

Abril 9, 2020

## **Mga Rekomendasyon sa Pagpapababa ng Peligro ng COVID-19 para sa Mga Community-Based na Programang Pangpagkain.**

Nauunawaan namin ang kahalagahan ng pagpapatuloy na pagtakbo ng mga programang pangpagkain ng komunidad sa panahon ng COVID-19 emergency. Nilalayan ang dokumentong ito para sa mga Community-Based na programang pangpagkain, kasama ang: mga soup kitchen; community kitchen; at mga non-profit na organisasyong naghahandog ng mga pagkaing hinahanda at hinahain sa publiko. Ang dokumentong ito ay batay din sa kasalukuyang kaalaman at dapat maunawaan na ang patnubay ay magbabago habang may karagdagang mga bagong data at ang mga bagong development na lumilitaw kasama ang bagong virus na ito; higit pa, ang mga natatanging sitwasyon ay maaaring mangailangan ng ilang diskresyon sa pag-adjust ng mga patnubay na ito na inilaan upang maging suporta, hindi iniutos.

### **Ano ang Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) at paano ito kumakalat?**

Ang COVID-19 ay isang respiratoryong impeksiyong dulot ng bagong nakilalang virus. Ang impeksiyon ay may mga sintomas na katulad ng ibang sakit sa respiratoryo, kasama ang trangkaso at karaniwang sipon: ubo, pagbahing, lagnat, masakit na lalamunan at hirap sa paghinga. Bagaman ang karamihan ng mga taong may impeksiyong COVID-19 ay nakakaranas lang ng banayad na sakit, ang malalang sakit ay maaaring maganap sa ilang tao. Ang mga mas matandang tao at mga taong may mas mahinang immune system o sumasailalim na medikal na kundisyon ay tinuturing na nasa mas mataas na peligro ng malalang sakit. Lumilipat ang COVID-19 sa pamamagitan ng mga droplet kapag ang isang tao ay umubo o bumahing sa malapitang kontak sa ibang tao, o sa mga surface na sa kalaunan ay hinipo ng iba. Makakalat ang virus sa pamamagitan ng paghipo kung ginamit ng tao ang mga kamay nila bilang pantakip ng kanilang bibig o ilong kapag sila ay umubo. Sa panahong ngayon, ang virus na nagdudulot ng COVID-19 ay hindi kilalang nasa hangin, at hindi dumadaan sa balat.

### **Ano Ang Mga Sintomas?**

Bagaman ang ilang katangian ng COVID-19 ay hindi pa rin kilala, ang banayad hanggang malalang pagkakasakit ay nauulat pa rin para sa mga kumpirmadong kaso. Ang sintomas ng COVID-19 ay katulad ng mga ibang sakit sa respiratoryo, kasama ang trangkaso at karaniwang sipon. Kasama dito ang pag-ubo, pagbahing, lagnat, masakit na lalamunan at hirap sa paghinga.

## **PREBENSIYON SA COVID 19 AT KONTROL SA MGA COMMUNITY-BASED NA PROGRAMANG PANGPAGKAIN (Mga Madalas na Tinatanong)**

### **T- Paano kung may sakit ang kawani ng serbisyo/boluntaryo?**

- Sabihin sa iyong kawani/boluntaryo na kung may sakit sila na may mga talamak na sintomas ng respiratoryong sakit, dapat silang manatili sa bahay at kontakin ang HealthLink BC sa 8-1-1.
- Kung ang sinumang miyembro ng kawani/boluntaryo ay nagpapakita ng kahit na banayad na bagong respiratoryong sintomas, agad silang paalisin sa trabaho at patawagin sila sa 8-1-1 para sa higit na gabay.
- Ang kawani/mga boluntaryo ay maaari ring gumamit ng online [COVID-19 self-assessment tool](#) para malaman kung kailan hihingi ng pangangalaga sa kalusugan. Hindi namin nirerekomendang bumalik sa trabaho. Higit pang impormasyon ay mahahanap sa [BCCDC website](#).
- Lahat ng lugar na ginamit ng kawani/mga boluntaryo ay dapat mabuting malinis at ma-sanitize.

### **T- Paano kung bumalik ang empleyado/boluntaryo mula sa pagbiyahe?**

Sa ngayon ang Federal at Provincial na pamahalaan ay nagrerekomenda na huwag magsagawa ng hindi mahalagang pagbiyahe sa labas ng Canada. Ang sinumang bumabalik mula sa pandaigdigang pagbiyahe ay sasailalim sa *Minimizing the Risk of Exposure to COVID-19 Canada Order* at dapat mag-self-isolate ng 14 na araw (2 linggo) maliban kung hindi kasama bilang essential service worker at walang sintomas ng COVID-19. Hindi nila kailangang masuri para sa COVID-19 bago bumalik sa trabaho. Ang mga bumabalik na biyahero ay inaatasang mag-self-monitor para sa sintomas ng respiratoryong sakit, kasama ang pag-ubo, pagbahing, lagnat, masakit na lalamunan o hirap sa paghinga. Sabihin sa inyong kawani/mga boluntaryo na kung may sakit sila, dapat silang manatili sa bahay. Payuhan silang tawagan ang 8-1-1

### **T- May iba ba akong dapat gawin para mapababa ang peligro ng transmisyon ng COVID-19?**

May ilang bagong bagay na dapat mong gawin, kasama ang:

1. Magpatakbo ng serbisyo na take-out o delivery. Lahat ng lugar ng kainan ay dapat sarado.
2. Hikayatin ang social distancing sa pamamagitan ng:
  - pag-post ng karatula na manatiling 6 na talampakan (2 metro) ang layo
  - gumamit ng mga lubid at/o tape para ayusin ang pilahan at magtaguyod ng layo para maiwasan ang maraming pagsasama-sama ng mga tao

- pag-isipang pahabain ang oras ng serbisyo para mapababa ang bilang ng kliyente nang magkakasabay.
  - Magatas ng tauhan para mapamahalaan ang social distancing
3. Maglaan ng pangisahang gamit na mga condiment
  4. Pag-isipang pasimplihin ang paghahanda ng pagkain para makatulong sa anumang potensiyal na pagbabawas sa bilang ng kawani/boluntaryo.
  5. Pahasayin ang paglilinis at pag-sanitize at ipaalala ito sa lahat ng kawani/boluntaryo. Dagdagang ang paglilinis (gamit ang detergent) at pag-sanitize (gamit ang regular na pan-disinfect na solusyon tulad ng diluted bleach o quaternary ammonium solution) ng mga lugar na madalas nahihipo (tulad ng mga mesa, silya, door knob, gripo at surface ng banyo, mga payment pad, atbp...)
  6. Siguruhin na ang mga lugar ng serbisyo ay maayos na nalinis at na-sanitze sa simula at katapusan ng araw.
  7. Huwag magbigay ng self-serve na pagkain sa publiko; ipahain sa inyong kawani/mga boluntaryo ang lahat ng nakahandang pagkain.
  8. Bigyan ang mga tao ng pangisahang gamit na kubyertos.
  9. Subaybayan para masiguro na ang kawani/mga boluntaryo ay nagsasagawa ng tamang kalinisan kasama ang madalas ng paghugas ng kamay, at tamang kagawian sa pag-ubo at pagbahing (iyon ay, sa likod mga siko sa halip na sa kamay.)
  10. Magbigay ng mga alcohol-based hand sanitizer para magamit ng publiko bago makatanggap ng mga pagkain saanman maaari.
  11. Siguruhin na ang mga washroom ay may likidong sabon, mga papel na tuwalya at maligamgam na tubig mula sa gripo sa lahat ng oras. Ang mga kawani/boluntaryo ay dapat maayos na maghugas ng mga kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig.
  12. Maglagay ng karatula sa tamang pamamaraan sa kalinisan ng kamay at pag-ubo at pagbahing sa mga pila at lugar na mapapansin.
  13. Ipahatid ang mga bagay sa iisang lugar ng tanggapan lang sa halip na sa lugar ng serbisyo/paghahanda at ilipat ang mga bagay gamit ang kakaunting paghawak (iyon ay isang trolley).

#### **T- Dapat bang gumamit ng disposable na guwantes ang mga humahawak ng pagkain?**

Ang madalas at wastong paghugas ng kamay ay hinikayat bilang pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang lahat ng mga viral na respiratoryong impeksyon at iba pang mga karamdaman na dala ng pagkain. Kung pinili ng lugar ng pagkain na gumamit ng guwantes, ang mga empleyado ay dapat na maghugas nang mabuti ng kanilang mga kamay bago isuot ang guwantes. Palitan ang guwantes sa pagitan ng mga gawain (iyon ay, matapos maglinis, matapos hawakan ang basura, bago hawakan ang pagkain, atbp.). Ang pagsuot ng guwantes ay hindi dahilan para hindi maghuhugas ng mga kamay ang mga humahawak ng pagkain.

**T- Dapat bang magsuot ang kawani/mga boluntaryo ng mask at/o pamproteksiyon ng mata kapag naghahain ng pagkain?**

Maaari kung ginusto mong gumamit ng hindi-medikal na mask, dapat ay mabuti ang pagkakasuot nito (walang puwang). Dapat mong hugasan ang iyong mga kamay kaagad bago isusuot at kaagad matapos itong alisin (bilang karagdagan sa pagsasanay ng mahusay na kalinisan ng kamay habang nakasuot ito). Dapat alam din ng kawani/mga boluntaryo na ang mga mask ay maaaring makontamina sa labas kapag hinipo ng mga kamay. Iwasang galaw-galawin ang mask o madalas na pag-ayos nito. Hindi rin dapat ipahiram ang mga mask sa ibang tao. Ang kawani/mga boluntaryo na may mga sintomas ay hindi maaaring patuloy na magtrabaho kahit maysuot na mask; dapat silang umuwi.

**T- Ano ang aming gagawin kapag napansin naming may sakit ang kliyente?**

Payuhan ang kliyenteng tumawag sa 8-1-1, o gamitin ang BC COVID-19 self-assessment tool para sa higit pang gabay, o humingi ng medikal na atensiyon kung saan sila karaniwang nagpupunta para sa medikal na atensiyon kung kailangan.

**T- Mata-transmit ba ang COVID-19 sa pamamagitan ng pagkain o pakete ng pagkain?**

Ang peligrong mailipat ang coronavirus sa pamamagitan ng pagkain o pakete ng pagkain ay tinuturing na mababa. Ang pagsasagawa ng paghuhugas ng kamay bago hawakan ang pagkain at matapos hawakan ang pakete ng pagkain ay higit na magpapababa sa peligro.

**T- May anuman bang pag-iingat na kailangan kapag naghahatid ng pagkain?**

- Sa serbisyong paghahatid ng pagkain, pag-isipang dagdagan ang bilang ng pagkaing nilalaan para mabawasan ang bilang ng pagbisitang kailangang gawin ng tauhan. Maglaan ng serbisyong “iwan sa pintuan” para maiwasan ang malapitang kontak sa mga tao na maaaring nasa-isolation o symptomatic.
- Kapag naghahatid ng pagkain:
  - Ihanda ang mga premade na pakete para sa mga indibiduwal/iba’t ibang laki ng pamilya.
  - Huwag hatiin ang mga bagay sa mas maliliit na pakete at magbigay lang ng mga paketeng hindi bukas.
  - Kung karaniwan kang nagbibigay ng 3-5 araw ng probisyon, pag-isipang magbigay ng 1-2 linggo para bawasan ang bilang ng pagpunta mga tao.
  - Maglaan ng serbisyong “iwan sa pintuan” para maiwasan ang malapitang kontak sa mga tao na maaaring nasa-quarantine o symptomatic.

## T- Paano ligtas na pamahalaan ang mga perang transaksyon?

Bagaman ang pera ay hindi malamang pangunahing paraan ng paglipat ng coronavirus, maaaring posibleng lumipat ang virus sa paghipo ng kontaminadong pera at sa iyong mga mata, bibig o ilong pagkatapos. Tiyakin na ang mga regular na kasanayan sa kalinisan ng kamay ay sinusunod pagkatapos ng paghawak ng pera at mga payment pad upang ang iyong peligro na mahawa ay nabawasan. Dapat ding regular na linisin ang mga payment pad.

## Mayroon ka pa bang karagdagang tanong?

Mangyaring sumangguni sa aming website para sa mas up-to-date na impormasyon sa COVID-19:

VCH COVID-19 page -- <http://www.vch.ca/covid-19>

<http://www.vch.ca/public-health/environmental-health-inspections>

Mayroong BC COVID-19 Symptom Self-Assessment Tool na nilaan sa BC Ministry of Health:

<https://covid19.thrive.health/>

Impormasyong BCCDC <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19>

BC Health File: [https://www.healthlinkbc.ca/sites/hlbcprox-](https://www.healthlinkbc.ca/sites/hlbcprox-prod.health.gov.bc.ca/files/documents/healthfeature/hf_040_coronavirus_covid-19.pdf)

[prod.health.gov.bc.ca/files/documents/healthfeature/hf\\_040\\_coronavirus\\_covid-19.pdf](https://www.healthlinkbc.ca/sites/hlbcprox-prod.health.gov.bc.ca/files/documents/healthfeature/hf_040_coronavirus_covid-19.pdf)

Impormasyon ng PHAC <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks.html>

Tawagan kami para sa mga tanong tungkol sa mga lugar ng pagkain at proteksiyon ng kalusugansa 604-675-3800; kung ang kawani ay may mga indibiduwal na inaalala sa kanilang kalusugan, mangyaring tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1.

Gumawa ang probinsiya ng serbisyo sa telepono para magbigay ng **hindi-medikal** na impormasyon tungkol sa COVID-19, kasama ang pinakabagong impormasyon tungkol sa mga rekomendasyon sa pagbiyahe at social distancing. Makukuha ang impormasyon sa mahigit sa 110 wika, 7:30 am hanggang 8:00 pm sa **1-888-COVID19 (1-888-268-4319)** o sa pamamagitan ng mensaheng text sa **604-630-0300**.