MULTIFAMILY RESIDENCE NA GABAY NG KAGAWARAN NG PANGKALUSUGAN AT PANTAO NG LONG BEACH PARA SA COVID-19 (LONG BEACH DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES MULTIFAMILY RESIDENCE GUIDANCE FOR COVID-19)

Ang gabay na ito ay inilaan upang tulungan ang mga tagapamahala ng apartment (apartment managers) at mga management company sa paghahanda at pagtugon sa nobelang coronavirus 2019 (COVID-19). Ang mga apartment manager at management company ay may mahalagang papel sa pagtulong upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19 sa Lungsod ng Long Beach (Lungsod) at dapat maghanda para sa potensyal na epekto sa kanilang mga komunidad, at upang matugunan ang mga alalahanin ng mga empleyado at residente ng potensyal na pagkakalantad sa lugar ng kanilang pinagtratrabahuan at bahay habang ang COVID-19 ay patuloy na kumakalat.

PANGKALAHATANG IMPORMASYON - COVID-19

Ang sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19) ay isang sakit sa palahingahan na sanhi ng isang nobela (bago) na coronavirus. Ang virus ay unang natuklasan sa Wuhan, China, at ngayon ay napansin sa buong mundo, kabilang sa Estados Unidos at Long Beach.

Ang mga coronavirus ay isang malaking pangkat ng mga virus na karaniwan sa mga hayop at tao. Karamihan sa mga coronavirus ng tao ay nagdudulot lamang ng banayad hanggang katamtaman na sakit sa itaas na bahagi na daluyan ng paghinga, tulad ng karaniwang sipon. Ang mga Novel coronavirus tulad ng COVID-19 ay maaaring maging sanhi ng malubha at laganap na sakit at kamatayan dahil ang bagong pathogen ay hindi pa kinikilala ng mga immune system ng isang indibidwal.

MGA KARANIWANG SINTOMAS NG COVID-19

Ang mga taong may COVID-19 ay nagkaroon ng malawak na hanay ng mga sintomas na naitala - mula sa banayad na mga sintomas hanggang sa malubhang sakit. Ang ilang mga tao ay maaaring walang sintomas, na nangangahulugang sila ay nahawahan ng virus, ngunit hindi nakakaranas ng mga sintomas. Ang mga sintomas ay maaaring lumitaw 2-14 araw pagkatapos ng pagkakalantad sa virus. Ang mga taong may ganitong sintomas ay maaaring magkaroon ng COVID-19:

- Lagnat o panginginig
- Ubo
- Pagkakapos ng hininga o hirap sa paghinga
- Pagkapagod
- Pananakit ng kalamnan o katawan
- Pananakit ng ulo
- Bagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy
- Pananakit ng lalamunan
- Pagkabara ng ilong o tumutulo na sipon
- Pagduduwal o pagsusuka
- Pagtatae

Bigyan pansin ang mga senyales ng babala ng emerhensiya * para sa COVID-19. Kung ang isang tao ay nagpapakita ng anuman sa mga senyales na ito, humingi kaagad ng pangangalagang medikal:

- Hirap sa paghinga
- Patuloy na pananakit o presyon sa dibdib
- Bagong pagkalito
- Hindi kayang magising o manatiling gising
- Maasul na mga labi o mukha

* Hindi kasama sa listahang ito ang lahat ng posibleng sintomas. Pakitawagan ang iyong tagapagbigay ng medikal na serbisyo para sa anumang iba pang mga sintomas na malubha o nakakabahala sa iyo.

Tumawag sa 911 o tumawag muna sa iyong lokal na pasilidad ng emerhensiya: Ipaalam sa operator na kayo ay humihingi ng pangangalaga para sa isang taong mayroon o maaaring mayroong COVID-19.

PAANO KUMAKALAT ANG COVID-19

Hinihinalang pangunahing naikakalat ang virus mula sa:

- Tao-sa-tao sa pagitan ng mga tao na may malapit na kontak o ugnayan sa iba (sa loob ng 6 na talampakan).
- Mga tilansik na patak sa paghinga kapag may taong umuubo, bumabahing o nagsasalita.
- Paghawak sa isang bagay o ibabaw na may virus, pagkatapos ay ang paghawak ng iyong bibig, ilong, o mga mata bago hugasan ang iyong mga kamay.

GABAY

1. Komunikasyon sa mga Residente at Empleyado:

- Ang tumpak, napapanahon, regular, at pare-pareho na komunikasyon sa mga empleyado, residente, at mga supplier ay kritikal. Tiyaking mayroon kang magagamit na impormasyon ng kontak (cell, e-mail, atbp.) para sa iyong mga kawani, residente, at mga supplier. Ang mga halimbawa ng mga komunikasyon ay kinabibilangan ng mga kasanayan sa pag-iwas, komunikasyon sa residente, at mga pagbabago sa mga patakaran sa opisina tulad ng patakaran sa telecommuting o oras ng pagkakasakit.
- Bumuo ng mga alternatibong paraan upang maikalat ang impormasyon, tulad ng mga web site ng korporasyon, mga abiso na batay sa app, pagmemensahe ng teksto, atbp.
- Magpaskil sa mga pampublikong lugar ng mga mapagkukunan upang malaman ng mga residente at empleyado ang mga paraan paano nila na mapipigilan ang pagkalat ng COVID-19. Magagamit ang mga libreng mapagkukunan para sa pag-post sa website ng Lungsod sa ilalim ng “Print-Yourself Posters” www.longbeach.gov/health/diseases-and-condition/information-on/coronavirus/for-businesses.

2. Pag-iwas sa Pagkalat ng COVID-19

- **Pisikal na Pagdistansya**
  i. Dapat mapanatili ng lahat ng mga empleyado, residente, at mga bisita (kabilang ang mga kontratista) ang 6 na talampakan na pisikal na distansya mula sa ibang mga tao sa ibinahaging mga espasyo o puwang at pampublikong lugar ng complex. Ang mga miyembro ng parehong sambahayan ay maaaring maglakbay nang sama-sama.
  ii. Maghanap ng mga estratehiya upang mapanatiling bukas ang mga communal na silid sa paglalaba habang tinitiyak ang pisikal na distansya. Maaaring kasama dito ang paglikha ng mga sheet ng pag-sign up, na nililimitahan ang bilang ng mga tao na gumagamit ng pasilidad nang sabay-sabay, o markahan ang mga makina na gagamitin at puwang sa sahig kung saan ang mga tao ay maaaring tumayo upang mapanatili ang hindi bababa sa 6 na talampakan habang naglalaba. Magpaskil ng mga palatandaan na nagpapaalala sa mga nangungupahan na magsagawa ng madalas na paghuhugas ng kamay at pisikal na distansya
  iii. Himukin ang mga residente na hindi mahalagang manggagawa na gumamit ng mga karaniwang espasyo sa kalagitnaan ng araw upang mabawasan ang trapiko sa mga lugar na iyo bago mag-alas 9:00 ng umaga o pagkatapos ng 5:00 ng hapon.
  iv. Limitahan ang bilang ng mga tao sa elevator upang maiwasan ang malapit na pakikipag-ugnay sa isang nakapaloob na espasyo. Payuhan ang mga residente na tumayo malapit sa apat na sulok ng elevator at malayo sa isa't isa at magsuot ng mga telang pantakip ng mukha kapag nasa elevator.
  v. Hikayatin ang mga residente na tawagan ang management na tanggapan o ang front desk sa halip na pupunta na personal, hangga't maaari.
  vi. Panatilihin ang wastong social distance kung ang mga residente ay kailangang makipag-usap nang direkta sa management o kawani. Markahan ang tamang distansya na malayo sa mga tauhan sa harap ng desk upang mapanatili ang pisikal na distansya na may tape o iba pang signage. Isaalang-alang ang pag-install ng isang plexiglass na harang upang maprotektahan ang mga kawani.
  vii. Gumawa at magpaskil ng Protokol sa Pisikal na Pagdistansya (Physical Distancing Protocol) na nakikita ng mga Residente at Empleyado.
- **Mga Takip sa Mukha**
  i. Kinakailangan ang mga takip sa mukha kapag ang mga indibidwal ay maaaring makipag-ugnay sa iba sa mga karaniwang espasyo at pampublikong lugar ng complex. Ang "malapit na pakikipag-ugnay" ay nangangahulugang nasa loob ng 6 talampakan ng ibang tao sa loob ng 10 minuto o higit pa. Ang mga karaniwang espasyo at pampublikong lugar ng ng complex ay ang mga lokasyon na ang mga empleyado, residente, at mga bisita ay malamang magkaroon ng malapit na pakikipag-ugnay sa iba.
- **Mga Pag-aayos sa mga Yunit na Okupado o May Nakatira**

i. Sa panahon ng pag-aayos na ginawa sa loob ng mga yunit, ang residente at kawani ng pag-aayos ay dapat magsuot ng mga takip sa mukha habang nasa apartment nang magkasama at subukang mapanatili ang pisikal na distansya, kahit na parehong malusog ang kanilang pakiramdam. Mas maigi, kung bubuksan ng residente ang lahat ng mga bintana sa apartment habang naroroon ang mga kawani ng pag-aayos upang magbigay ng isang mataas na antas ng bentilasyon.
ii. Limitahan ang regular na konstruksyon o pag-aayos sa pag-aayos ng emerhensiya o pag-aayos na may kinalaman sa isyo na pagtira (hal. plumbing, pagtagas ng tubig, istruktura, pagpuksa ng mga peste, sistemang elektrikal, anumang nagbabantang sitwasyon na magreresulta sa pagkawala ng buhay o ari-arian) upang maiwasan ang hindi kinakailangang pakikipag-ugnay sa pagitan ng mga residente at kawani/maintenance.

- **Konstruksyon sa Loob ng Complex**
  i. Lahat ng Mahahalagang Negosyo sa Lungsod ay kinakailangang lumikha at magpaskil ng Protokol sa Pisikal na Pagdistansya (Physical Distancing Protocol). Ang Social Distancing Protocol ng kumpanya ng konstruksyon ay dapat na maipaskil sa lugar ng trabaho (kung magagawa), sa tanggapan ng tagapangasiwa ng ari-arian, sa isang lokasyon na maaaring Makita ng mga nangungupahan ng complex, o kasabay ng Social Distancing Protocol ng complex na naipaskil sa complex.
  ii. Bago pahintulutan ang anumang konstruksyon sa isang okupadong complex, kumuha ng isang kopya ng Physical Distancing Protocol ng kumpanya ng konstruksyon.
- **Pagsasara ng mga Panlibangan na Pasilidad**
  i. Ang mga fitness area, kabilang ang mga basketball at tennis court, mga silid na panlibangan, swimming pool, spa, jacuzzi, steam room, at sauna ay dapat sarado sa lahat ng mga residente, kawani, at publiko batay sa Kautusan sa Pangkalusugan ng Long Beach.
  ii. Ang karaniwang maintenance, kabilang ang paglilinis, pagbabalanse ng kemikal at adjustment ay pinapayagan na magpatuloy para sa mga swimming pool, spa, jacuzzi, at iba pa.
- **Mga Empleyado**
  i. Kumpletuhin at magpaskil ng Protokol sa Pisikal na Pagdistansya (Physical Distancing Protocol), para sa proteksyon ng mga residente at empleyado.
  ii. I-maximize ang dami ng mga empleyado na nagtratrabaho sa bahay para sa mga empleyado kung saan ang trabaho ay maaaring gawin mula sa bahay o sa pamamagitan ng telecommuting.
  iii. Kailanganin at payagan ang mga empleyado na maghugas o mag-sanitize ng kanilang mga kamay ng hindi bababa sa bawat 30 minuto, o hangga't kinakailangan kung may binigay na mga guwantes.
  iv. Magbigay ng mga guwantes at pantakip ng mukha para sa mga empleyado kung saan ang tungkulin ay nangangailangan ng malapitang kontak o ugnayan sa mga residente, sa publiko, o sa mga kontratista, ganun din ang angkop na pagsasanay sa kanilang paggamit. Ang "Malapitang Kontak o

Ugnayan (Close contact)" ay nangangahuluguan na nasa loob ng 6 na talampakan mula sa kabilang tao ng 10 minuto o higit pa.

- **Mga Package**
  i. Himukin ang mga residente na limitahan ang mga online na pagbili sa mga kinakailangan na bagay lamang upang mabawasa ang trapik sa mga mailroom o sa lobby.
  ii. Isaalang-alang ang pagpapahintulot na mai-deliver ang mga package sa tirahan ng tatanggap.
  iii. Makipag-ugnay sa kahit na anong pagbabago sa protokol tunggkol sa mga package.
- **Protokol sa Paglilinis**
  i. Routinely clean public spaces and commonly touched surfaces such as door handles, handrails, elevator buttons, and laundry areas. ii. Surfaces and spaces should be cleaned with disinfectant qualified for use against COVID-19. Regular na linisin ang mga pampublikong espasyo at karaniwang nahahawakan na mga ibabaw tulad ng mga hawakan ng pinto, mga handrail, mga pindutan ng elevator, at mga lugar ng paglalaba.
  ii. Ang mga ibabaw at espasyo ay dapat linisin na may pang-disimpektante na kwalipikadong gamitin panlaban sa COVID-19.
- **Personal na Pag-iwas para sa mga Residente at Empleyado** – Hikayatin ang lahat ng mga kawani at residente na gawin ang mga sumusunod:
  i. Manatili sa bahay kapag ikaw ay may sakit. Manatili sa bahay ng hindi bababa sa 3 araw (72 oras) pagkatapos ng paggaling, na nangangahulugang ang iyong lagnat ay Nawala nang walang paggamit ng mga gamot na nagpapabawas ng lagnat at mayroong pagbuti sa iyong mga sintomas ng paghinga (halimbawa, ubo, igsi ng paghinga), AT hindi bababa sa 7 na araw ang lumipas mula nang unang lumitaw ang iyong mga sintomas. Mangyaring tingnan ang aming Gabay sa Pagbubukod sa Bahay (Home Isolation Guidance) o sa www.longbeach.gov/health/diseases-and-condition/information-on/coronavirus/covid-19-orders
  ii. Kung ikaw ay nakumpirma na may sakit na COVID-19, o malamang na may sakit dito ngunit hindi pa nasuri, pagsabihan ang lahat ng iyong mga malapit na kontak na kailangan nilang mag kuwarentenas sa loob ng 14 na araw pagkatapos ng kanilang huling pakikipag-ugnay sa iyo. Ang mga malapit na kontak ay kinabibilangan ng lahat ng mga miyembro ng sambahayan, anumang matalik na pakikipag-ugnay, at lahat ng mga indibidwal na nasa loob ng 6 talampakan sa iyo nang higit sa 10 minuto, simula sa 48 oras bago magsimula ang iyong mga sintomas hanggang matapos ang iyong pagbubukod. Ang sinumang nagkaroon ng kontak sa likido sa iyong katawan at/o mga sekresyon o paglalabas (tulad ng naubuhan/nabahingahan sa, nagbahagi ng mga kagamitan o laway o nagbigay ng pangangalaga sa iyo nang hindi nagsusuot ng mga kagamitan sa proteksiyon) ay kailangang magkuwarentenas. Ang nasabing mga tao ay dapat isangguni sa aming Gabay sa Pagkuwarentenas sa Bahay (Home Quarantine Guidance) o sa www.longbeach.gov/health/diseases-and-condition/information-on/coronavirus/covid-19-orders

iii. Hugasan ang iyong mga kamay nang madalas gamit ang sabon at tubig nang hindi bababa sa 20 segundo. Kung walang sabon at tubig na magagamit, gumamit ng hand sanitizer na base sa alkohol na naglalaman ng hindi bababa sa 60% na alkohol. Hugasan ang iyong mga kamay bago kumain, pagkatapos gamitin ang banyo, bago at pagkatapos alisin ang isang takip sa mukha, at pagkatapos umubo at bumahing. Mangyaring tingnan ang aming Gabay sa Pagbubukod sa Bahay (Home Isolation Guidance o sa www.longbeach.gov/health/diseases-and-condition/information-on/coronavirus/covid-19-orders

iv. Takpan ang iyong mga ubo at pagbahing ng isang tisyu, at pagkatapos ay itapon ang tisyu at linisin kaagad ang iyong mga kamay. Kung wala kang tisyu, gamitin ang iyong siko (hindi ang iyong mga kamay). Mangyaring tingnan ang aming Gabay sa Pagkuwarentenas sa Bahay (Home Quarantine Guidance) o sa www.longbeach.gov/health/diseases-and-condition/information-on/coronavirus/covid-19-orders

v. Huwag hawakan ang iyong bibig, mga mata, ilong ng hindi nahugasang mga kamay.

vi. Iwasan ang pakikipag-ugnay sa mga taong may sakit.

vii. Panatilihin ang 6 na talampakan na pisikal na distansya mula sa iba kapay ikaw ay nasa publiko.

viii. Magsuot ng telang pantakip sa mukha kapag na publiko na mga lugar kung saan maaari kang makipagpag-ugnay sa iba, lalo na sa mga panloob na lugar katulad ng elevator.

3. Diskriminasyon at Rasismo

- Ang pag-uugali bilang isang resulta ng pagsiklab, ay hindi maaaring sa anumang paraan, mag-udyok ng rasismo o anumang anyo ng diskriminasyon, na isang paglabag sa batas. Kung ang isang tao sa gusali ay nililigalig dahil sa kanilang lahi, bansang pinagmulan o iba pang pagkakakilanlan, o naging biktima ng isang krimen sa galit o insidente na ginawang dahil sa udyok na may pagkiling (bias-motivated incident), hikayatin silang iulat ito sa Long Beach Police Department. Sa isang emerhensiya, tumawag sa 911. Para sa isang hindi emerhensiya, tumawag sa (562) 435-6711. Maaari ring makipag-ugnay ang mga biktima sa Hate Crimes Hotline sa (562) 433-8595, na sinusubaybayan ng The LGBTQ Center of Greater Long Beach at ng The Human Dignity Program. Ang higit pang mga detalye ay matatagpuan sa www.longbeach.gov/globalassets/police/media-library/documents/how-do-i/prevent-crime/hate-crimes-flyer

4. Flexibility sa Pagbabayad ng Upa

- Isaalang-alang ang online-lamang na pagpapaupa at unahin ang online na pagbabayad ng upa.
- Paalalahanan ang mga residente na sa pangkalahatan ay walang bayad na babayaran sa pagmamagitan ng bank transfer.

- Kung may kasamang bayarin, hinihikayat ang mga apartment managers na limitahan o alisin ang mga ito.
- Makipagtulungan sa mga residente na maaaring mahuli sa bayad sa upa dahil sa pagkawala ng kita. Lumikha ng bukas na mga linya ng komunikasyon sa mga residente upang matugunan ang pinansiyal, kalusugan, at iba pang mga paghihirap na maaaring mahirap mabayaran na gastos tulad ng pabahay.
- Makipagtulungan sa iyong mga residente sa mga alternatibong plano sa pagbabayad at kasunduan at siguraduhing nakasulat ang mga ito.
- Hinihikayat ang mga apartment manager na alisin ang mga late fee at ibang pang mga pang-administratibong gastos sa susunod na ilang buwan.
- Isaalang-alang ang pagpapatupad ng isang pagpapalayas (eviction) na moratorium sa susunod na ilang buwan maliban kung ang pag-iwas ay para sa kriminal na kilos o pabaya na panganib sa buhay, kalusugan o kaligtasan ng ibang mga residente.
- Tandaan: Ang Long Beach City Council ay nagpasa ng isang ordinansa para sa emerhensiya tungkol sa mga pagpapalayas ng mga komersyal at residensyal na mga nangungupahan na apektado ng pandemya ng COVID-19. Matatagpuan ang higit pang impormasyon sa www.longbeach.gov/lbds/hn/tenant-assistance-policies

5. Mga Residente na Nagkukuwarentenas/Nagbubukod sa Sarili

Malamang na magkaroon ang mga tagapamahala ng apartment o apartment manager ng mga residente na kailangang magkuwarentenas ng sarili o ihiwalay sa kanilang apartment dahil sa COVID-19. Ang mga residente na ito ay maaaring magpakilala at maaaring humingi ng tulong upang pahintulutan silang maibukod. Ang mga inirekumendang kasanayan sa sitwasyong iyon ay kinabibilangan ng:

- **Mga Kahilingan sa Serbisyo at Pag-access sa Apartment.** Suspindihin ang pag-access sa apartment para sa mga regular na maintenance, pag-aayos, at inspeksyon. Ang apartment ay dapat lamang pasukin para sa mga pang-emerhensiya na pag-aayos. Kung kinakailangan ang isang emerhensiya na pag-aayos:
  - Payuhan ang residente na buksan ang lahat ng mga bintanan sa apartment habang nandoon ang tauhan na mag-aayos.
  - Pagsabihan ang residente na manatili sa isang bahagi ng apartment na malayo sa kung saan magaganap ang pag-aayos at magsuot ng takip ng mukha habang ang tauhan na mag-aayos ay nasa apartment.
- **Mga Paghahatid ng Package:** Iwanan ang mga package sa labas ng pinto ng apartment upang maiwasan ang malapit na pakikipag-ugnay sa residente na nagkukuwarentenas ng sarili. Gumawa ng isang arrangement sa pagbibigay abiso sa mga tao pag dumating ang kanilang package.
- **Pagtatapon ng Basura:** Mag-iskedyul ng mga pick-up ng basura sa tabi ng pinto. Pagsabihan ang residente na mag-iwan ng mga bag ng basura sa labas ng harapan ng pintuan ng yunit.
- **Pangangalaga sa Alagang Hayop:** Dahil hindi papayagan ang mga residente na umalis sa kanilang yunit maliban upang maghanap ng pangangalagang medikal,

maaaring gumamit sila ng mga serbisyo tulad ng mga taong maglalakad ng kanilang aso upang alagaan ang kanilang mga alagang hayop.

- **Mga Serbisyo ng Nagbebenta (Vendor):** Dapat abisuhan ang mga Vendor na regular na nagbibigay ng mga serbisyo sa loob ng mga apartment na suspindido ang serbisyo sa apartment na pinag-uusapan, nang hindi pinapaalam ang dahilan ng pagsuspinde. Kung nag-aalok ka ng pag-pick up ng basura sa gilid ng pinto, maaaring magpatuloy iyon.
- **Mga Medikal na Pagbisita:** Kung ang residente ay kailangang umalis sa yunit para sa isang kinakailangang pagbisitang medikal, payuhan sila na gumamit ng isang face mask o takip sa mukha sa lahat ng oras habang nasa complex at parking lot at sa labas ng kanilang yunit.
- **Mga Pakikipag-ugnay sa Kaso:** Ang mga residente na mayroong (o pinaghihinalaang mayroong) COVID-19 ay kinakailangang magbigay-alam sa sinuman sa naging malapit na nakipag-ugnay habang nakakahawa sa kanilang potensyal na pagkakalantad at ipaalam sa kanila na kailangan nilang magkuwarentenas ng sarili. Ito ay hindi isang responsibilidad ng apartment manager, ngunit dapat gawin ng apartment manager ang mga pag-iingat na nabanggit sa itaas upang maiwasan ang pagkalantad ng mga kawani at iba pa. vering sa lahat ng oras habang nasa kumplikado at paradahan at sa labas ng kanilang unit.
- **Ang Mga Pagsusuri sa Kalagayan ng Residente:** Isaalang-alang ang pag-aalok ng serbisyo sa pagsuri sa telepono para sa mga nangungupahan na mag-isang nakatira upang matiyak ang kanilang kalusugan at kaligtasan habang nasa kuwarentenas o pagbubukod.
- **Pagprotekta sa Pribasiya ng Residente at Empleyado:** Huwag magbahagi ng impormasyon tungkol sa kalusugan at katayuan ng residente na nagkukuwarentenas ng sarili/nagbubukod na residente o apektadong empleyado sa ibang mga residente o empleyado, maliban kung kinakailangan upang sumunod sa iba pang gabay na natanggap. Wala ring dahilan upang ipaalam sa Public Health ang anumang mga kaso sa iyong gusali, at hindi rin ipapaalam ng Public Health ang apartment o manager ng gusali/may-ari ng anumang mga kaso na naninirahan sa gusali.
    - Ang patuloy na madalas na paglilinis ng mga karaniwang lugar ay makakatulong upang matiyak ang iba pang mga nangungupahan kung pipiliin ng residente na ibahagi sa iba na sila ay nasa kuwarentenas o nagbubukod sa sarili.

MAAASAHANG IMPORMASYON TUNGKOL SA COVID-19

Mag-ingat sa mga scam, maling balita, at mga panloloko tungkol sa COVID-19. Ang tumpak na impormasyon, kabilang ang mga anunsyo ng mga bagong kaso sa Long Beach, ay palaging ibinahagi ng Department of Health and Services sa pamamagitan ng mga press release, social media, at aming website na www.longbeach.gov/covid19. Ang website ay may maraming impormasyon sa COVID-19 kabilang ang mga FAQ, infographics at isang gabay na makayanan ang stress, pati na rin ang mga tip sa paghuhugas ng kamay.

- Mag-sign up para sa Alert Long Beach sa www.longbeach.gov/disasterpreparedness/alert- long-beach o Mag-text ng "AlertLB" sa 99411
- Tingnan ang mga pinakahuling Long Beach Press Release sa www.longbeach.gov/city-press-release- archive
- Tingnan ang pinakahuling Long Beach Press Briefings sa www.youtube.com/LongBeachCityCA
- Sundan sa #COVID19LongBeach @LongBeachCity Twitter Feed
- California Department of Public Health: www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx
- National Information from Center for Disease Control (CDC): www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
- Pandaigdigang Impormasyon mula sa World Health Organization: www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
- CAL OSHA na Gabay para sa paghahanda sa mga lugar na pinagtratrabahuan: www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf

Kung mayroon kang mga katanungan at nais mong makipag-usap sa isang tao, tawagan ang linya ng Impormasyon ng Long Beach sa 562-570-INFO (4636).