

# Take a Break Safely

Tome un descanso de forma segura • 小息安全您要知道 • Magpahinga nang Ligtas

## Most COVID-19 infections are caused by people with no symptoms.

La mayoría de las infecciones de COVID-19 son causadas por personas que no presentan síntomas.

大多數的新冠肺炎(COVID-19)感染個案是由無症狀病患所引起的。

Karamihan sa mga impeksyon sa COVID-19 ay sanhi ng mga taong walang sintomas.

## Break rooms are one of the highest risk places in the workplace because people take off their masks.

Las salas de descanso son uno de los sitios de mayor riesgo en los lugares de trabajo, ya que las personas se quitan los cubrebocas cuando están allí.

休息室是工作場所中風險最高的地點之一，因為人們會在休息室內脫下口罩。

Ang mga silid pamahingahan ay isa sa pinakamataas na peligro na lugar ng trabaho dahil inalis ng mga tao ang kanilang mga mask.

## Enjoy your break outdoors if possible, it is safer.

Si es posible, disfrute de su descanso al aire libre: es más seguro.

如果可以，請往室外休息，既可呼吸新鮮空氣亦比較安全。

Tangkilikin ang iyong pahinga sa labas kung maaari, mas ligtas ito.

## The following tips apply even if you've received the vaccine:

Siga los siguientes consejos, incluso si ya recibió la vacuna:

即使您已接種疫苗，亦要遵循以下小貼士：

Ang sumusunod na mga impormasyon ay magagamit mo pa din kahit na natanggap mo ang bakuna:

- **Keep your mask on at all times (except when putting food or drink into your mouth)**

Mantenga su cubrebocas puesto en todo momento (excepto al comer o beber)

時刻佩戴口罩（飲食時除外）

Panatilihin ang iyong mask sa lahat ng oras (maliban kung naglalagay ng pagkain o inumin sa iyong bibig)

- **Stay 6 ft apart**

Manténgase a 6 pies de distancia de los demás

相距6英尺身距

Manatiling 6 na talampakan ang layo

- **Enjoy a quiet break or meal by minimizing talking**

Disfrute de su descanso o comida en silencio; reduzca las conversaciones

盡量減少談話來享受安靜的休息或用餐時間

Masiyahan sa isang tahimik na pahinga o pagkain sa pamamagitan ng pagbabawas ng pakikipag-usap

- **Open windows and doors if safe to do so**

Abra las ventanas y puertas si es seguro hacerlo

請儘量在安全情況下打開門窗

Buksan ang mga bintana at pintuan kung ligtas na gawin ito

- **Clean and disinfect the area and wash hands before and after your meal**

Limpie y desinfecte el lugar que utilice, y lávese las manos antes y después de comer

用餐前後清潔和消毒用餐範圍並勤洗雙手

Linisin at disimpektahin ang lugar at maghugas ng kamay bago at pagkatapos ng iyong pagkain



City & County of San Francisco  
[sf.gov/Reopening](https://sf.gov/Reopening)