

**OPISYAL NA PAHAYAG**

Nobyembre 12, 2020

Pakikipag-ugnay: Sentro ng Pinagsamang Impormasyon ng Lungsod ng Long Beach,  
562.570.NEWS, [jic@longbeach.gov](mailto:jic@longbeach.gov)

Para sa Agarang Pahayag

## **Nang-uudyok ang Mga Opisyal ng Kalusugan ng Long Beach ng Karagdagang Pagbabantay habang Tumataas ang Mga Kaso ng COVID-19**

***Ang Mga Residente ng Lungsod ay Masidhing Inuudyok na Magpabakuna sa Trangaso, Magsuot ng Panakip ng Mukha at Magsanay ng Pisikal na Pagdistansya***

Long Beach, CA - Dahil sa tumataas na mga kaso ng COVID-19 sa Long Beach, sa rehiyon at sa mga hurisdiksyon sa buong estado, inuudyok ng Lungsod ang mga residente na sumunod sa [Utos sa Kalusugan na Masligtas sa Tahanan](#) at mga protokol ng kaligtasan upang mapabagal ang pagkalat.

“Kailangan nating maging mas masunurin kaysa sa nakaraan sa pagsunod sa mga patnubay ng kaligtasan sa COVID-19,” sabi ni Mayor Robert Garcia. “Habang lumilipat tayo sa loob dahil sa mas malamig na temperatura, napakahalaga na manatili tayo sa kurso, magsuot ng mga panakip ng mukha, maghugas ng kamay at limitahan ang mga pakikipag-ugnayan sa labas ng ating sambahayan. Kailangan nating magtulungan upang mapanatiling ligtas ang ating komunidad.”

Ang mga residente ay dapat maging maingat sa mga sitwasyon kung saan may mas mataas na peligro sa transmisyon na maaaring mag-ambag sa pagkalat ng virus, kabilang ang:

- Mga aktibidad kung saan mahirap magsuot ng panakip ng mukha sa buong oras, tulad ng pagkain at paginom.
- Mga aktibidad kung saan nakakakita ka ng mga taong hindi mo pa nakikita kamakailan, tulad ng mga nasa labas ng iyong sambahayan, extended na pamilya at mga kaibigan.
- Mga aktibidad kung saan mahirap panatilihin ang iyong distansya, tulad ng maraming tao sa isang maliit na mesa.

- Ang mga aktibidad na nasa loob at hindi pumapayag sa pag-ikot ng maraming sariwang hangin.

Habang pinapayagan ang ilang mga [pagtitipon](#), hinihikayat ng mga opisyal ng Long Beach ang mga residente, lalo na ang mga nasa mas mataas na peligro na magkaroon ng mga seryosong komplikasyon mula sa COVID-19, kasama ang mga nakatatanda na may mga kondisyon sa kalusugan, na maghanap ng ibang paraan upang makihalubilo nang hindi nagtitipon nang personal.

“Alam namin na ang mga tao ay nakakaranas ng pagkapagod at kawalan ng pasensya sa COVID, ngunit ang aming mga pagpipilian at pagkilos ay nakakaapekto talaga sa kalusugan natin at ng ating mga pamilya at kapitbahay,” sabi ng Direktor ng Kagawaran ng Kalusugan at Serbisyong Pantao na si Kelly Colopy. “Mahalaga na tayo ay magbawas ng malapit na pakikipag-ugnayan, madalas na magdisimpekta ng mga ibabaw at paghahanap ng malikhaing paraan upang ligtas na makisalamuha.”

Ang Long Beach ay patuloy na mayroong sapat na kapasidad sa ospital at personal na kagamitan para sa proteksyon (PPE) na magagamit upang matugunan ang mga pangangailangan ng aming komunidad, at ang mga opsiyal ng Kalusugan ay patuloy na nagtatrabaho nang malapit sa mga area hospital upang matiyak ang kahandaan.

Mahalaga na ang mga residente ay magkaroon ng sapat na mga suplay ng pagkain, gamot at mga personal na bagay na handa upang hindi mangailangang iwanan ang bahay nang mahina ang kalusugan o masamang panahon. Gayunpaman, mahalaga na ang mga indibidwal ay patuloy na bumili lamang ng sapat na bilang para sa kanilang sambahayan upang ang iba ay makabili ng kanilang kailangan sa kanilang sambahayan.

Ang mga malusog na pagpipilian, mabuting nutrisyon, pagpapanatiling aktibo at mga hakbang sa pag-iingat, tulad ng taunang pisikal at pagbabakuna, lahat ay nag-aambag sa mabuting kalusugan, ngunit ang lahat—kahit na ang mga dati nang nagkasakit mula sa virus—ay nanganganib na magkaroon ng COVID-19.

“Ngayon na pumapasok tayo sa panahon ng sipon at trangkaso, bilang karagdagan sa pandemya na ito, mas mahalaga kaysa dati na alagaan mo ang iyong sarili,” sabi ng Opisyal sa Kalusugan ng Lungsod na si Dra. Anissa Davis. “Kung sa tingin mo ay may sakit ka, iwasang makihalubilo sa iba, kahit na sa iyong sariling sambahayan. Kailangan mag-ingat ang lahat upang mapigilan ang pagkalat ng sipon, trangkaso at COVID-19. Patuloy na magsuot ng panakip ng mukha, panatilihin ang anim na talampakang distansya, sumunod sa wastong kalinisan sa kamay at magpabakuna laban sa trangkaso.”

Posibleng mahawahan ng parehong trangkaso at COVID-19, na parehong mapataas ang panganib ng isang tao sa malubhang kinalabasan sa kalusugan. Ang pakikipaglaban sa

trangkaso at COVID-19 nang sabay-sabay ay maaaring maging isang paghihirap sa respiratory system at magkaroon ng mga pangmatagalang epekto. Iniulat din ng Center for Disease Control (CDC) na, habang ang pagkuha ng isang bakuna sa trangkaso ay hindi nakakaprotekta laban sa COVID-19, makakatipid ito ng mga mapagkukunan sa pangangalagang pangkalusugan para sa pangangalaga ng mga pasyente na may COVID-19. Ibig sabihin nito ay mas mahalaga na ngayon na magpabakuna kaysa sa dati.

Hinihikayat ang mga residente na makipag-ugnay sa kanilang healthcare provider o lokal na parmasya upang makatanggap ng bakuna sa trangkaso. Ang Lungsod ay nag-aalok ng [libreng bakuna sa trangkaso](#) hanggang Nobyembre 21.

Simula Nobyembre 11, mayroong halos 14,000 mga kaso ng COVID-19 sa Long Beach, at 265 katao ang namatay dahil sa virus. Humigit-kumulang 13,000 indibidwal ang nakabawi.

Para sa pinakabagong impormasyong sa COVID-19, at mga detalye sa lahat ng ginagawa ng Lungsod ng Long Beach upang mapanatiling ligtas ang kanilang mga residente at ang pinakabagong mga istatistika, bumisita sa [longbeach.gov/COVID19](https://longbeach.gov/COVID19) at sundan ang @LongBeachCity sa Facebook, Twitter at Instagram.

###