

# PATNUBAY SA COVID-19: Mga Kaganapan sa Palakasan sa Pamayanan

**Abril 30, 2021**

**Epektibo sa Mayo 1, 2021**

*Dinisenyo ang patnubay na ito upang matugunan ang mga sektor at aktibidad na magbubukas sa buong estado.*

*Gayunpaman, maaaring magpatupad ang mga lokal na opisyal ng kalusugan ng mas mahigpit na mga patakaran na iniangkop sa mga lokal na kondisyong epidemiolohikal, kaya dapat ding kumpirmahin ng mga employer ang mga naaangkop na lokal na patakaran sa pagbubukas.*

## PANGKALAHATANG IDEYA

Ang COVID-19 na pandemya ay patuloy na nakakaapekto sa kalusugan ng mga taga-California. Ang mga naiulat na sakit ay mula sa hindi napakalubha (ang ilang tao ay walang mga sintomas) hanggang sa malubhang sakit na maaaring magresulta sa kamatayan. May ilang partikular na grupo, kasama ang mga taong may mga seryosong kasalukuyang medikal na kondisyon, tulad ng sakit sa puso o sakit sa baga o diabetes, ang nasa mas mataas na panganib na maospital at magkaroon ng mga malubhang komplikasyon. Bukod dito, tumataas ang panganib sa mas malubhang sakit at pagkamatay habang tumatanda ang isang tao. Dahil lumaganap na ang pandemya, nalaman namin na maraming organ ng katawan ang maaaring maapektuhan ng COVID-19 at maraming paraan na maaaring makaapekto ang impeksyon sa kalusugan ng isang tao.

Habang ang karamihan sa mga taong may COVID-19 ay gumagaling at nakakabalik sa kanilang dating kalusugan, ang ilang mga tao ay maaaring magkaroon ng mga sintomas na maaaring tumagal nang ilang linggo o ilang buwan pagkatapos nilang gumaling mula sa malubhang pagkakasakit. Kahit ang mga taong hindi na-ospital at may hindi gaanong malalang karamdaman ay maaaring makaranas ng mga paulit-ulit o atrasadong sintomas.

Malaki ang tsansang magkaroon ng hawaan kapag may malapitang kontak ang mga tao o nasa lugar na hindi maayos ang bentilasyon kasama ang isang taong nahawaan. Maaaring mangyari ang hawaan kapag ang taong may impeksyon ay may mga sintomas, walang mga sintomas, o hindi pa nagkakaroon ng mga sintomas. Ang mga particle ng virus ay maaaring maglakbay nang higit sa anim na talampakan sa mga panloob na puwang at manatiling nakalutang sa hangin kahit na umalis ang isang taong nahawahan sa silid. Mas mataas ang peligro ng hawaan sa mga panloob na espasyo kaysa sa mga panlabas na espasyo. Kapag ang isang taong nahawahan ay gumawa ng ilang mga aktibidad, tulad ng pagkanta o chanting, malakas na pagsasalita, o mabigat na paghinga, halimbawa sa pag-eehersisyo, maaari pa itong makadagdag sa peligro kumpara sa normal na paghinga at pagsasalita.

Kaya mahalagang gawin ang lahat ng posibleng hakbang para matiyak ang kaligtasan ng mga manggagawa at ng publiko.

Ang mga pangunahing kasanayan sa pag-iwas ay kinabibilangan ng:

- ✓ pisikal na pagdistansiya hanggang sa pinakamalayong posible,
- ✓ paggamit ng mga pantakip sa mukha ng mga manggagawa (kung saan hindi obligado ang proteksyon sa paghinga) at ng mga kostumer/kliyente,
- ✓ para sa mga panloob na lokasyon, siguraduhing sapat ang bentilasyon sa lahat ng espasyo,
- ✓ madalas na paghuhugas ng kamay at regular na paglilinis at pagdidisimpekta,
- ✓ pagsasanay sa mga manggagawa sa mga ito at iba pang mga bahagi ng programa sa pag-iwas sa COVID-19.

Noong Nobyembre 30, 2020, nagpatupad ang California Division of Occupational Safety and Health (Cal/OSHA) ng mandatoryong [pansamantalang mga pamantayan ng emergency](#) (ETS) upang maiwasan ang pagkakalantad ng manggagawa sa COVID-19 sa karamihan ng mga lugar na pinagtatrabahuhan kung saan ang mga manggagawa ay hindi sakop ng [Pamantayan sa mga Sakit na Naihahawa sa pamamagitan ng Aerosol](#) ng Cal/OSHA. Sa ilalim ng ETS, may mga obligasyon ang mga employer kabilang ang paggawa at pagpapatupad ng mga patakaran at pamamaraan upang maiwasan ang hawaan ng sakit sa lugar ng trabaho; tukuyin ang mga bagong kaso ng sakit kung mangyari ito; at, kapag natukoy sila, mabilis na mamagitan at makipagtulungan sa mga awtoridad sa kalusugan ng publiko upang mapigil ang pagkalat ng virus. Saklaw ng ETS ang mga paksa na tinutugunan din ng patnubay na ito. Na-update ang patnubay upang linawin ang anumang mga pagkakataon kung saan nagpapataw ang patnubay ng kalusugan ng publiko ng karagdagang *mga pangangailangan* na lampas pa sa mga iniuutos ng ETS at upang bigyang-diin ang mga karagdagang inirerekomendang gawain para sa mga layuning pangkalusugan ng publiko na lampas pa sa iniuutos ng ETS.

# TALAAN NG MGA NILALAMAN

Layunin .....	5
Kinakailangang Paggamit ng mga Pantakip sa Mukha .....	9
Programa sa Pag-iwas sa COVID-19 sa Pinagtatrabahuhan .....	9
Mabilis na Paglaganap at Pagsusuri .....	9
Mga Indibidwal na Hakbang sa Pagkontrol at Pag-screen.....	9
Bentilasyon.....	10
Mga Protokol sa Paglilinis, at Pagdidisimpekta.....	11
Mga Patnubay sa Pisikal na Pagdistansiya .....	12

# Layunin

Ang COVID-19 ay patuloy na nagbibigay ng matinding panganib sa mga pamayanan at nangangailangan na ang lahat ng mga tao sa California ay sumunod sa mga inirekomendang pag-iingat. Ang patnubay na ito ay nagbibigay ng direksyon sa mga kaganapan sa palakasan sa pamayanan upang suportahan ang isang ligtas na kapaligiran para sa mga aktibidad na ito. Naaangkop ang patnubay sa lahat ng **organisadong** kaganapan sa pamayanan na pagbabata at pagtakbo/paglalakad. Ang mga kaganapang ito ay kilala bilang: mga pagtakbo, paglalakad, marathon at triathlon, mga kaganapan sa pagbabata, atbp. Ang patnubay na ito ay hindi naaangkop sa panlabas at panloob na mga palakasang pang-kabataan at panlibangan. Bilang karagdagan, ang patnubay na ito ay hindi naaangkop sa mga palakasan na pang-kolehiyo o propesyonal. Ang mga kaganapan sa palakasan sa pamayanan ay magpapatuloy sa California simula sa Mayo 1, 2021 at susunod sa mga alituntuning ito.

***Ang katayuan ng mga kaganapan sa palakasan sa pamayanan ay muling susuriin sa isang nagpapatuloy na batayan at maaaring magbago sa anumang oras ayon sa antas ng hawaan at pagbabakuna sa COVID-19 sa California.***

Dapat tukuyin at subaybayan ng mga tagapag-ugnay sa kaganapan ang Antas ng Panganib sa County para sa county kung saan pinapatakbo ang negosyo at dapat gawin ang mga kinakailangang pag-aakma sa kanilang mga operasyon. Para sa pinakabagong impormasyon sa katayuan ng county, bisitahin ang [Blueprint para sa isang Mas Ligtas na Ekonomiya](#). Mangyaring tandaan na ang mga lokal na departamento sa kalusugan ay maaaring magkaroon ng mas mahigpit na mga pamantayan at iba't ibang pagsasara. Hanapin ang [lokal na impormasyon ng iyong county](#).

## Mga Profile ng Panganib ng mga Kaganapan

Sa pangkalahatan, ang mga tao ay nasa mas mataas na panganib na maikalat ang COVID-19 sa iba sa labas ng kanilang tahanan, kapag nakikipag-ugnayan sila nang malapitan sa iba, lalo na kung gumagawa sila ng mas matinding pisikal na pagsisikap at nasa malapitan na kontak para sa pinahabang panahon.

Kabilang sa mga kaganapan sa palakasan sa pamayanan ang mga iba't ibang aktibidad na may mga magkakaibang antas ng panganib para sa hawaan ng COVID-19. Ang mga panlabas na aktibidad ay nagpapakita ng makabuluhang mas mababang panganib ng hawaan kumpara sa mga maihahambing na panloob na aktibidad, batay sa kasalukuyang ebidensyang pang-agham. Ang pagtitipon ng madla ay nagdaragdag din ng paghahalo ng mga pangkat at sa labas ng mga pamayanan, na nag-aambag din sa potensyal na pagkalat ng sakit na COVID-19.

Para sa mga kaganapan sa palakasan sa pamayanan:

- Tumataas ang panganib kapag hindi nasusuot ang mga pantakip sa mukha, at hindi mapanatili ang pisikal na pagdistansiya.
- Tumataas ang panganib sa pagtaas ng antas ng kontak sa pagitan ng mga kalahok; ang mas malapit na kontak (sa partikular ang harapan na kontak), at ang dalas at kabuuang tagal ng malapit na kontak, ay nagdaragdag ng panganib na mailipat ang mga particle ng paghinga sa pagitan ng mga kalahok.

- Ang panganib ay tumataas sa pagtaas ng antas ng pagsisikap; itinataas ng mas mataas na pagsisikap ang bilis ng paghinga at ang dami ng hangin na nalalanghap at ibinubuga sa bawat paghinga.
- Tumataas ang panganib sa paghahalo ng mga cohort at grupo, partikular na kapag mula sa iba't ibang mga sambahayan at pamayanan; itinataas ng paghahalo ng maraming tao ang panganib na may naroroon na isang nakahahawang tao.

### **Sa lahat ng Tier:**

Ang sumusunod na mga pangangailangan sa pangkalahatang patnubay ay dapat na laging sinusunod:

- Lahat ng mga kalahok, kawani at mga boluntaryo ay dapat na magpa-paunang rehistro, walang pagpaparehistro sa araw ng kaganapan.
- Kolektahin at subaybayan ang mga pag-kontak ng kalahok at tauhan upang matiyak ang pagsubaybay sa pag-kontak.
- Ang mga pantakip sa mukha ay isusuot ng mga kalahok at manonood bilang pagsunod sa Patnubay ng CDPH para sa Paggamit ng mga Pantakip sa Mukha.
- Lahat ng mga manggagawa ay dapat bigyan ng mga pantakip sa mukha na dapat isuot nang maayos at dapat magkaroon ng pisikal na pagdistansiya nang hindi bababa sa 6 na talampakan mula sa lahat ng iba pang mga tao at manggagawa
- ayon sa kinakailangan ng [pansamantalang mga pamantayan ng emerhensiya](#) (emergency temporary standards, ETS).
- Limitahan ang paghahalo sa pagitan ng mga sambahayan:
  - Ang paghahalo sa ibang mga sambahayan bago at pagkatapos ng anumang kaganapan ay dapat na mahigpit na sundin sa kasalukuyang patnubay sa [mga pagtitipon](#).
  - Ipatupad ang mga hakbang upang matiyak ang pisikal na pagdistansiya at mabawasan ang pagtitipon sa mga istasyon ng tulong.
- Para sa mga kalahok na taga-estado lamang. Ang mga koponan at kalahok ay dapat sumunod sa mga kasalukuyang rekomendasyon ng [Payo sa Paglalakbay ng CDPH](#) kapag nagpapasya tungkol sa paglalakbay para sa kumpetisyon. Ang mga kalahok sa labas ng estado ay pinahihintulutan alinsunod sa [Addendum sa Blueprint](#) Tsart ng mga Tier ng Aktibidad at Negosyo – Mga Indibidwal at Seksyon na Nasubok at Ganap na Nabakunahan, kung ganap na nabakunahan.– Mga Indibidwal at Seksyon na Nasubok at Ganap na Nabakunahan, kung ganap na nabakunahan.
- Huwag magbahaginan ng mga bote ng inumin at iba pang mga personal na item at kagamitan.
- Ang mga panloob na expo ay hindi dapat gaganapin bago ang kaganapan.
- Ang panloob na pagbebenta at pagmemerkado nang tingian ay HINDI pinapayagan sa panahon ng kaganapan.

- Ang pagbebenta ng pagkain para sa publiko at nutrisyon pagkatapos ng kaganapan para sa mga kalahok ay pinapayagan basta't ang mga dumalo at kalahok ay magpapanatili ng pisikal na pagdistansiya sa loob ng isang itinalagang lugar ng pagkain.
- Walang lugar ng kapistahan o aliwan (hal. mga konsyerto, live na pagtatanghal, mga personal na mga party para sa panonood, atbp.). Nakakaakit ito ng madla at pagsama-sama na mga sambahayan. Pinapayagan ang isang tagapagbalita sa panahon ng kaganapan.
- Ang alak ay HINDI pinahihintulutang ibenta o ibigay sa panahon ng kaganapan.
- Ang mga manonood at tagamasid ay limitado sa kasalukuyang mga limitasyon ng patnubay sa mga pagtitipon base sa mga tier. Ang mga seremonya ng gantimpala ay dapat sumunod sa mga limitasyon sa pagdalo at mga pangangailangan na tinukoy sa loob ng kasalukuyang [Patnubay ng CDPH sa mga Panlabas na Nakaupong Live na Kaganapan at mga Pagganap](#).
- Ang mga kalahok ay dapat na masala gamit ang mga pamantayang katanungan sa pagsasala bago dumating sa kaganapan upang matiyak na malusog sila (hal., mga sintomas, negatibong pagsusuri, pagbabakuna, atbp.).
- Alinsunod sa [Patnubay ng CDC para sa Pagsasaayos ng Malalaking Kaganapan at Pagtitipon](#), magsagawa ng pang-araw-araw na mga pagsusuri sa kalusugan (halimbawa, pagsasala ng temperatura at [pagsusuri ng sintomas](#) ng mga kawani at mga dumalo nang ligtas at magalang, at alinsunod sa anumang naaangkop na mga batas at regulasyon sa pagkapribado. Maaaring isaalang-alang ng mga tagapangasiwa ng kaganapan ang paggamit ng mga halimbawa ng mga pamamaraan sa pagsasala sa [mga Pangkalahatang FAQ sa Negosyo ng CDC](#) bilang gabay.
- Upang mabawasan ang pagsisiksikan, isaalang-alang ang pag-iskedyul ng mga pagdating sa loob ng mas mahabang panahon o mag-setup ng maramihang lugar na pasukan para sa karera.
- Bawasan ang tauhan para sa suporta (hal., cheering, pamamahagi ng tubig, mga boluntaryo, atbp.).
- Isaalang-alang ang live streaming ng mga kaganapan upang mapanood ang mga ito mula sa bahay.
- Maliban kung kinakailangan sa ibang paraan para sa bonus sa kapasidad, masigasig na hinihikayat ang pagbabakuna o pagsusuri sa lahat ng mga kalahok. Ang pagsusuri ng mga kalahok ay dapat na isagawa sa loob ng 72 oras bago ang oras ng pagsisimula ng kaganapan, kung gumagamit ng PCR. Ang mga antigen na pagsusuri ay katanggap-tanggap at dapat isagawa sa loob ng 24 na oras bago ang pagsisimula ng kaganapan. Ang mga resulta ng pagsusuri ay dapat na makuha bago magsimula ang kaganapan. Ang pagpapatunay ng bakuna ay dapat na isumite sa punto ng pagpaparehistro para sa kaganapan.

Para sa mga Kaganapan sa Palakasan sa Pamayanan sumangguni sa [Blueprint para sa isang Mas Ligtas na Ekonomiya upang matukoy ang kasalukuyang tier ng county](#).

Naaangkop ang mga sumusunod na limitasyon sa pagdalo at kapasidad:

- **Lila – Malaganap – Tier 1:**

- Sarado.

- **Pula – Malaki – Tier 2:**

- Ang mga kaganapan ay limitado sa 100 mga kalahok bawat oras at 200 kabuuang mga kalahok.
- Kung ang lahat ng mga kalahok ay nasuri o ganap na nabakunahan, ang mga kaganapan ay maaaring may pinakamataas na 500 kalahok.

- **Kahel – Katamtaman – Tier 3:**

- Ang mga kaganapan ay limitado sa 200 mga kalahok bawat oras at 500 kabuuang mga kalahok.
- Kung ang lahat ng mga kalahok ay nasuri o ganap na nabakunahan, ang mga kaganapan ay maaaring may pinakamataas na 1,500 kalahok.

- **Dilaw – Kaunti – Tier 4:**

- Ang mga kaganapan ay limitado sa 500 mga kalahok bawat oras at 1,500 kabuuang mga kalahok.
- Kung ang lahat ng mga kalahok ay nasuri o ganap na nabakunahan, ang mga kaganapan ay maaaring may pinakamataas na 3,000 kalahok.

Mangyaring tandaan na ang mga kagawaran ng lokal na kalusugan ay maaaring magkaroon ng mas mahigpit na pamantayan at iba't ibang pagsasara. Hanapin ang [impormasyon ng iyong lokal na departamento sa kalusugan](#).

Hindi nilalayon ng patnubay na bawiin o kanselahin ang anumang karapatan ng manggagawa, alinsunod man sa batas, regulasyon o kolektibong kasunduan, at hindi ito kumpleto, dahil hindi kasama rito ang mga kautusan para sa kalusugan ng county, at hindi rin ito pamalit para sa anumang umiiral o bagong pangangailangan ng regulasyong kaugnay ng kaligtasan at kalusugan tulad ng mga nasa Cal/OSHA, kasama ang bagong [mga Pansamantalang Pamantayan ng Emergency](#) na nagkaroon ng bisa noong Nobyembre 30, 2020.<sup>1</sup> Manatiling nakasubaybay sa mga pagbabago sa patnubay sa kalusugan ng publiko at mga kautusan mula sa estado/lokal, habang nagpapatuloy ang sitwasyon ng COVID-19. Ang Cal/OSHA ay may higit pang patnubay sa kaligtasan at kalusugan sa kanilang [Gabay ng Cal/OSHA sa COVID-19](#) at webpage ng mga Sanggunian.





## Kinakailangang Paggamit ng mga Pantakip sa Mukha

Kumonsulta sa [Gabay ng Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng California \(California Department of Public Health, CDPH\) sa Paggamit ng mga Pantakip sa Mukha](#). Ang kumpletong detalye, kasama ang lahat ng pangangailangan at pagbubukod sa mga tuntuning ito, ay makikita sa patnubay, na regular dapat na tingnan para sa mga update. Bukod dito, nagbibigay ang CDPH ng [payo](#) sa mabisang gawi sa pantakip sa mukha.



## Programa sa Pag-iwas sa COVID-19 sa Pinagtatrabahuhan

Tulad ng hinihiling ng mga pamantayan ng Cal/OSHA sa [Pag-iwas sa COVID-19](#), dapat maglatag, magpatupad at panatilihin ng mga employer ang isang nakasulat na Programa sa Pag-iwas sa COVID-19 na magagamit ng mga empleyado at kanilang napahintulutang mga kinatawan (ibig sabihin, unyon). Ang mga kumpletong detalye, kasama ang lahat ng pangangailangan at pagbubukod sa mga patakarang ito, mga template para sa modelo ng mga Programa sa Pag-iwas sa COVID-19, at mga Madalas Itanong ay matatagpuan sa sumusunod na [link](#). Dapat tingnan pana-panahon ang lahat ng sanggunian at patnubay para sa mga update.



## Mabilis na Paglaganap at Pagsusuri

Iniaatas din sa mga employer na sumunod sa mga regulasyon ng Cal/OSHA para sa [mga paglaganap](#) at [malalaking paglaganap](#), kabilang ang anumang [nauugnay na mga pangangailangan sa pagsusuri para sa mga empleyado at mga pangangailangan sa pag-uulat](#). Dapat nilang basahin ang [Mga FAQ sa mga Paglaganap](#) para sa karagdagang pagsasaalang-alang at paliwanag sa mga regulasyon.

Kumonsulta sa [Pagtugon sa COVID-19 sa Lugar ng Trabaho ng CDPH](#) para sa mga partikular na kahulugan sa kung ano mga bumubuo sa isang paglaganap at lahat ng pangangailangan sa pag-uulat.



## Mga Indibidwal na Hakbang sa Pagkontrol at Pag-screen

Iniaatas ng Cal/OSHA ETS sa mga employer na gumawa at magpatupad ng isang proseso para sa pagsasala ng mga empleyado para sa at pagtugon sa mga empleyado na may mga sintomas ng COVID-19, pati na rin upang matugunan ang maraming iba pang mga indibidwal na hakbang sa

pagkontrol sa pamamagitan ng pagpapatupad ng mga iniaatas na bahagi ng Programa sa Pag-iwas sa COVID-19. Tingnan ang mga naka-link na materyales para sa mga detalye ng mga naturang pangangailangan.

Bilang karagdagan sa mga pangangailangan sa ilalim ng ETS, ang mga employer ay dapat na:

- Magsagawa ng mga makatuwirang hakbang, kabilang ang mga anunsyo sa publiko, pagpapaskil ng mga karatula sa estratehiko at mga madaling makitang lokasyon, at sa mga kumpirmasyon ng reserbasyon, upang mapaalalahanan ang publiko at mga manggagawa na dapat silang magsuot ng mga pantakip sa mukha ayon sa inilarawan sa Patnubay ng CDPH sa mga Pantakip sa Mukha (maliban kung naibukod alinsunod sa ETS), magsagawa ng pisikal na pagdistansya, huwag humawak sa kanilang mukha, madalas na maghugas ng kanilang mga kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo, at gumamit ng hand sanitizer.
- Inirerekomenda ng CDPH ang mga sumusunod na karagdagang hakbang upang higit na mabawasan ang peligro ng hawaan o iba pang mga panganib sa kalusugan:
  - Ang mga kalahok na may sakit o nagpapakita ng mga sintomas ng COVID-19 ay dapat na manatili sa bahay.
  - Magbigay ng mga sanggunian upang maitaguyod ang personal na kalinisan. Kasama rito ang mga tisyu, mga di-hinahawakang basurahan, mga sabon, sapat na oras para sa paghuhugas ng kamay, mga sanitizer na gawa sa alkohol, at mga disposable na tuwalya.
  - Pag-isipan kung saan makakatulong ang mga disposable na guwantes bilang pandagdag sa paghuhugas ng kamay o paggamit ng hand sanitizer, tulad kapag hinahawakan ang mga bagay na hinahawakan ng marami.



## Bentilasyon

- Ang lahat ng negosyong pinahihintulutang magpatakbo sa loob ng gusali ay dapat sumunod sa pansamantalang patnubay ng CDPH at Cal/OSHA [para sa bentilasyon, pagsasala, at kalidad ng hangin](#) upang mabawasan ang pagkalat ng COVID-19 sa panloob na mga lugar. Tinutugunan din ng patnubay na ito ang mga pangangailangan kaugnay ng bentilasyon na nakapaloob sa Cal/OSHA COVID-19 ETS.
- Makukuha rin ang karagdagang detalyadong patnubay sa bentilasyon mula sa [CDC](#).
- Ang bentilasyon sa mga panloob na lugar ay dapat na itaas hanggang sa pinakamataas na posible at napapailalim sa nauugnay na gym at fitness center o kapasidad ng tingian batay sa tier.

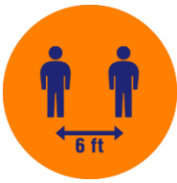


## Mga Protokol sa Paglilinis, at Pagdidisimpekta

- Dapat magpatupad ang mga employer ng mga pamamaraan sa paglilinis at pagdidisimpekta, ayon sa kahulugan na ibinibigay ng Cal/OSHA [COVID-19 ETS](#). Dapat gawin ang paglilinis at pagdidisimpekta sa paraang hindi lumilikha ng peligro sa mga manggagawa.
- Hindi nagpapataw ang patnubay ng CDPH ng anumang mga karagdagang pangangailangan na lampas sa mga nasa ilalim ng ETS.
- Inirerekomenda ng CDPH ang mga sumusunod na karagdagang hakbang upang higit na mabawasan ang peligro ng hawaan o iba pang mga panganib sa kalusugan:
  - Upang mabawasan ang panganib ng pagkakaroon ng [Legionnaires' disease](#) at iba pang mga sakit na nauugnay sa tubig, magsagawa ng mga hakbang upang siguraduhing ligtas na gamitin ang lahat ng sistema at tampok ng tubig (halimbawa, mga drinking fountain, dekorasyong fountain) pagkatapos ng matagal na pagsasara ng pasilidad.
  - Maglaan ng oras para sa mga manggagawa upang maipatupad ang mga gawain sa paglilinis sa panahon ng kanilang shift. Magtalaga ng mga tungkulin sa paglilinis sa oras ng pagtatrabaho bilang bahagi ng mga tungkulin sa trabaho ng empleyado. Kumuha ng mga opsyon para sa mga pangatlong partidong kumpanya ng paglilinis upang makatulong sa mas lumalaking pangangailangan sa paglilinis, kung kinakailangan.
  - Maglagay ng mga aparato na hindi kailangang hawakan, kung maaari, kabilang ang mga ilaw na may motion sensor, mga sistema ng pagbabayad na walang contact, awtomatikong dispenser ng sabon at tisyu, at mga sistema ng timecard.
  - Hikayatin ang paggamit ng mga debit o credit card ng mga kostumer, halimbawa, sa pamamagitan ng karatula.
  - Kapag pumipili ng mga kemikal na pangdisimpekta, gamitin ang mga produktong aprubado para gamitin laban sa COVID-19 na nasa listahang aprubado ng [Environmental Protection Agency \(EPA\) at](#) sundin ang mga tagubilin sa produkto. Pumili ng mga pangdisimpekta na mas mababa ang posibilidad na magpasimula ng hika sa pamamagitan ng paggamit ng mga produkto sa listahan ng "N" ng EPA na naglalaman ng hydrogen peroxide (hindi mas malakas kaysa sa 3%) o ethanol (ethyl alcohol) at hindi naglalaman ng peroxyacetic acid o peracetic acid. Iwasan ang mga produktong disimpektante sa listahan ng "N" na naglalaman ng mga asthmagens, tulad ng bleach (sodium hypochlorite) o quaternary ammonium compound (hal., benzalkonium chloride). Sundin ang [mga paraan ng paglilinis na ligtas sa may hika](#) na inirerekomenda ng Kagawaran ng Pamublikong Kalusugan ng California at siguraduhing may wastong bentilasyon.
  - Kapag ibinabahagi ang kagamitan sa panahon ng isang aktibidad, magsasagawa ang mga kalahok ng kalinisan sa kamay (maghugas ng

kamay gamit ang sabon at tubig o gumamit ng isang hand sanitizer na nakabatay sa alkohol) bago, sa mga pahinga, sa kalahating oras, at pagkatapos ng pagtatapos ng aktibidad.

- o Ang mga banyo at/o mga unit ng porta potty ay magkakaroon ng 4:1 ratio ng mga banyo sa mga istasyon ng paghuhugas ng kamay alinman sa/o, sabon at tubig o hand sanitizer. Ang bilang ng mga banyo at/o mga porta potty ay mapagpasyahan sa lokal na antas at depende sa uri at laki ng kaganapan.
- o Ang mga istasyon ng kalinisan ay dapat magagamit sa buong lugar sa mga mataas na trapiko na lugar kabilang ang ngunit hindi limitado sa: pag-check in, mga banyo, mga paradahan, mga linya ng pagsisimula at pagtatapos, atbp.



## Mga Patnubay sa Pisikal na Pagdistansiya

- Hindi sapat ang pisikal na pagdistansiya lamang para pigilan ang pagkalat ng COVID-19.
- Dapat magpatupad ang mga employer ng mga protokol at pamamaraan hinggil sa pisikal na pagdistansiya nang hindi bababa sa anim na talampakan sa pagitan ng mga manggagawa at iba pang mga tao, ayon sa kahulugan na ibinigay sa Cal/OSHA ETS na [Pag-iwas sa COVID-19](#). Makikita ang higit pang detalye at halimbawa sa [Mga FAQ ng Cal/OSHA](#).
- Bilang karagdagan sa anumang pangangailangan sa pisikal ng pagdistansiya sa patnubay na ito, inirerekomenda ng CDPH ang mga sumusunod na karagdagan hakbang upang higit na mapagaan ang panganib ng hawaan o iba pang mga panganib sa kalusugan:
  - o Iwasan ang mga harapang pagpupulong at, kung kinakailangan, isaayos ang mga ito upang matiyak ang pisikal na pagdistansiya at gumamit ng pagpupulong ng mas maliit na bilang ng mga indibidwal sa mga pasilidad upang makasunod sa mga alituntunin sa pisikal na pagdistansiya.
  - o Magkaroon ng isang malinaw na nakalaang pasukan at hiwalay na labasan upang makatulong sa pagpapanatili ng pisikal na pagdistansiya hangga't maaari.
  - o Maglagay ng mga kagamitang magpapadali ng pagpapasa, tulad ng mga istante at bulletin board, upang mabawasan ang mga personal na pagpapasahan sa produksyon. Kung saan maaari, gumamit ng mga lagdang hindi kailangan ng kontak sa paghahatid ng mga inorder.
  - o Kung maaari, lumikha ng mga lugar ng pahingahan sa labas na may mga takip sa init at mga ayos ng upuan na nagsisiguro sa pisikal na pagdistansiya.
- Panatilihin ang hindi bababa sa 6 na talampakan na distansiya at bigyang-daang ang pisikal na pagdistansiya sa pagitan ng mga kalahok hanggang sa pinakamalayang posible (hal., mga salitan na pagsisimula sa halip na mga

maramihang pagsisimula para sa mga karera, tiyakin ang pagdistansiya sa mga lugar ng pagsisimula at pagtatapos).

- Ang mga gantimpala ay dapat magkaroon ng pagpipilian na maipadala o kunin nang paisa-isa mula sa isang istasyon.
- Ang mga oras ng pagtatapos (para sa mga na-orasan na kaganapan) ay dapat ipadala sa pamamagitan ng email at/o text na mensahe at makukuha sa pamamagitan ng mga QR code na naka-paskil sa paligid ng lugar.

---

<sup>1</sup>Dapat isaalang-alang ang mga karagdagang pangangailangan para sa mga mahihinang populasyon. Dapat sumunod ang mga employer sa lahat ng pamatayan ng [Cal/OSHA](#) at dapat handa silang sumunod sa patnubay nito pati na rin sa patnubay mula sa [Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pagpigil sa Sakit \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) at ng [Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng California \(California Department of Public Health, CDPH\)](#). Bukod pa rito, dapat handa ang mga employer sa pagbabago sa kanilang pagpapatakbo habang nagbabago ang mga patnubay na iyon.

