

Mga Mungkahi para Maging Ligtas sa COVID-19 Ngayong Holiday

Mas **maraming tao** mula sa iba't ibang sambahayan na nakakasalamuha ng isang tao sa isang pagtitipon, **mas malapit** na interaksyong pisikal, at **mas mahaba ang itinatagal ng** interaksyon, **mas mataas** ang peligro na makahahawa ang taong may COVID-19 sa iba, mayroon man o wala siyang sintomas.

Ang pinakaligtas na pagtitipon ngayong holiday ay iyong kasama ang mga taong nakatira sa iyong tahanan. Kung pinili mong ipagpatuloy ang isang pagtitipon, isipin kung paano mo maiiwasan ang paglaganap ng COVID-19 sa mga mahal mo sa buhay na nakatira sa ibang tahanan. Kasama sa mga ideya ang:



Pagpapalano sa mga pagtitipon:

- Panatilihin itong maliit. Limitahan ang bilang ng iyong mga bisita, at hikayatin ang birtwal na paglahok.
- Siguraduhing hindi lalahok ang mga taong may sakit, ang mga taong nakahiwalay sa iba dahil sila ay nagpositibo sa pagsusuri, ang mga taong nasa kwarantana, o iyong mga taong nag-aantay ng resulta ng pagsusuri.
- Sabihan ang mga bisita na magsuot ng mga mask kung hindi sila makaka-distansiya sa isa't isa, lalo na kapag nasa loob ng gusali.
- Maghanda ng plano sa pag-upo para magkaroon ng distansiyang pisikal. Kung posible, paupuin ang magkakasambahay sa magkakahiwalay na mga mesa.
- Magplano ng mas maikling pagtitipon.
- Mag-ingat ng listahan ng mga bisita kasama ang mga impormasyon upang sila ay makontak sakaling kailanganin na masabihan ang sino man na nalantad sa isang positibong kaso sa loob ng inyong grupo.



Sa inyong pagtitipon:

- Sabihan ang mga bisita na dumistansiya sa isa't isa at magsuot ng mga mask.
- Magtipon-tipon sa labas, kung maari.
- Ayusin ang bentilasyon kapag nasa loob, lalo na kapag kumakain (buksan ang mga bintana, padaluyin ang hangin, atbp.).
- Madalas na hugasan ang kamay, at iwasan ang madalas na paghipo sa mga ibabaw.
- Maghanda ng maraming hand sanitizer para sa iyong mga bisita.



Sa paghahanda o paghahain ng pagkain.

- Lahat ng kasama sa paghahanda ng pagkain ay dapat magsuot ng mask.
- Limitahan ang bilang ng mga tao na nasa lugar kung saan inihahanda ang pagkain.
- Iwasan ang pagkaing nasa istilo ng potluck o hayaan ang mga bisitang maghanda ng pagkain sa kani-kanilang mga tahanan.
- Ikonsiderang isang tao lamang ang maghahain ng pagkain sa lahat, sa halip na kanya-kanyang kuha.
- Gumamit ng natatapon na mga gamit.



Pagkatapos ng iyong pagtitipon:

- Ang sino man ang magkakasakit ay dapat humiwalay at magpasuri.
- Kung nagpositibo ang sino mang bisita, lahat ng mga bisita ay dapat kontakin at sabihang magkwarantana, subaybayan ang mga sintomas, at magpasuri kung magkaroon ng mga sintomas.