



## Sheet ng Mga Tip: Mas Ligtas na Día de los Muertos

Oktubre 2, 2020

Ang sumusunod na sheet ng mga tip ay binuo ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco at ipo-post sa <http://www.sfcddcp.org>. Puwedeng magbago ang sheet ng mga tip na ito habang naa-update ang impormasyon.

**AUDIENCE:** Pangkalahatang publiko na nagdiriwang ng Día de los Muertos

**BACKGROUND:** Ang Día de los Muertos ay isang pista-opisyal na malapit sa puso ng marami dahil sa mahahalaga at natatanging papel nito sa lipunan at komunidad. Gusto ng Lungsod ng San Francisco na suportahan ang ating mga residente sa pagdiriwang ng [mas ligtas na Día de los Muertos](#) para [mapaliit ang posibilidad na kumalat ang COVID-19](#) [makakakita ng higit pang impormasyon sa [sfcddcp.org/safersocial](http://sfcddcp.org/safersocial)]. Ang Sheet ng Mga Tip na ito ay magbibigay ng gabay sa kung aling mga aktibidad ang hindi pinapahintulutan, at mag-aalok ng mga suhestyon sa maraming mas ligtas na paraan ng pagdiriwang.

### Mga Aktibidad sa Día de los Muertos na Hindi Pinapahintulutan Habang May COVID-19

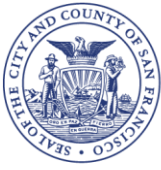
Huwag makibahagi sa mga sumusunod na aktibidad, na ipinagbabawal ng mga utos sa pamublikong kalusugan ng lokal o estado:

- Mga pagtitipon na may mahigit sa 12 tao, indoor o outdoor
- Mga indoor na pagtitipon, pagdiriwang, pangyayari, o salu-salo para sa Día de los Muertos kasama ng mga taong hindi miyembro ng iyong sambahayan

### Mga Aktibidad para sa Mas Ligtas na Día de los Muertos

Ang pinakaligtas na paraan para maipagdiwang ang Día de los Muertos ay ang **maglaan ng oras kasama ng mga miyembro ng iyong sambahayan** o virtual na magdiwang. Kasama sa ilang partikular na alternatibo na may **maliit na panganib** pero sumasalamin pa rin sa kahalagahan ng nasabing pista-opisyal ay:

- Patuloy na **pagsasagawa ng mga tradisyon sa iyong kultura**, at pagtiyak na ibinabahagi mo ang mga ito sa mga miyembro ng iyong sambahayan, na hindi hihigit sa labindalawang tao.
- **Paghahanda ng mga tradisyonal na recipe ng pamilya** kasama ng mga miyembro ng iyong sambahayan
- **Pagpapatugtog ng musika** sa bahay na kinagigiliwan ng iyong mga yumao nang mahal sa buhay
- **Paggawa at pagdidisenyo ng mga maskara o paggawa ng altar** para sa mga yumao
- **Paglalagay ng mga unan at kumot** sa bahay para sa mga yumao
- Pagsama sa isang **virtual na sama-samang pagdiriwang**
- **Pagbisita at paglalagay ng dekorasyon sa mga puntod ng mga mahal sa buhay** kasama ng mga miyembro ng iyong sambahayan lang, at pagpapanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang layo mula sa ibang taong posibleng nasa lugar



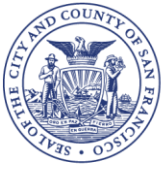
## Palaging Magsagawa ng Mga Personal na Pamproteksyong Pag-iingat

Habang ipinagdiriwang mo ang Día de los Muertos, mahalagang tandaan ang mga sumusunod na rekomendasyon para mapigilan ang pagkalat ng COVID-19, nang sa gayon ay maprotektahan ang iyong sarili, pamilya, at komunidad:

1. **Takip sa Mukha:** Magsuot ng takip sa mukha na gawa sa tela na maayos na nakakatakip sa ilong at bibig para mapigilan ang pagkalat ng sakit kapag nasa labas ka ng bahay at kapag may mga kasama kang hindi miyembro ng iyong sambahayan.
2. **Dumistansya sa Isa't Isa:** Magpanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang layo (tatlo o higit pang hakbang ng nasa hustong gulang) mula sa lahat ng iba pang tao na hindi miyembro ng iyong sambahayan, lalo na kapag nagsasalita, kumakain, o umiinom.
3. **Mas ligtas outdoors:** Umiwas sa mga saradong espasyo, lalo na indoors.
4. **Maayos na Hygiene:** Dalasan ang [paghuhugas](#) o pag-sanitize ng iyong mga kamay. Regular na linisin ang mga item na madalas hawakan.
5. **Limitahan ang Pakikihalubilo:** Planuhin ang mga aktibidad para malimitahan ang pakikihalubilo sa ibang sambahayan. Sa kasalukuyan, ipinagbabawal ang mga pagtitipon na may mahigit sa 12 tao. Ibig sabihin, sa Día de los Muertos, kung may kasama kang ibang tao, hindi dapat kayo lumampas sa 12 at hindi dapat kayo makisalamuha sa iba. Gayunpaman, tandaang puwede kang magdiwang kasama ng mahigit sa 12 tao kung kasama mo sa bahay ang lahat ng indibidwal na iyon.
6. **Manatili sa Bahay Kung Mayroon Kang Sakit o Kung Ikaw Ay Nasa Grupong Nasa Malaking Panganib:** Kung may sakit ka, o kung nagkaroon ka ng kaugnayan sa isang taong na-diagnose na may COVID-19 o may mga sintomas ng COVID-19, [magpasuri](#) at manatili sa bahay at huwag lumapit sa iba. Lubos na hinihikayat na manatili sa bahay ang [mga taong may mas malaking posibilidad na magkaroon ng malalang karamdaman o mamatay mula sa COVID-19](#) (gaya ng mga nakatatanda, taong may mga pabalik-balik na medikal na kundisyon).

## Mga Mapagkukunan ng Karagdagang Impormasyon

- Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH)
  - [sfcdcp.org/covid19](https://sfcdcp.org/covid19)
- Lungsod at County ng San Francisco (SFGOV)
  - Gabay sa mga mas ligtas na pakikipag-ugnayan sa panahon ng pandemya [sfcdcp.org/safersocial](https://sfcdcp.org/safersocial)
  - Pagdistansya sa Isa't Isa <https://sf.gov/stay-6-feet-apart-social-distancing>
  - Manatili sa Bahay. Makasagip ng Buhay <https://sf.gov/stay-home-except-essential-needs>
- Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
  - Mga pagdiriwang ng Pista-opisyal sa taglagas <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html#halloween>
  - Pag-host ng mga Pagtitipon o cook-out <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/personal-social->



[activities.html#gatherings](#)

- Kailan at paano maghugas ng iyong mga kamay  
<https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>
- Iba pang county sa Bay Area
  - **Pinagsamang Pahayag ng Kapisanan ng Mga Opisyal sa Kalusugan ng Bay Area** (na-post ng County ng Alameda)
    - Nagbibigay ang Mga Opisyal sa Kalusugan ng County ng Lokal ng Gabay sa Kung Paano Ligtas na Magdiwang ng Halloween at Día de Los Muertos at Pigilan ang Pagkalat ng COVID-19 sa Mga Kaibigan at Kapitbahay  
<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/press/joint-statement-2020.09.28.pdf>
  - County ng Marin
    - Gabay sa Mas Ligtas na Pagdiriwang ng Halloween at Día de los Muertos Habang May COVID-19  
<https://coronavirus.marinhhs.org/guidance-safer-halloween-and-dia-de-los-muertos-celebrations-during-covid-19-pandemic>