

# **Pangkalahatang Checklist ng COVID-19 para sa Mga Lugar ng Pagsamba at Tagabigay ng Relihiyosong Serbisyo at Mga Seremonyang Pangkultura**

Hulyo 1, 2020

Ang listahang ito ay inilaan upang matulungan ang mga lugar ng pagsamba at mga tagapagbigay ng mga serbisyong pangrelihiyon at mga seremonyang pangkultura (kapag sama-sama, tinukoy bilang "mga lugar ng pagsamba") na ipatupad ang kanilang plano upang maiwasan ang paglaganap ng COVID-19 sa lugar ng trabaho at karagdagan ito sa [Gabay para sa Mga Lugar ng Pagsamba at Tagabigay ng Relihiyosong Serbisyo at Seremonyang Pangkultura](#). Ang checklist na ito ay isang buod at naglalaman ng shorthand para sa ilang bahagi ng patnubay; maging pamilyar sa patnubay bago gamitin ang checklist na ito.



## **Mga Nilalaman ng Nakasulat na Plano na Partikular sa Lugar ng Trabaho**

- ☐ Ang (mga) taong responsable para sa pagpapatupad sa plano.
- ☐ Isang pagtatasa ng panganib at ang mga hakbang na gagawin upang mapigilan ang pagkalat ng virus.
- ☐ Paggamit ng mga pantakip sa mukha, alinsunod sa [patnubay ng CDPH](#).
- ☐ Pagsasanay at komunikasyon sa mga manggagawa at kinatawan ng manggagawa tungkol sa plano.
- ☐ Isang proseso upang suriin ang pagsunod at upang idokumento at iwasto ang mga kakulangan.
- ☐ Isang proseso upang maimbestigahan ang mga kaso ng COVID, maalertuhan ang lokal na departamento ng kalusugan, at kilalanin at ihiwalay ang mga nagkaroon ng malapitang pag-kontak sa lugar ng trabaho at nahawaang manggagawa.
- ☐ Mga protokol kapag nagkaroon ng biglaang pagkakahawahan sa lugar ng trabaho, alinsunod sa [patnubay ng CDPH](#).



## **Mga Paksa para sa Pagsasanay sa Manggagawa**

- ☐ Impormasyon sa [COVID-19](#), pagpigil sa pagkalat, at kung sino ang lalong mahina.
- ☐ Pagsusuri sa sarili sa bahay, kasama na ang mga pagsusuri sa temperatura at/o sintomas gamit ang [mga alituntunin ng CDC](#).

- ❑ Ang kahalagahan na hindi pumasok sa trabaho kung may mga sintomas ng COVID-19 ayon sa inilarawan ng CDC gaya ng ubo, lagnat, kahirapan sa paghinga, pangisinginig, pananakit ng kalamnan, pananakit ng ulo, pamamaga ng lalamunan, pagbabara ng ilong o tumutulong sipon, pagduruwal o pagsusuka, o pagtatae, o kung sila ay, o ang isang taong nakasalamuha nila ay, na-diagnos na may COVID-19.
- ❑ Upang bumalik sa trabaho pagkatapos ng isang diyagnosis ng COVID-19 pagkatapos lang ng 10 araw mula noong magsimula ang sintomas at 72 oras na walang lagnat.
- ❑ Kailan humingi ng medikal na atensyon.
- ❑ Ang kahalagahan ng paghuhugas ng kamay.
- ❑ Ang kahalagahan ng pisikal na pagdistansya, sa parehong oras ng trabaho at pagkatapos ng trabaho.
- ❑ Wastong paggamit ng mga telang pantakip sa mukha, kabilang ang impormasyon sa [patnubay ng CDPH](#).
- ❑ Impormasyon tungkol sa mga benepisyo ng bayad na pagliban, kabilang ang [Families First Coronavirus Response Act](#) at ang [Executive Order N-51-20](#) ng Gobernador at mga benepisyo ng kabayaran ng mga manggagawa sa ilalim ng [Executive Order N-62-20](#) ng Gobernador habang may bisa ang Order na iyon.
- ❑ Sanayin ang anumang independyenteng kontratista, mga manggagawa na pansamantala o naka-kontrata, at mga boluntaryo sa mga patakarang ito at matiyak na mayroon silang kinakailangang PPE.



## Mga Paraan ng Pagkontrol at Pagsusuri sa Indibidwal

- ❑ Mga pagsusuri sa sintomas at/o pagsusuri sa temperatura.
- ❑ Hikayatin ang mga manggagawa at mga nagtitipon/bisita na may sakit o nagpapakita ng mga sintomas ng COVID-19 o may mga kapamilyang may sakit na manatili sa bahay.
- ❑ Hikayatin ang madalas na paghuhugas ng kamay at paggamit ng hand sanitizer.
- ❑ Bigyan at tiyaking ginagamit ng mga manggagawa ang lahat ng kinakailangang PPE.
- ❑ Isaalang-alang ang pagbibigay ng mga guwantes bilang suplemento sa madalas na paghuhugas ng kamay para sa mga gawaing gaya ng paghahawak ng mga bagay na karaniwang hinahawakan o pagsasagawa ng pagsusuri para sa sintomas. Magbigay ng guwantes para sa paghawak ng mga item na kontaminado ng mga likido sa katawan.
- ❑ Magpaskil ng mga karatula upang paalalahanan ang mga nagtitipon/bisita na gumamit ng mga takip sa mukha, magpatupad ng physical distancing, madalas na hugasan ang kanilang mga kamay gamit ang sabon, gumamit ng hand sanitizer, at huwag hawakan ang kanilang mukha.
- ❑ Madalas na ipaalala sa mga nagtitipon/bisita na dapat nilang gamitin ang mga takip ng mukha at magbigay ng mga ito sa mga dumating na wala nito.



- ❑ Suriin ang mga nagtitipon at mga bisita para sa mga sintomas pagdating nila at hilingin sa kanila na gumamit ng hand sanitizer.

## Mga Protokol sa Paglilinis at Pag-disinfect

- ❑ Magsagawa ng ganap na paglilinis sa mga lugar na may mataas na trapiko.
- ❑ Madalas na disimpektahin ang mga karaniwang ginagamit na ibabaw.
- ❑ Linisin at i-sanitize ang mga ibinabahaging kagamitan sa pagitan ng bawat paggamit.
- ❑ Linisin ang mga mahahawakang ibabaw sa pagitan ng mga shift o sa pagitan ng mga gumagamit, alinman ang mas madalas.
- ❑ Tiyaking mananatiling gumagana at naka-stock ang mga pangkalusugan na pasilidad sa lahat ng pagkakataon.
- ❑ I-disinfect ang mga mikropono, mga music stand, mga instrumento, at iba pang item sa mga pulpito at podium sa pagitan ng paggamit.
- ❑ Gumamit ng mga disposable o malalabhang takip ng upuan at punda ng unan at palitan/labhan ang mga ito pagkatapos ng bawat paggamit.
- ❑ Maglaan ng magagamit na hand sanitizer at iba pang mga sanitary supplies na madaling magamit sa mga pasukan at mga lugar ng contact.
- ❑ Gumamit ng mga produkto na naaprubahan para sa paggamit laban sa COVID-19 na nasa [listahan ng mga naaprubahan ng Environmental Protection Agency \(EPA\)](#) at sanayin ang mga manggagawa tungkol sa mga panganib ng kemikal, tagubilin sa produkto, kinakailangan sa bentilasyon, at kinakailangan ng Cal/OSHA. Sundin ang [mga paraan ng paglilinis na mas ligtas para sa hika](#) ng CDPH.
- ❑ Alisin ang mga item na mahirap linisin at i-sanitize mula sa mga lugar ng pagpupulong.
- ❑ Hikayatin ang mga bisita na magdala at gumamit ng mga item tulad ng mga personal na basahan ng panalangin, unan, mga songbook, atbp. Pigilan ang pagsasalo sa mga nasabing item.
- ❑ Kung maglalaan ng mga aklat ng panalangin, atbp. i-disinfect sa pagitan ng mga paggamit. Magbigay ng sapat na oras sa pagitan ng mga serbisyo para makumpleto ng mga manggagawa ang paglilinis/pagdi-disinfect. Bilang kapalit, maglaan ng mga disposable na nakalimbag na kopya ng mga item.
- ❑ Hugasan ang mga kasuotang panrelihiyon at mga linen pagkatapos ng bawat serbisyo o kaganapan. Hilingin sa mga nagtitipon/bisita na magdala ng kanilang sariling mga lalagyang bag para sa personal na kasuotan at sapatos.
- ❑ Ang mga manggagawa at bisita ay nagsusuot ng guwantes kapag pinangangasiwaan ang mga maruming damit, sapatos, atbp. ng iba.
- ❑ Huwag magpasahan ng mga offering plate at mga katulad na bagay na pinagpapasahan sa pagitan ng mga tao. Gumamit ng mga alternatibong opsyon sa pagbibigay tulad ng mga ligtas na drop box na hindi nangangailangan ng pagbubukas/pagsasara at maaaring linisin at i-disinfect. Isaalang-alang ang mga digital na sistemang nagpapahintulot sa mga paghahandog na hindi hinahawakan.

- ❑ Markahan ang mga lakaran upang hindi maglakad ang mga tao kung saan maaaring idikit ng panauhin o bisita ang kanilang ulo sa sahig habang nagdarasal.
- ❑ Buksan ang mga bintana kung pinahihintulutan ng panahon o paganahin ang mga sistema ng bentilasyon upang magpapasok ng sariwang hangin mula sa labas.
- ❑ Linisin ang mga sahig gamit ang vacuum na may HEPA filter o iba pang paraang hindi nagkakalat ng mga pathogen sa hangin.
- ❑ Pag-isipang mag-upgrade upang mapahusay ang pagpipilitro ng hangin at bentilasyon.



## Mga Patnubay sa Pisikal na Pagdistansiya

- ❑ Magbigay ng mga serbisyo sa pamamagitan ng mga alternatibong pamamaraan tulad ng internet streaming, telepono, drive-in, atbp.
- ❑ Magsagawa ng mga personal na pagpupulong at serbisyo sa labas kung posible.
- ❑ Magpatupad ng mga hakbang upang matiyak ang physical distancing na hindi bababa sa anim na talampakan sa pagitan ng mga manggagawa, mga bisita, atbp, kabilang ang paggamit ng mga pisikal na partiyon o visual na palatandaan.
- ❑ Muling isaayos ang mga pag-upo at mga lugar na pagtatayuan upang pahintulutan ang anim na talampakang pisikal na distansya sa pagitan ng mga nagtitipon/bisita.
- ❑ Paikliin ang mga serbisyo upang malimitahan ang haba ng oras na iginugugol ng mga nagtitipon/mga bisita sa mga pasilidad.
- ❑ Gumamit ng isang reservation system upang limitahan ang bilang ng mga bisita sa mga pasilidad sa bawat pagkakataon.
- ❑ Hikayatin ang mga nagtitipon/bisita na makipagkita sa parehong grupo sa bawat pagkakataon.
- ❑ Magdagdag ng mga karagdagang oras ng pagpupulong upang mas kaunting bisita ang dumalo sa bawat isa. Linisin ang mga lugar ng pagpupulong sa pagitan ng bawat paggamit.
- ❑ Itigil ang malalaking pagtitipon na naghihikayat sa mga bisita na maglakbay at sirain ang mga pisikal na distansya sa panahon ng mga aktibidad.
- ❑ Isara ang mga lugar ng paglalaro at itigil ang mga aktibidad para sa mga bata kung saan hindi kayang panatilihin ang physical distancing na hindi bababa sa anim na talampakan.
- ❑ Himukin ang mga nagtitipon/mga bisita na pisikal na lumayo sa iba na labas sa kanilang sambahayan, iwasan ang paghawak sa mga ibabaw, at umalis sa pasilidad kung masama ang pakiramdam nila.
- ❑ Isaalang-alang ang paglilimita sa paghawak para sa relihiyoso at/o pangkulturang layunin, tulad ng paghawak ng mga kamay, sa mga miyembro ng parehong sambahayan.

- ❑ Maglaan ng kawani na magbibigay ng direksyon sa mga panauhin papunta sa mga silid ng pagpupulong pagkapasok sa mga lugar ng pagsamba sa halip na magtipon sa mga lobby o pangkalahatang lugar.
- ❑ Tulungan ang mga bisita na makahanap ng mga lugar na uupuan o tatayuan na hindi bababa sa anim na talampakan ang layo mula sa iba. Hilingin sa kanila na dumating at umalis sa iisang grupo.
- ❑ Buksan o panatilihin bukas ang mga pintuan sa mga panahon na pinakamaraming bisita ang pumapasok at lumalabas ng mga pasilidad, kung posible.
- ❑ Isara o higpitan ang mga pangkalahatang lugar, tulad ng silid pahingahan, maliliit na kusina, pasilyo, atbp., kung saan malamang na magkumpulan at mag-usap ang mga tao, magkabit ng mga harang kung gagamitin ang mga lugar na ito.
- ❑ Alisin o maghanap ng mga alternatibong hindi gaanong hahawakan ng komunidad para sa mga komunal/relihiyosong lalagyan ng inumin. Tanggalaan ng laman at palitan ang tubig sa pagitan ng paggamit. Gumamit ng mga shield upang matakpan ang mata, ilong, at bibig kung posible ang pagtalsik. I-disinfect ang PPE nang maayos sa pagitan ng paggamit.
- ❑ Kapag ang paghuhugas ay isang kinakailangang aktibidad, baguhin ang mga kasanayan upang limitahan ang pagtalsik. Hikayatin na isagawa ang paghuhugas sa bahay bago pumasok sa pasilidad.
- ❑ Muling isaayos ang mga podium at mga lugar ng speaker, mga espasyo ng opisina, mga silid ng pagpupulong, silid ng kumperensya, atbp., upang mapahintulutan ang hindi bababa sa anim na talampakan sa pagitan ng mga tao.
- ❑ Magtakda ng mga pasilyo at daanang may iisang direksyon para sa mga naglalakad, kung maaari, at magtalaga ng magkahiwalay na mga ruta para sa pagpasok at paglabas sa mga silid ng pagpupulong, opisina, atbp.
- ❑ Tanggapin at paalisin ang mga nagtitipon/bisita sa isang maayos na paraan upang mapanatili ang physical distancing at mabawasan ang pagsasalubungan, hangga't maaari.
- ❑ Limitahan ang bilang ng mga indibidwal na nakasakay sa elevator sa bawat pagkakataon. Magpaskil ng karatula tungkol sa mga patakarang ito.
- ❑ Gumamit ng mga kasanayan sa trabaho, kung maaari at kinakailangan, na maglilimita sa bilang ng mga manggagawa at bisita sa opisina, mga espasyo ng pagpupulong, atbp., sa bawat pagkakataon.
- ❑ Isaalang-alang ang pag-aalok sa mga manggagawa at boluntaryo na humiling ng mga binagong opsyon sa tungkulin na bawasan ang kanilang pakikipag-ugnayan sa mga nagtitipon/bisita at iba pang mga manggagawa.
- ❑ Gawing halinhinan ang mga pahinga ng manggagawa, alinsunod sa mga regulasyon sa sahod at oras.
- ❑ Itigil ang hindi kinakailangang paglalakbay at hikayatin ang mga distance meeting sa pamamagitan ng telepono at internet.
- ❑ Isara ang self-service na pagpili ng item tulad ng mga display ng pulyetto at mga bookshelf. Magbigay ng mga item sa mga nagtitipon/bisita nang indibidwal kung kinakailangan o sa paraang elektroniko.

- Isaalang-alang ang paglimita sa bilang ng mga tao na gumagamit ng banyo sa bawat pagkakataon upang magawa ang pisikal na pagdistansya.
- Pigilan ang mga manggagawa, nagtitipon, bisita, atbp. na makipagkamay, magyapusan, at mga kaparehong pagbati na lumalabag sa physical distancing. Gumawa ng makatuwirang mga hakbang upang paalalahanan ang mga tao na kumaway o gumamit ng iba pang mga pagbati.
- Muling ayusin ang mga paradahan upang malimitahan ang mga punto ng pagkukumpulan at matiyak ang wastong distansiya. Kung nagsasagawa ng mga serbisyo sa pagmamaneho, tiyaking sarado ang mga bintana at pintuan ng sasakyan kung ang anim na talampakan ay hindi posible sa pagitan ng mga sasakyan.

## Mga Pagsasaalang-alang para sa mga Lugar ng Pagsamba

- ❑ Ihinto ang pag-aalok ng self-service na pagkain at inumin sa mga bisita. Huwag maglunsad ng mga potluck o katulad na pampamilyang kaganapan ng pagkain at pag-inom na nagpapataas ng panganib ng pagpasa ng kontaminasyon. Kung maghahain ng pagkain at inumin, ibigay ang mga item sa pang-isahan at disposable na lalagyan hangga't maaari. Ang mga manggagawa o boluntaryo na naghahain ng pagkain ay dapat maghugas ng mga kamay nang madalas at magsuot ng mga guwantes na maaaring itapon.
- ❑ Itigil ang pag-awit, sabayang pagbigkas, at iba pang mga kasanayan at pagtatanghal, o tiyakin ang physical distancing na higit sa anim na talampakan.
- ❑ Baguhin ang mga kasanayan na partikular sa mga tradisyon sa pananampalataya na maaaring maghikayat sa pagkalat ng COVID-19.

## Mga pagsasaalang-alang para sa Mga Libing

- Limitahan ang kapasidad ng bisita at gawing halinhinan ang oras ng pagbisita sa mga libing, lamay, atbp.
- Paalalahanan ang mga bisita na magpanatili ng physical distancing.
- Baguhin ang mga kasanayan sa relihiyon o kultura kapag naghuhugas o nagkukubkob ng mga katawan ng mga namatay sa COVID-19, alinsunod sa patnubay mula sa [CDPH](#) at [CDC](#). Kung may mga tatalsik na likido, gumamit ng PPE para sa mga mata, ilong, at bibig.
- Kumonsulta at sumunod sa lokal na patnubay patungkol sa mga limitasyon sa laki ng pagtitipon, paglalakbay, at paglulunsad ng mga lamay at libing para sa mga namatay sa COVID-19, atbp.

