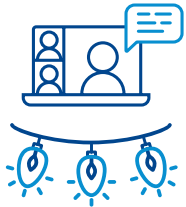


זייט פריילעך, בלייבט פארזיכערט! טיפן פאר א זיכערער חגא סעזאן

מאכט א פלאן צו פארברענגען דעם חגא סעזאן זיכערערהייט. זייט פריילעך בשעת איר פארזיכערט אייער באליבטע און פארמיידט די פארשפרייטונג פון קאוויד 19: פארט נישט אוועק (געפונט אויף ס'ניי חגאות (אינדערהיים); נעמט נישט אויף אדער טוט נישט בייזיין אין קיין חגא פארברענגען (אנשטאט גייט ווירטועל!); און פארזאמעלט אייך נישט אין גרופעס אין פייערט נאר מיט הויזגעזינד מיטגלידער (ווייניגער איז מער!). אט האט איר אפאר טיפן ווי אזוי צו פארברענגען.



זיכערע חגא אקטיוויטעטן

• **האלט א ווירטועלע פארברענגען.** פראוועט מיט פריינד און פאמיליע דורך א ווידעא דינער פארברענג. געזעגנט אייך פון 2020 דורך א ווירטועלע נייעם יאר באַל אדער מיט א טיק-טאק טאנץ.



• **באצירט די זאלן.** שטעלט ארויס דעקאראציעס אזוי ווי א ניטלבוים, מנורה, קינארא, קראנץ, אדער דעקאראטיווע לאמפן. גייט ארום אייער געגנט און האט הנאה פון די דעקאראטיווע הייזער און געשעפטן. שטעלט אייך אפ פאר א הייסן שוקאלאד טרינק אדער עפלקוואס אייך צו האלטן ווארעם.

• **פארשפרייט די חגא שטימונג.** כאפט אייער שכן אומגעריכטענערהייט דורך צוברענגן אפאר חגא קיכלעך. שיקט ארויס מיט דער פאסט חגא קארטלעך צו אייערע מיטארבעטער אדער רופט א פריינד וואס איר האט שוין א לענגערער צייט נישט גערעדט. פארבעט איינעם וואס קען זיין אליין, אנטייל צונעמען און אייער ווירטועלע דאנקטאג אדער חגא דינער.

• **ארומגיין זינגען חגא-לידלעך אינדערויסן.** גיט דאס געשאנק פון מוזיק. טראגט א פנים-צודעק און שטייט 12 פיס אוועק פון אנדערע (דער ווירוס קען זיך גרינגער פארשפרייטן ווען מען זינגט, איבערדעם איז וויכטיג צו שטיין ווייטער).

• **לאזט דעם שניי פאלן.** מאכט א שניי-מענטשעלע, גייט זיך שליטלען, אדער שפאצירן מיט שניי-שיך אדער באווארפט זיך מיט שנייבאלן.

• **חגא שאפינג.** לאזט נישט דעם שווארצן פרייטאג זיך פארקערן צו א קאוויד מאנטיג! קויפט איין אנליין צו פארמיידן מאסן (און זיך שלאגן איבער דעם לעצטן שפילצייג אויף דער שעלף) אדער רופן צו קענען אפנעמען אויפן ראנד פון אייער באליבטן לאקאלע געשעפט. אויב איר קויפט איין פערזענליך, טראגט א פנים-צודעק, נוצט א האנט סאניטייזער, און גיין ווען ס'איז נישט אין די שפיץ-שעה'ן.

• **מאכט א מאלצייט.** האט א אינדיק מיט אלע פיטשעווקעס. עסט אביסל קוגל, לאטקעס אדער צוקער קיכלעך, און האט אן אייערטרינק – איר האט זיך עס פארדינט!

• **קוקט פוסבאל און דער גרינטש.** האט הנאה פון אייער טעלעוויזע טראדיציעס און טוט אייער בעסטער טאטשדאן טאנץ ווען אייער מאנשאפט געווינט א פונקט.

נישט וויכטיג ווי אזוי איר פארברענגט, טוט אייביג פראקטיצירן די פיר הויפט אקציעס:

בלייבט אינדערהיים:

פארברענגט אינדערהיים, ספעציעל אויב איר פילט זיך נישט גוט, האט געטעסט פאזיטיוו פאר קאוויד 19, זענט געווען אין נאנטן קאנטאקט מיט איינעם וואס האט קאוויד 19, אדער איר זענט לעצטענס ארומגעפארן.

האלט אייך אפגעזונדערט:

שטייט כאטש 6 פיס אוועק פון אנדערע. גייט נישט צו קיין חגא פארטיס אדער אנדערע פארזאמלונגען, ספעציעל אינעווייניג.

טראגט א פנים צודעק:

פארזיכערט יענע ארום אייך. איר קענט האבן קאוויד 19 און נישט וויסן דערפון.

האלט אייערע הענט ריין:

וואשט אפט אייערע הענט אדער נוצט אלקאהאל-באזירטע האנט סאניטייזער. מייסט אויס אנרירן אייער פנים מיט אומגעוואשענע הענט און פארדעקט אייערע הוסטן און ניסן.

רעליגיעזע סערוויסעס



גיין אין אן אינעווייניגסטער פריידיג ארט קען זיין אייגעשטעלט ווייל אפט געפונען זיך דארט אסאך מענטשן אין א באגערעניצטן ארט. אויב איר זענט זיך משתתף אין רעליגיעזע סערוויסעס:

• **טוט עס ווערטועל אדער אינדערויסן.** פארבינדט זיך מיט אנליין סערוויסעס אדער דאווענט אינדערויסן.

• **זייט גרייט.** ברענגט און נוצט האנט סאניטייזער און מאכט זיכער אז יעדער איבער 2 יאר אלט טראגט פנים-צודעקן די גאנצע צייט.

• **שפרייט זיך אויס.** זיצט נאר מיט מיטגלידער פון אייער הויזגעזינד און האלט זיך כאטש 6 פיס אוועק פון אנדערע. געדענט צו שטיין 12 פיס אוועק אויב מ'וועט דארט זינגען.

• **ברענגט אייגענס.** ברענגט אייערע אייגענע געבעט ביכער און ריטועלע חפצים. איר זאלט קיינמאל נישט טרינקען פונעם זעלבן גלעזל ווי אנדערע.

פארט נישט אין ערגעץ דאס יאר. ארומפארן לייגט אייך, אייער פאמיליע, און אייער קאמיוניטי אין א ריזיקע. פארערס וואס קומען צוריק, קענען זיין א מקור פון קאמיוניטי אויסבראכן. אבער אויב איר קענט נישט אויסמיידן פון פארן איבער די חגאות:

- **בלייבט לאקאל.** דאס איז דאס פערפעקטע יאר הנאה צו האבן פון דער בעסטער שטאט און סטעיט אינעם לאנד.
- **פארט זיכערערהייט.** האלט אייער דיסטאנץ פון אנדערע, ברענגט און נוצט האנט סאניטייזער, און מאכט זיכער אז יעדער איבער 2 יאר אלט טראגט א פנים-צודעק. זעט דעם העלט דעפארטמענטס הדרכה צו פארן זיכערערהייט פאר מער פאָר-תקנות אויף די וועגן.
- **דינגט א צימער.** שטייט איין אין א האטעל איידער ביי איינעם אין שטוב. אויב איר האט אויסערשטאטישע געסט, עצה'ט זיי צו טון דאס זעלבע.
- **דריווט נישט ווען איר טרינקט.** עס איז א גוטער מהלך צו שלאפן אין אייער אייגענער שטוב, אבער דרייווט נישט ווען איר טרינקט, דארט אנצוקומען. דעזיגנירט א דרייווער. און אויב איר זענט דער דרייווער און האט צופיל געטרונקען, גייט צופיס, נעמט דעם סאבוויי אדער רופט א קאר סערוויס.
- **ווערט געטעסט און קוואראנטינט נאכן ארומפארן.** אויב איר פארט אין מערסטנס פון די סטעיטס אדער אין אן אנדער לאנד, וועט איר זיך דארפן קוואראנטינען ווען איר קומט צוריק אהיים. זעט ניו יארק סטעיטס פאָר קוואראנטיין פאדערונגען פאר מער אינפארמאציע.

אקטיוויטעטן וואס איר זאלט זיכער נישט טון: 

- **דער מיסטל:** סיידן עס איז אייער וואוין-פארטנער, האלט דאס קושן צו א מינימום דאס יאר.
- **נוצט אייער שכנ'ס אויפגעבלאזענעם שניי פערזאן פאר א שפיזלברעט.** איך ווייס, עס גלוסט זיך.
- **באווארפט זיך מיט שנייקוילן מיט א בייסבאל-ווארפער פון די יענקיס.** שניי איז נישט ווייך ביי 95 מייל א שעה.

זיך פארזאמלען מיט אנדערע מענטשן, ספעציעל אינעווייניג, פארמערט די ריזיקע פון פארשפרייטן קאוויד 19. גרופע פיקסירונגען מאכן פיזישע דעווייטערונגען שווער און עס איז נישט מעגליך צו טראגן א פנים-צודעק ווען מ'עסט אדער טרינקט. געדענקט, מענטשן אן סימפטאמען קענען פארשפרייטן דעם ווירוס. אבער אויב איר גייט זיך טרעפן מיט אנדערע מענטשן, ארומהוליען אזוי ווי ס'איז 2020! דאס מיינט:

- **ווייסט אייער אייגענעם ריזיקע:** אויב איר זענט אן עלטערער דערוואקסענער אדער האט א געזונט פראבלעם וואס פארמערט אייער ריזיקע פאר ערענסטע קאוויד 19, בלייבט אינדערהיים דעם חגא סעזאן.
- **ווייסט אנדערענס ריזיקעס:** טרעפט אייך נאר מיט מענטשן וואס איר קענט וואס געבן זיך אכטונג וועגן נוצן א פנים-צודעק און האלטן זיך כאטש 6 פיס אוועק פון אנדערע.
- **ווערט געטעסט.** באקומט א טעסט איידער איר באזוכט עלטערע דערוואקסענע אדער אנדערע וואס קענען זיין מער איינגעשטעלט פאר ערענסטע קאוויד 19 און נאכן זיין ביי א פארזאמלונג אדער א רייזע.
- **האלט עס קליין:** וואס מער פארזאמעלטע מענטשן זענען נענטער, אלץ העכער איז די ריזיקע פאר קאוויד 19.
- **אינדערויסן איז מער פארזיכערט:** פעלצט אייך אן און ריכט אפ אינדערויסן. קאוויד 19 פארשפרייט זיך לייכטער אינעווייניג ווייל די לופט צירקולירט ווייניגער. דאס איז ספעציעל וואר אין ווינטער ווען די טירן און פענסטער זענען פארשפארט.
- **נאר ווירטועלע ארומנעמונג.** צום באדויערן, נאנטע פיזישע קאנטאקט מיט מענטשן אויסער אייער שטוב איז נישט פארזיכערט בשעת'ן קאוויד 19.
- **האלט אייער טעלער ביי זיך:** טיילט אייך נישט מיט אייערע טעלער און גלעזער און לאזט אדורך די איינטינקעכצער און אנדערע עסנס וואס מ'טיילט זיך דאס יאר.

אויב איר שפירט זיך איבערגעפילט, אומרואיג, אדער דערשלאגן, פארבינדט אייך מיט NYC Well, אן אומזיסטע און קאנפידענציעלע גייסטישע געזונט שטיצע סערוויס 24/7. רופט 888-692-9355 אדער באזוכט nyc.gov/nycwell.

