

Raccomandazioni di NYC sul test per il COVID-19

Fai il test! Tutti i newyorchesi devono fare il test per il COVID-19.

Per impedire la diffusione del COVID-19, i newyorchesi devono fare periodicamente il test, indipendentemente dal fatto che siano sintomatici. Il presente documento è una guida per sapere con quale frequenza i newyorchesi devono fare il test. Per ulteriori informazioni sul test, parla con il tuo operatore sanitario.

Gli operatori sanitari, gli altri lavoratori essenziali e i lavoratori che hanno contatti di persona con altre persone durante il loro lavoro, devono fare il test una volta al mese (vedere pagina 2).

Puoi trovare un centro per il test vicino a te, visitando il sito nyc.gov/covidtest o inviando un messaggio "COVID TEST" al numero 855-48. Molti centri sono gratuiti, compresi tutti i centri gestiti da Ospedali e strutture sanitarie NYC (NYC Health + Hospitals) e dal Dipartimento di salute e igiene mentale NYC.

Quando sottoporsi al test

Subito:

- Se hai sintomi del COVID-19, come febbre o brividi, tosse, respiro affannoso o difficoltà respiratorie, stanchezza, dolori muscolari o generalizzati, mal di testa, perdita del gusto e dell'olfatto, mal di gola, naso che cola o congestionato, nausea, vomito, diarrea.
- Se sei stato a stretto contatto con qualcuno che ha il COVID-19.
 - Se sei a stretto contatto con qualcuno che ha il COVID-19 (meno di 1,80 metri per almeno 10 minuti nell'arco di un periodo di 24 ore), devi rimanere in quarantena per 10 giorni a partire dall'ultima esposizione, a prescindere dai risultati del test. Durante questo periodo e per i quattro giorni successivi, devi monitorare l'eventuale sorgere di sintomi.
- Quando ritorni a NYC dopo aver viaggiato in un altro stato o Paese.
 - Devi metterti in quarantena per 10 giorni (o meno se rispetti le prescrizioni sui test della quarantena da viaggio dello Stato di New York).
 - Per ulteriori informazioni sui requisiti della quarantena da viaggio dello Stato di New York, visita nyc.gov/health/covidtravel.
- Dopo aver partecipato a un largo assembramento all'interno.

Prima di andare a visitare qualcuno:

- Se prevedi di andare a trovare qualcuno che abbia [un alto rischio di sviluppare una forma grave di COVID-19](#).
 - Se sei positivo al test o hai i sintomi del COVID-19 o sei stato recentemente a stretto contatto con qualcuno che ha il COVID-19, annulla i tuoi piani.

Periodicamente:

- Se lavori fuori casa o se lavori o vivi in un contesto di gruppo (vedere le tabelle).

Fai il test una volta al mese o in base alle indicazioni del tuo operatore sanitario o del datore di lavoro

Operatori sanitari e primi soccorritori	Lavoratori essenziali con frequenti contatti diretti con il pubblico	Persone che vivono o lavorano in contesti residenziali di gruppo	Tutti gli altri lavoratori della Città di New York
<ul style="list-style-type: none">• Operatori sanitari e assistenti• Dentisti e assistenti• Nutrizionisti e dietisti• Terapisti occupazionali e fisioterapisti• Logopedisti• Optometristi• Paramedici e personale EMT• Psicologi e psichiatri• Funzionari di polizia	<ul style="list-style-type: none">• Personale veterinario• Personale di assistenza all'infanzia• Addetti alle consegne• Addetti alla ristorazione• Addetti alle pompe funebri• Addetti alla sicurezza• Assistenti sociali• Insegnanti, educatori e personale di supporto scolastico	<ul style="list-style-type: none">• Strutture di lungodegenza (lo stato di New York obbliga il personale delle case di cura e delle strutture di assistenza per adulti a sottoporsi al test ogni settimana)• Altri contesti residenziali di gruppo	<ul style="list-style-type: none">• Se lavori fuori casa e interagisci di persona con altri (colleghi, clienti, committenti o visitatori nel luogo di lavoro)

Eccezioni al test: se hai avuto il COVID-19 (risultato positivo al test diagnostico) negli ultimi 90 giorni

- In linea generale, non dovresti rifare il test per il COVID-19 durante i 90 giorni successivi all'inizio dei sintomi o, se non hai avuto sintomi dal giorno in cui hai fatto il test. Una persona che è guarita dal COVID-19 infatti può essere positiva al test anche se non è più contagiosa.
- Se sei guarito dal COVID-19 e hai nuovi sintomi di COVID-19, parla con il tuo operatore sanitario, in particolare se sei stato a stretto contatto con qualcuno che ha il COVID-19.

Visita "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)" (Test per il COVID-19: domande frequenti) per ulteriori informazioni sui tipi di test per il COVID-19 e il significato dei risultati del test.

Se hai bisogno di assistenza per trovare un operatore sanitario chiama il numero 844-692-4692 o il **311**.

Ricorda le quattro regole essenziali per prevenire la trasmissione del COVID-19:



Resta a casa se sei malato: rimani a casa se non ti senti bene, se sei risultato positivo al COVID-19 o se sei stato a stretto contatto con qualcuno che ha il COVID-19 o se hai viaggiato di recente.



Mantieni il distanziamento fisico: rimani ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri.



Indossa una protezione per il viso: proteggiti te stesso e coloro che ti stanno attorno. Puoi essere contagioso senza presentare sintomi e diffondere la malattia quando tossisci, starnutisci, parli, canti o respiri. Le protezioni per il viso riducono la diffusione del COVID-19.



Adotta una corretta igiene delle mani: lavati spesso le mani con acqua e sapone o usa un disinfettante per le mani a base di alcol, se acqua e sapone non sono disponibili; pulisci spesso le superfici toccate di frequente; evita di toccarti il viso senza aver lavato le mani e copriti con il braccio, non con le mani, quanto tossisci o starnutisci.