

# NGAYONG PANAHON NG PASKO MAGKALAT NG KASIYAHAN, HINDI COVID-19

Ang panahon ng Pasko ay kadalasang oras para magdiwang kasama ng pamilya at mga kaibigan. Dahil sa COVID-19 sa ating mga komunidad, maaaring nagtataka ka kung paano tayo maaaring magdiwang nang ligtas. Tingnan ang ibaba para sa ilang bagay na dapat pag-isipan sa panahon ng Pasko.



**Kung sa tingin mo ay mayroon kang COVID-19**, ang pinakamahalagang bagay na gawin ay ibukod ang iyong sarili. Nangangahulugan ito na dapat lumayo ka mula sa iba at hindi ka dapat bumiyaha. Karamihan ng mga tao ay magkakaroon ng banayad na sakit (o walang sakit) at maaaring gumaling sa bahay nang walang medikal na tulong. Kung gusto mong magpasuri ay makakakuha ka ng libreng pagsusuri. Alamin kung saan maaaring magpasuri para sa COVID-19 bago ng panahon ng Pasko sa [ohealthinfo.com/covidtest](https://ohealthinfo.com/covidtest).

## Mga Aktibidad na Mas Mababa ang Panganib

Mas ligtas ang mga aktibidad na ito para sa inyong mga selebrasyon:

- Pagkain ng noche buena o media noche kasama lamang ang mga taong nasa inyong sambayanan.
- Pagkakaroon ng birtwal na selebrasyon kasama ng mga kaibigan at kapamilya.
- Pamimili online sa halip na sa labas.
- Panonood ng mga kaganapang pang-sports, parada, at pelikula mula sa tahanan.

## Mga Aktibidad na May Katamtamang Panganib

Maaaring malagay ka sa kaunting panganib dahil sa mga aktibidad na ito.

- Pagkakaroon ng maliit na selebrasyon sa labas kasama ng mga kapamilya at kaibigan. Tandaan, mas ligtas kapag mas kaunti ang tao.
- Pagbisita sa mga pampaskong libangan kung saan ang mga tao ay maaaring madalas na maghugas ng kamay o gumamit ng sanitizer, magsuot ng mga mask, at manatiling 6 na talampakan ang layo.

Mga tip para manatiling mas ligtas habang nagtitipon:

- Kung nasa loob ang pagtitipon, subukang manatiling hindi bababa sa 6 na talampakan ang layo mula sa mga taong hindi mo kasamang naninirahan.
- Palaging mas ligtas na manatiling suot ang iyong pantakip sa mukha. Maaaring mong tanggalin ang iyong pantakip sa mukha nang sandali kapag kumakain o umiinom.

## Mga Aktibidad na May Mataas na Panganib

Maaaring malagay ka sa mataas na panganib para sa COVID-19 dahil sa mga aktibidad na ito. **Dapat mong iwasan ang mga aktibidad na ito para panatiliing ligtas ang iyong sarili at iyong pamilya:**

- Pamimili sa masisikip na tindahan at tuwing mga popular na araw para sa pamimili tulad ng Black Friday.
- Panonood o pakikilahok sa isang siksikang paligsahan, parada, o selebrasyon.
- Pagdalo sa malaking pagtitipong nasa loob kasama ng mga taong wala sa iyong sambayanan.



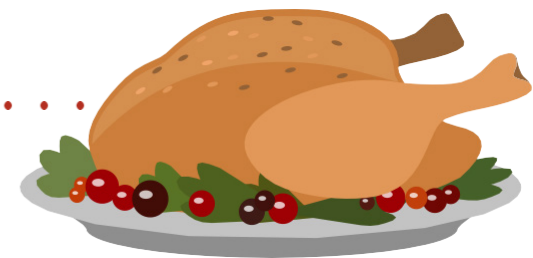
### Mas Ligtas na Pagbiyahe Tuwing Pasko

Kung kailangan mong bumiyaha, pumunta sa "[Pagbiyahe Tuwing Pandemya ng COVID-19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html)" ng CDC sa [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html) para mahanap ang mga paraan para bumiyaha nang mas ligtas.



### Huwag mag-alala tungkol sa

**trangkaso!** Ang panahon ng Pasko ay panahon din ng trangkaso. Tiyaking pinoprotektahan mo ang iyong sarili at ang iyong pamilya mula sa trangkaso. Tingnan kung saan mo makukuha ang iyong bakuna sa trangkaso sa [ohealthinfo.com/getyourflushot](https://ohealthinfo.com/getyourflushot)



### Ligtas na Paghahanda ng Pagkain

Tandang ugaliin ang ligtas na paghahanda ng pagkain. Pumunta sa [ocfoodinfo.com](https://ocfoodinfo.com) para sa higit pang impormasyon.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa pagdiriwang nang ligtas sa panahon ng kapaskuhan, bisitahin ang [ohealthinfo.com/covidholidaysafety](https://ohealthinfo.com/covidholidaysafety)