

## Πώς να φάτε έξω με ασφάλεια κατά τη διάρκεια της δημόσιας κατάστασης έκτακτης ανάγκης εξαιτίας της νόσου COVID-19

Η νόσος COVID-19 συνεχίζει να εξαπλώνεται στις κοινότητές μας και διατρέχετε ανά πάσα στιγμή κινδύνους, όταν συναθροίζεστε με άλλα άτομα εκτός του σπιτιού σας. Καθώς ξεκινάμε να επιστρέφουμε σε δραστηριότητες όπως το να τρώμε έξω, είναι απαραίτητο να συνεχίσουμε να λαμβάνουμε μέτρα για τον περιορισμό της μετάδοσης της νόσου COVID-19.

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε το πώς να φάτε έξω με ασφάλεια, προστατεύοντας τον εαυτό σας, τους υπόλοιπους πελάτες και το προσωπικό του εστιατορίου που σας σερβίρει. Στηρίξτε τα εστιατόρια της Πόλης της Νέας Υόρκης με ασφάλεια!

Εάν σχεδιάζετε να φάτε κάπου έξω, ακολουθήστε τις συμβουλές αυτές, για να μειώσετε τον κίνδυνο εξάπλωσης της νόσου COVID-19:

- **Μείνετε στο σπίτι, εάν δεν αισθάνεστε καλά ή διατρέχετε μεγαλύτερο κίνδυνο επιπλοκών λόγω της νόσου COVID-19.** Εάν βγείτε, ενώ είστε άρρωστος, μπορεί να μεταδώσετε τη νόσο στους υπόλοιπους. Εάν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας ή εάν είστε 65 ετών και άνω αναλογιστείτε το ενδεχόμενο να μείνετε σπίτι, ώστε να προστατευθείτε.
- **Μειώστε τον χρόνο αναμονής.** Κάντε εκ των προτέρων κράτηση, κοιτάξτε το μενού online πριν πάτε, ή παραγγείλτε ενώ περιμένετε για το τραπέζι σας. Με αυτόν τον τρόπο ελαχιστοποιείτε την πιθανότητα έκθεσης.
- **Φοράτε κάλυμμα προσώπου συνέχεια όταν δεν τρώτε ή πίνετε.** Να θυμάστε ότι μπορείτε να μεταδώσετε τη νόσο COVID-19 ακόμη κι αν δεν έχετε συμπτώματα. Φορώντας κάλυμμα προσώπου προστατεύετε τους γύρω σας. Άτομα που δεν μπορούν για ιατρικούς λόγους να αντέξουν τη χρήση καλυμμάτων προσώπου και παιδιά από δύο ετών και κάτω δεν χρειάζεται να τα φορούν.
- **Κρατάτε αποστάσεις!** Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων από πελάτες που δεν ανήκουν στην παρέα σας και από το προσωπικό του εστιατορίου όσο το δυνατόν περισσότερο. Έχετε συνεχώς στον νου σας να διατηρείτε απόσταση ενώ περιμένετε να οδηγηθείτε στο τραπέζι σας ή να χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα.
- **Εφαρμόζετε καλή υγιεινή χεριών.** Χρησιμοποιείτε αντισηπτικό χεριών, όταν εισέρχεστε στον χώρο, προτού φάτε και αφού φύγετε από το εστιατόριο. Πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, αφού χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα.

**Για να μειώσουν τον κίνδυνο για τους πελάτες τους, τα εστιατόρια θα πρέπει να κάνουν επίσης αλλαγές. Αυτές περιλαμβάνουν:**

- Εξέταση των εργαζομένων για συμπτώματα της νόσου COVID-19 πριν την έναρξη της βάρδιάς τους και στέλνοντάς τους σπίτι, εάν είναι άρρωστοι.
- Διασφάλιση ότι οι εργαζόμενοι φορούν κάλυμμα προσώπου για την προστασία των πελατών και του υπόλοιπου προσωπικού.
- Τοποθέτηση τραπέζιων κατά τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρχει απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων μεταξύ των παρεών που δειπνούν.

- Προώθηση της φυσικής αποστασιοποίησης σε μικρούς χώρους και περιοχές όπου σχηματίζονται ουρές (π.χ. τουαλέτες) τοποθετώντας ταινία, πινακίδες ή άλλες ενδείξεις, ώστε να διασφαλίζεται η διατήρηση απόστασης 6 ποδών / 2 μέτρων μεταξύ των ατόμων.
- Τοποθέτηση αντισηπτικού χεριών στους χώρους των πελατών, π.χ. κοντά στις εισόδους και στα ταμεία.
- Αύξηση συχνότητας καθαρισμού των επιφανειών που αγγίζονται συχνότερα, π.χ. βρυσών, πόμολων και πάγκων.

Για γενικές πληροφορίες σχετικά με τη νόσο COVID-19 όπως την προστασία από τον στιγματισμό, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

Για να βρείτε κάποιο ίδρυμα, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ή καλέστε στο **311**.

**Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις, καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.**  
6.21.20