

## Ang naka-target na mga paghihigpit sa COVID-19 ay luluwagan sa ilalim ng Hakbang 2

Marso 01, 2021

---

Maingat na lilipat ang Alberta sa Hakbang 2 sa apat na hakbang na balangkas upang mapagaan ang mga paghihigpit habang pinapanatili ang malalakas na hakbang upang malimitahan ang pagkalat ng COVID-19 sa buong lalawigan

Epektibo agad, ang napabago na mga hakbang sa kalusugan ay nasa lugar para sa panloob na fitness at mga aklatan habang ang pagbawas ng paggigipit sa sistema ng kalusugan at ang mga pagpapaospital ay mananatiling mas mababa sa 450.

Patuloy na binabantayan ng mga opisyal ng kalusugan ang pagkalat ng COVID-19. Bilang pag-iingat, ang mga pagbabago sa kasalukuyang mga paghihigpit para sa tingian, palakasan ng mga bata, at mga hotel, piging, bulwagan ng komunidad at mga sentro ng kumperensya ay maantala hanggang sa Hakbang 3.

"Tayo ay gumagawa ng maingat na diskarte, kinikilala ang mga aktibong kaso at pagpapa-ospital ay nababawasan, ngunit ang banta ng COVID-19 ay nananatili. Salamat sa pagsusumikap ng mga Albertans sa nakaraang ilang linggo, ginagawa natin ang ligtas na sumusunod na hakbang. Napatunayan ng mga Albertans ang kanilang kakayahang gumawa ng pagbabago, kaya't magpatuloy tayo sa ating pagsisikap na mapanatili ang pagbagsak ng mga kaso upang mas mabawasan ang mga paghihigpit sa paglipas ng panahon, tulad ng pagpapatuloy ng gobyerno ng Alberta na mag-apply sa Ottawa upang makahabol sa supply ng bakuna. "

— *Jason Kenney, Premier*

"Nalulugod ako na tayo ay umuusad habang sinisiguro ang ating sistema ng pangkalusugan na patuloy na gumana at bibigyan ang mga Albertans ng pangangalaga na kanilang hinahangad at kinakailangan. Gumagawa kami ng matatag na diskarte sa pagpapagaan ng mga paghihigpit upang mapanatili ang mga pagbabang kalakaran. Sa mga darating na linggo, dapat nating gawin lahat ng ating bahagi upang mapanatiling ligtas ang bawat isa at magpatuloy sa pagbaba ng mga pagpapa-ospital."

— *Tyler Shandro, Minister of Health*

"Tayo ay nag-usad at mas mahalaga kaysa kailanman na ipagpatuloy natin ang ating sama-samang pagsisikap na sumunod sa mga hakbang sa kalusugan at maiwasan ang pagtaas ng mga kaso. Ang ating mga pang-araw-araw na pagpipili ay mahalaga at dapat tayong maging mapagbantay at patuloy na magsuot ng mga mask, panatilihin ang pisikal na distansya, at manatili sa bahay kapag masama ang pakiramdam. "

— *Dr. Deena Hinshaw, chief medical officer of health*

Ang mga kinakailangan sa panloob na pagsuot ng mask at distansya ay mananatili sa buong hakbang na ito, at ang ilang antas ng paghihigpit ay kinakailangan pa rin sa lahat ng mga aktibidad ng bawat hakbang.

## **Hakbang 2: Pamantayan sa pagpapa-ospital - 450 at pababa**

### **Mga Silid Aklatan**

- Ang mga pasilidad na ito ay maaari nang buksan ngunit dapat limitahan ang kapasidad sa 15 porsyento ng pag-okupa ayon sa fire code, hindi kasama ang mga tauhan.

### **Panloob na fitness (walang pagbabago sa fitness sa labas):**

- Ang walang pangagasiwa at mababang intensidad na indibidwal at pangkat na pagsasanay ay pinapayagan ngayon ngunit sa pamamagitan lamang ng appointment.
- Ang ipinag-uutos na pisikal na distansya na tatlong metro ay kinakailangan sa pagitan ng mga kalahok, kabilang ang mga coach at trainer sa lahat ng oras, at mga mask ay dapat na suot sa lahat ng oras ng mga trainer at mga nakikilahok sa mga aktibidad na may mababang intensidad.
- Lahat ng fitness sa panloob ay dapat na paunang rehistro - walang pinahihintulutang drop-in.
- Kasama sa mga ehersisyo na may mababang-intensidad ay ang pag-angat ng timbang, mga klase sa sayaw na may mababang-lakas, yoga, barre at panloob na pag-akyat, pati na rin ang mababang-intensidad na paggamit ng treadmills, ellipticals at mga kaugnay na kagamitan.
- Ang mga aktibidad na may mataas na intensidad, kabilang ang pagtakbo, pagikot at pagsasanay na agwat ng mataas na intensidad, ay patuloy na pinapayagan lamang sa isa-isang na may batayan ng tagapagsanay, o pagsasanay sa isang sambahayan at isang tagapagsanay.

Ang mga karagdagang detalye sa kasalukuyang paghihigpit ay nakabalangkas sa [alberta.ca](https://www.alberta.ca).

Ang desisyon sa [Step 3](#) ay gagawin pagkatapos ng hindi bababa sa tatlong linggo ng pagsusuri upang masuri ang pagkalat ng COVID-19. Ang mga sukatan batay sa mga kaso at paglago, kabilang ang mga iba't ibang kaso, ay sinusubaybayan at gagamitin din upang gabayan ang anumang mga desisyon sa paligid ng pangangailangan na ihinto sandali ang karagdagang mga hakbang o posibleng taasan ang mga paghihigpit.

Ang gobyerno ng Alberta ay tumutugon sa COVID-19 pandemya sa pamamagitan ng pagprotekta sa mga buhay at kabuhayan na may tumpak na mga hakbang upang mabaluktot ang kurba, mapanatili ang maliliit na negosyo at protektahan ang sistema ng pangangalaga ng kalusugan sa Alberta.

## **Kaugnay na impormasyon**

- [Pasulong na landas](#)

## **Multimedia**

- [Panoorin ang balitang pagpupulong](#)

## **Mga katanungan sa Media**

[Jerrica Goodwin](#)

587-988-3278

Press Secretary, Office of the Premier

[Tom McMillan](#)

780-422-4905

Assistant Director of Communications, Health

*Para sa higit pang mga mapagkukunang naisalin ng gobyerno, mangyaring bisitahin ang <https://www.alberta.ca/covid-19-translated-resources.aspx>.*