayan sa masyadong maraming tao. Hangga't posible, **panatilihin ang dami ng taong at sambahayang nakakainteraksyon mo na kaunti at hindi pabago-bago.**

**Ang tip sheet na ito ay magbibigay sa iyo ng impormasyon at mga resource para tulungan kang manatiling ligtas, habang sinusupportahan din ang iyong mentall at pisikal na kapakanan.** Bago magkaroon ng mga social interaction, tantyahin ang mga panganib at benepisyo.

### Tantyahin ang Panganib at Benepisyo



**Ang iyong panganib at ang panganib ng malalapit sa iyo**

Isipin ang iyong sarili, ang mga tao sa iyong sambahayan, at ang mga kasama mo sa trabaho. Mayroon bang 60 taong



**Ang panganib sa mga taong makakasalamuha mo**

Isagawa ang pinakamaigting na pag-iingat na posible para sa mga taong lampas 60 taong gulang o may



**Ang benepisyo ng interaksyon**

Gaano kahalaga ang social event sa iyo?



**Gaano kalaganap ang COVID-19 sa komunidad?**

Bumababa, hindi na nagbabago, o tumataas ba ang mga kaso?  
[Tagasubaybay ng Datos ng San Francisco sa](#)



# San Francisco Department of Public Health

gulang o may hindi gumagaling na medikal na kundisyon sa inyo? Tingnan ang [sfcdcp.org/vulnerable](https://sfcdcp.org/vulnerable)

hindi gumagaling na kundisyong medikal. Tingnan ang [sfcdcp.org/vulnerable](https://sfcdcp.org/vulnerable)

[COVID-19, data.sfgov.org](https://data.sfgov.org)

## Panganib ng mga pakikihalubilo sa mga taong hindi bahagi ng iyong sambahayan:

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Outdoor, pagpapanatili ng 6 na talampakang layo at pagsusuot ng takip sa <b>mukha</b>                                       | Outdoor, nasa loob ng 6 na talampakan at/o hindi pagsusuot ng takip sa <b>mukha</b>   | Indoor, pagpapanatili ng 6 na talampakang layo at pagsusuot ng takip sa <b>mukha</b>  | Indoor, nasa loob ng 6 na talampakan at/o hindi pagsusuot ng takip sa <b>mukha</b>    |
| Pinapahintulutan. Kapag may kasamang mga tao na hindi bahagi ng iyong sambahayan, ang grupo ay dapat 12 o mas kaunting tao. | Pinapahintulutan para sa Mga Pagtitipon para sa Pagkain. Limitasyon ng 6 na kabuuang tao, kung may kasama sa pagkain na hindi bahagi ng iyong sambahayan. | Hindi pinapahintulutan maliban na lang kung ang lahat ay bahagi ng iisang sambahayan. | Hindi pinapahintulutan maliban na lang kung ang lahat ay bahagi ng iisang sambahayan. |

**Mas  
Mababang  
Panganib**

**Mas  
Mataas na  
Panganib**

## Mga Mas Ligtas na Pakikipag-interaksyon

Mahalaga ang pagprotekta sa iyong mental at panlipunang kalusugan, habang sinusubukan na manatili sa bahay. Kasama sa ilang paraan para gawin ito ang:

- Makipag-ugnayan sa mga tao sa virtual na paraan sa pamamagitan ng FaceTime, Zoom, What's App, atbp.
- Sulitin ang mga outdoor na aktibidad habang nagpapanatili ng 6 na talampakang social distancing at pagsusuot ng takip sa mukha

## Mga Mas Ligtas na Outdoor na Interaksyon

**Kung hindi maganda ang pakiramdam mo o may sakit ka, manatili sa bahay.**

Magplano kung paano makikihalubilo nang isinasaalang-alang ang mga pinakamainam na kagawain na ito:

- Pinakaligtas ang mga outdoor na aktibidad kung saan napapanatili ang 6 na talampakang social distancing habang may suot na takip sa mukha.
- Kung mas maliit ang grupo at mas kaunti ang mga nauugnay na sambahayan, mas mabuti.



## San Francisco Department of Public Health

- Subukang huwag makipag-ugnayan sa masyadong maraming tao. **Hangga't posible, panatilihin ang dami ng taong at sambahayang nakakainteraksyon mo na kaunti at hindi pabago-bago.**
- Hugasan ang iyong mga kamay o gumamit ng hand sanitizer bago ka umalis ng bahay at pagdating sa makakaugnayang tao na hindi bahagi ng iyong sambahayan.
- Isaalang-alang kung paano ka makakapunta at makakaalis mula sa pinag-uusapang interaksyon. Mas mababa ang posibilidad ng pagkakalantad sa iba kung maglalakad, magbibisikleta, o magmamaneho ka nang mag-isa. Kung gumagamit ng pampublikong transportasyon, magpanatili ng 6 na talampakang distansya mula sa iba hangga't posible, panatilihin nakasuot ang iyong takip sa mukha, at hugasan kaagad ang iyong kamay o gumamit kaagad ng hand sanitizer pagdating mo.
- Sumubok ng mga alternatibo sa pakikipagkamay o iba pang pisikal na contact, tulad ng pagkaway, pagtungo, o pagsayaw bilang pagbati.
- Palaging magsuot ng takip sa mukha kapag nakikihalubilo sa sinumang hindi bahagi ng iyong sambahayan.
- Huwag magbahagian ng mga bagay, kasama ang pagkain, inumin, o kutsara't tinidor, hangga't posible. Magdala ng wipes para i-disinfect ang anumang posibleng nagpagpasa-pasahan na.
- Huwag maghiraman ng mga laruan, bat, o bola, o anumang bagay na pinagpapasa-pasahan, hangga't posible. Kung hindi maiiwasan, gumamit ng wipes sa pag-disinfect, at punasan ang mga bagay sa pagitan ng mga paggamit.
- Dapat iwasan ang mga gawain kung saan delikado o makasama ang paggamit ng boses, tulad ng pagsigaw at pagkanta. Ayon sa mga pag-aaral, kapag pino-project ang iyong boses tulad kapag kumakanta o sumisigaw, mas maraming virus ang kakalat. Dahil dito kaya mapanganib ang choral singing. Halimbawa, ang Mount Vernon choir sa Washington [ay nagkaroon ng outbreak ng COVID-19](#) pagkatapos ng ensyayo ng choir kung saan 87% ng grupo ang nagkaroon ng COVID-19, na nagresulta sa dalawang pagkamatay. Pag-isipan ang pakikinig sa naka-record na musika, pagkakaroon ng musikerong tumutugtog ng mga instrumento, atbp. Sa mga lugar ng pagsamba kapag nagbukas sila.
- Hugasan ang iyong mga kamay kaagad kapag bumalik ka sa bahay at punasan ang iyong telepono at mga susi.
- Subukang tandaan kung sino ang mga nakainteraksyon mo lalo na kung ikaw ay nasa mas mataas na panganib sa pagkakalantad. Ang mga mas mataas na panganib sa pagkakalantad ay iyong mga nasa loob ng 6 na talampakan mula sa isang taong hindi bahagi ng iyong sambahayan, sa loob ng higit 10 minuto, o kapag kayo ay walang suot na takip sa mukha. Makakatulong itong matunton ang pagkalat ng impeksyon kung ikaw o ang isang taong nakainteraksyon mo ay nagkaroon ng COVID-19. **Hangga't posible, panatilihin ang mga taong nagkaroon ng mas mataas na panganib ng pagkakalantad sa iyo sa kaunting bilang at hindi pabago-bago.**

Mga pangkalahatang pinakamainam na kagawain:

- Regular na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo o gumamit ng alcohol based na sanitizer.
- Iwasang hawakan ang iyong mukha nang hindi pa naghuhugas ng mga kamay



## San Francisco Department of Public Health

- Umubo at bumahing sa gilid ng iyong braso habang may suot kang takip sa bibig.
- Linisin at i-disinfect nang madalas ang mga hinahawakang surface araw-araw. Kung marumi ang mga surface, linisin ang mga ito gamit ang detergent o sabon at tubig bago i-disinfect.
- Punasan ang mga susi, hawakan ng pinto, handrail, at iba pang regular na nahahawakang surface.

### Mga Mas Ligtas na Indoor na Interaksyon

Mas mapanganib ang mga indoor na interaksyon at ang indoor na pagtitipon kasama ang mga taong hindi bahagi ng iyong sambahayan ay hindi pinapahintulutan alinsunod sa kasalukuyang kautusan sa Kalusugan. Kung kailangan mong makisalamuha indoors, **sundin ang lahat ng tip sa itaas** bukod pa sa mga tip sa ibaba:

- I-sanitize ang iyong mga kamay pagdating mo gamit ang isang alcohol-based na hand sanitizer.
- Tiyaking ikaw ay nasa lugar na maganda ang bentilasyon, mas mabuti kung may bukas na bintana.
- Ang mga takip sa mukha ay dapat isuot **sa lahat ng pagkakataon**.
- Bawasan ang contact sa mga surface area at magkaroon ng mga supply ng panlinis sa malapit, para mapunasan nang madalas ang mga lugar na ito.
- Magdala ng sarili mong pagkain para sa iyo at para sa iyong sambahayan, hangga't posible.
- Magkaroon ng nakalaang kutsara't tinidor at baso kada tao, hangga't posible.
- Magplano kung paano iwasang gumamit ng banyo ng iba, kung posible. Kung kailangang gumamit ng banyo, magkaroon ng mga wipe sa pag-disinfect para punasan ang mga hawakan ng pinto, door knob, lababo, atbp.

### Ang Nararapat Na Gawin Kung Hindi Maganda ang Pakiramdam Mo

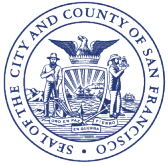
**Magtakip ng mukha, magpasuri nang maaga, at mag-trace!**

Kung nararanasan mo ang **alinman** sa mga sumusunod na sintomas na bago at hindi maipaliwanag, pagpasuri para sa COVID-19.

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Lagnat, Panlalamig, o Paulit-ulit na Panginginig/ Pangangatog</li><li>• Ubo</li><li>• Pananakit ng Lalamunan</li><li>• Pangangapos ng Hininga, Hirap sa Paghinga</li><li>• Hindi Pangkaraniwang Panghihina o</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pagkahapo</li><li>• Bagong Pagkawala ng Panlasa o Pang-amoy</li><li>• Pananakit ng kalamnan</li><li>• Pananakit ng ulo</li><li>• Sipon o baradong ilong</li><li>• Pagtatae</li></ul> |
|--|--|

Pagpasuri or magpasuri:

- Makipag-ugnayan sa iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan; o kaya
- Mag-sign up nang libreng pagsusuri sa CityTestSF sa <https://sf.gov/get-tested-covid-19-citytestsf>; o kaya
- Kung nakatira ka sa labas ng San Francisco, puwede kang makipag-ugnayan sa county kung saan



## San Francisco Department of Public Health

ka nakatira para sa iba pang opsyon sa pagsusuri.

Sundin ang [Gabay para sa Pag-isolate at Pag-quarantine](#) sa [www.sfdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet](http://www.sfdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet).

Ano pa ang magagawa ng komunidad para maiwasan ang transmisyon ng COVID-19?

- Isang paraan para magtulong-tulong ay tiyaking malalaman ng mga tao kapag posibleng nalantad sila. **Ang “contact tracing”** ay napakahalaga sa pag-iwas sa higit pang transmisyon ng COVID-19. Sa pakikipagtulungan sa komunidad, ang SFDPH ay tumutulong para tukuyin ang mga nagkaroon ng contact sa lahat ng taong may COVID-19. Ginagawa namin ito sa tuwing may outbreak ng mga nakakahawang sakit tulad ng tigdás, tuberculosis, at iba pa, para protektahan ang kalusugan ng komunidad.
- Kung magpapasuri ka at positibo ang resulta, isang manggagawa sa pampublikong kalusugan ang makikipag-ugnayan sa iyo sa pamamagitan ng telepono o text. Aalamin nila kung ano ang nararamdaman mo, titiyakin nilang mayroon ka ng mga kailangan para mag-isolate sa bahay, at hihingin nila ang detalye ng mga pinuntahan mong lugar at ang mga taong nakauganyan mo. Ito ang dahilan kung bakit mahalagang maging maingat sa taong makakahalubilo mo at bawasan ang dami ng mga taong ito.
- Alamin ang higit pa sa <https://covid19.ca.gov/contact-tracing/>

## Mga Madalas Itanong

### **Sinasabi ba ng SFDPH na puwede kaming umalis sa aming bahay at magkaroon ng mga interaksyon sa iba?**

Bagama't ang pag-shelter in place pa rin ang pinakamagandang paraan para protektahan ang iyong sarili, iyong pamilya, at iyong komunidad, maganda para sa iyong kalusugan ang pagkakatulad sa outdoors. Kapag nagpapalano ng outdoor na aktibidad, kailangan mong magplano ng ligtas na interaksyon para tulungan ang iyong mental na kalusugan at mabawasan ang social na pag-isolate. Mula Hunyo 15, pinapayagan ang outdoor na pag-dine in at maliit na outdoor na pagtitipon, habang nagpapanatili ng 6 na talampakang social distance at pagsusuot ng takip sa mukha, nang may kaunting pagbubukod. Tumingin ng higit pang detalye sa Direktiba ng Opisyal ng Kalusugan Blg. 2020-19 at Blg. 2020-16 sa [www.sfdph.org/directives](http://www.sfdph.org/directives).

### **Pinapayagan ba kaming makipagkita sa ating mga lokal na parke para sa picnic at paglalaro ng Frisbee o football?**

Mabuti na paraan para malantad sa outdoor ang mga parke, na maganda para sa iyong kalusugan. Puwede kang mag-picnic kasama ang isang kaibigan o isang napakaliit at hindi pabago-bagong grupo ng mga kaibigan sa pamamagitan ng pagpapanatili ng 6 na talampakang layo, at nang hindi nagbibigayan ng pagkain o inumin. Mula Hunyo 15, pinapahintulutan ang mga pagtitipon na hanggang 12 tao na hindi kabilang sa iisang sambayanan, hangga't nagpapanatili ang mga tao ng 6 na talampakang layo nang may nakasuot na takip sa mukha. Maganda ang pag-eehersisyo. Gayunpaman, ang pagpapasahan ng isang bagay, tulad ng Frisbee o football, o ang pagbibigayan ng pagkain ay hindi ligtas sa panahon ng pandemic na ito. Mag-isip ng ibang bagay na gagawin kasama ang iyong kaibigan - anim na talampakan ang layo ngunit magkasama. Ang pagsayaw ang magandang paraan para mag-ehersisyo at para mag-alis ng kaunting stress.



## San Francisco Department of Public Health

### **Naiinip na ang mga anak ko at kailangan nila ng playdate. Paano namin ito magagawa nang ligtas?**

Bagama't ang karamihan ng mga bata ay hindi nagkakaroon ng sintomas o nakakaroon lang ng hindi malubhang sintomas kapag nagkaroon sila ng COVID-19, nasa mas mataas na panganib ang ilang bata. Para sa ilang pamilya, posibleng nakakaranas ng matinding pangangailangan sa pakikipag-interaksyon ang mga batang may mga kundisyong medikal o kapansanan. Puwedeng maging kumplikado ang pagpapasya tungkol sa panganib. Kung magpapasya kang magkaroon ng interaksyon sa labas ng iyong sambahayan, tingnan ang mga tip sa itaas. Pinakaligtas ang mga outdoor na playdate kung saan puwedeng manatili ang mga nasa hustong gulang nang 6 na talampakang layo at may suot na takip sa mukha. Huwag magbigayan ng pagkain. Hangga't posible, subukang huwag maghiraman ng laruan. Hangga't posible, panatilihin ang dami ng mga bata at sambahayang nakakainteraksyon mo na kaunti at hindi pabagobago. Kung posible, mag-sanitize bago sila maglaro. Pagkatapos maglaro, punasan ang mga laruan at i-sanitize ang mga kamay bago bumalik sa bahay. Kung hindi ka mapalagay, makipag-ugnayan sa ibang tao at ipaalam ito sa kanila. Ang Ahensya sa Mga Serbisyo sa Mga Tao ng San Francisco (San Francisco Human Services Agency) ay may 24 na oras na Crisis Line Para sa Mga Magulang sa (415) 441-5437. Matuto pa tungkol sa mga resource sa <https://www.sfhsa.org>.

### **Kailangan kong bisitahin ang isang lolo o lola at ayaw/hindi makakapagsuot ng mask ang aking anak na bata. Ano ang magagawa namin para makabisita nang ligtas?**

Napakahalaga ng pag-shelter in place para sa mga taong nasa mataas na panganib na grupo, tulad ng mga mas nakakatanda na lampas na sa 60 taong gulang. Ang pag-isolate ay isa ring seryosong isyu para sa mga mas nakakatanda. Isaalang-alang muna ang lahat ng iba't ibang paraan kung saan makukumusta mo ang isang tao nang ligtas, gaya ng mas madalas na tawag sa telepono, o kung posible, sa pamamagitan ng mga virtual na pagbisita. Kung sa palagay mo ay kailangan ng pagsusuri sa kalagayan o pisikal na pagbisita, partikular na isaalang-alang ang mga tip sa itaas. Limitahan ang dami ng mga taong nakakainteraksyon mo, para malimitahan ang iyong potensyal at hindi sinasadyang maglantad mo ang lolo o lola sa COVID-19. Manatili sa labas, nang may 6 na talampakang layo, at may suot na takip sa mukha hangga't posible (para sa mga lampas 2 taong gulang). Hikayatin ang iyong mga anak na magpantili ng 6 na talampakang layo lalo na kung nakikihalubilo sa mga grupong nasa mas mataas na panganib. Tingnan ang [www.sfcdep.org/vulnerable](http://www.sfcdep.org/vulnerable)

### **Lampas 60 taong gulang na ako, at gusto ko nang makita ang aking mga apo na nakatira sa malapit. Ano ang puwede kong gawin?**

Tingnan ang nasa itaas. Mahalaga sa iyong kalusugan ang pamilya at ang makabuluhang koneksyon. Manatili sa labas, nang may 6 na talampakang layo, at hikayatin ang iba na huwag hubarin ang kanilang takip sa mukha, hangga't posible. Magsuot din ng takip sa mukha. Hugasan ang iyong kamay o gumamit ng hand sanitizer nang madalas, partikular na kapag nagkaroon ng contact sa iba o sa mga surface na nahawakan nila nang hindi sinasadya.

**Puwede ba akong magsagawa ng outdoor na birthday party na may social distancing?** Kapag nagsasama-sama ang mga grupo, mas tumitindi ang panganib sa lahat ng nasa grupo, pati na rin sa lahat ng taong nakakatrabaho at nakakasalamuha nila. Pag-isipan ang pagkakaroon ng maliit na outdoor na pagtitipon na may 1-2 iba pang sambahayan na regular mong nakakainteraksyon, nang nagpapanatili ng 6 na talampakang layo at may suot na takip sa mukha. Mula Hunyo 15, pinapahintulutan ang mga pagtitipon na hanggang 12 tao na hindi kabilang sa iisang sambahayan, hangga't nagpapanatili ang mga tao ng 6 na talampakang layo nang may nakasuot na takip sa mukha. Pag-isipan ang pagkakaroon ng "porch" party kung saan nagpupunta ang mga bisita sa iba't ibang oras para magsaya kasama mo, nang may 6 na talampakang distansya. Magpatugtog ng musika, mag-flying kiss, kumaway, at mag-cheer para





## San Francisco Department of Public Health

sa isang bagong taon ng buhay!

**May nakasama akong nagpositibo sa COVID-19. Hindi kami nagkadikit o nagkita lang kami outdoors, ano ang panganib nito at ano ang susunod kong dapat gawin?** Habang dumaraan ang bawat linggo, dumarami ang nalalaman natin tungkol sa COVID-19. Sa kasalukuyan, mababa ang panganib sa outdoor at walang contact na mga interaksyon, kung saan ang mga tao ay may anim na talampakang layo sa lahat ng oras, may takip sa mukha, at hindi nagbigayan ng pagkain o bagay. Kung sa palagay mo ay nakasama mo ang taong iyon nang higit sa 10 minuto sa loob ng 6 na talampakan, habang wala SIYANG mask, kailangan mong mag-quarantine sa loob ng 14 na araw. Tingnan ang [Gabay para sa Pag-isolate at Pag-quarantine](http://www.sfdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet) sa [www.sfdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet](http://www.sfdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet). Kung magkakaroon ka ng anumang sintomas ng karamdaman, tawagan ang iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan, magpasuri at mag-isolate alinsunod sa mga tagubilin sa [Gabay para sa Pag-isolate at Pag-quarantine](http://www.sfdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet) sa [www.sfdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet](http://www.sfdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet).

**Puwede ba akong magsagawa ng dinner party kasama ang mga kaibigan sa aking bahay o sa aking likod-bahay?**

Gaya ng binabanggit sa itaas, ang indoor na pagtitipon kasama ang mga taong hindi bahagi ng iyong sambahayan ay hindi pinapahintulutan alinsunod sa kasalukuyang Kautusan sa Kalusugan.

Mas ligtas ang mga outdoor na interaksyon. Mapanganib ang pagbabahagian ng pagkain at kutsara't tinidor. Hangga't posible, iwasan ang pagbabahagian ng pagkain, kutsara't tinidor, o iba pang bagay. Dalhin ang sarili mong pagkain at kainan, manatili outdoors, at nang 6 na talampakang layo nang may suot na takip sa mukha. Magplano kung paano iwasang gumamit ng banyo ng iba, kung posible. Kung kailangang gumamit ng banyo, magkaroon ng mga wipe sa pag-disinfect para punasan ang mga hawakan ng pinto, door knob, lababo, atbp.

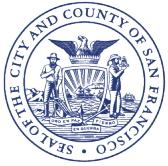
**Paano kung medyo hindi maganda ang pakiramdam ko, pero hindi ako sigruo kung sakit talaga ito o hindi - ayos pa rin bang makipagkita outdoors sa isa o dalawang kaibigan?**

Kung hindi maganda ang pakiramdam mo, manatili sa bahay, para sa iyong sarili at sa iba. Tingnan ang "Ang Gagawin Kung Hindi Maganda ang Pakiramdam Mo" sa itaas. Tawagan ang iyong provider sa pangangalagang pangkalusugan at magpasuri. Nakakasagip ng buhay ang pananatili sa bahay kapag posibleng may sakit ka.

**Maganda ang araw ngayong tag-init, at nagsasagawa na ang pamilya na mag-picnic sa parke. Pinaplano naming makipagkita sa mga kaibigan at kanilang mga anak para sa isang tanghalian sa isang restaurant. Pinapayagan ba ito?**

Mula Hunyo 12, pinapayagan na ang mga San Franciscan na mag-dine in sa mga restaurant, pero dapat ay outdoors ito. Lubos hinihikayat ng SFDPH na mga indibidwal lang mula sa iisang sambahayan ang dapat maupo nang magkakasama para sa outdoor dining. Kung pipiliin mong mag-dine outdoors sa mga taong hindi bahagi ng iyong sambahayan, subukang gawin ito sa maliit at hindi pabago-bagong miyembro ng grupo ng mga kaibigan/kapamilya na hindi kasama sa iyong sambahayan.

Kapag nagsasama-sama ang mga tao mula sa iba't ibang sambahayan, tumitindi ang panganib sa bawat isa. Mas mataas ang panganib kapag ang mga tao ay nagkakaroon ng interasksyon na mas malapit sa 6 na talampakan, at hindi nakasuot ng takip sa mukha, na nangyayari kapag kumakain nang magkakasabay. Tandaan na hindi dapat higit sa 6 na tao ang puwdeng maupo sa isang mesa, maliban na lang kung ang lahat ng miyembro ay nasa iisang sambahayan. Gayunpaman, **ang mga miyembro ng iba't ibang sambahayan ay dapat magpanatili ng 6 na talampakang layo at patuloy na magsuot ng**



## San Francisco Department of Public Health

**kanilang takip sa mukha** hanggang sa mapaupo sa mesa o sa anumang oras na aalis sila sa mesa, gaya ng kapag gagamit ng banyo. Hangga't posible, iwasan ang pagbabahagian ng pagkain, kutsara't tinidor, o iba pang bagay. Hugasan o i-sanitize ang iyong mga kamay pagdating mo gamit ang isang alcohol-based na hand sanitizer.

### Mga Resource

Mga kapaki-pakinabang na resource para sa COVID-19

na dapat patuloy na tingnan:

- [Gabay sa COVID-19 ng San Francisco Department of Public Health \(SFDPH\): www.sfdcph.org/covid19](http://www.sfdcph.org/covid19)
- [Impormasyon sa COVID-19 ng Lunsgod at County ng San Francisco: sf.gov/coronavirus](https://sf.gov/coronavirus)
- [Plano patungo sa Pagbangon ng Estado ng California: https://covid19.ca.gov/roadmap/](https://covid19.ca.gov/roadmap/)
- [California Connected – Pagsasagawa ng Contact Tracing: https://covid19.ca.gov/contact-tracing/](https://covid19.ca.gov/contact-tracing/)
- [Pagpasya na Lumabas mula sa CDC: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/activities.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/activities.html)