

## مرض (COVID-19): نصائح حول التجمع بأمان

مع إعادة فتح مدينة نيويورك على مراحل، من المهم أن تكون لديك استراتيجيات للبقاء في أمان أثناء قضاء الوقت مع الآخرين. يمكننا إجراء تغييرات في حياتنا اليومية لوقف انتشار مرض (COVID-19).

### تذكر تلك الإجراءات الأربعة الرئيسية لمنع انتقال مرض (COVID-19):

- ابق في المنزل إذا كنت مريضاً: ابق في المنزل إذا كنت مريضاً ما لم تغادر لتلقي الرعاية الطبية الأساسية (بما في ذلك اختبار مرض (COVID-19)) أو غيرها من المهمات الأساسية.
- التباعد الجسدي: ابق على بُعد مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين.
- ارتد غطاء للوجه: احم من حولك. يمكن أن تكون مصدراً للعدوى دون أن تظهر عليك أعراض، وقد تنشر المرض عند السعال أو العطس أو الكلام. يساعد غطاء الوجه في تقليل انتشار مرض (COVID-19).
- تدرب على الالتزام بالنظافة الصحية لليدين: اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين يحتوي على الكحول إذا لم يتوفر الماء والصابون. قم بتنظيف الأسطح التي تلمسها بانتظام بشكل متكرر. تجنب لمس وجهك بأيدي غير مغسولة. وقم بتغطية أنفك أو فمك عند السعال أو العطس باستخدام ذراعك وليس بيديك.

### التجمع بأمان

- كَوْن "فقاعة اجتماعية" والزمها: حاول أن تقتصر التجمعات الاجتماعية الشخصية على مجموعة أساسية من الأصدقاء أو أفراد العائلة، حتى إذا كان التجمع كبيراً، وذلك لتقليل التعرض للأشخاص خارج مجموعتك المباشرة.
- اعرف المخاطر التي يمكن أن تسببها: تجنب التفاعل الوثيق مع الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً أو أكثر أو الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية كامنة.
- تجنب التجمعات الكبيرة: كلما اجتمع الناس بالقرب من بعضهم البعض، زادت إمكانية الانتشار.
- استمتع بالطقس: من المرجح أن ينتشر مرض (COVID-19) عندما تقابل الآخرين داخل المنزل. رتب التجمعات بحيث تكون في الهواء الطلق لتقليل المخاطر.
- مارس شعائر العبادة بأمان: إذا أعيد فتح بيت العبادة الخاص بك، فارتد غطاء وجه، ولا تشارك الكؤوس أو الأواني وتجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين بما في ذلك المصافحة والمعانقة — لوح بيديك بدلاً من ذلك.
- أحضر أشياءك: يمكن أن تتسبب مشاركة المشروبات أو تمرير الطعام في انتشار الفيروس. يمكن أن يساعدك إحضار الكراسي الخاصة بك أو بطانيات التنزه في الحفاظ على المسافة بينك والآخرين في المجموعة.
- كن مبدعاً: فكر في الألعاب التي يمكن لعبها بشكل منفصل والتي لا تتضمن أي اتصال جسدي، مثل لعبة تمثيل الأفلام.

### الرياضات الأكثر أماناً

- الجري، المشي، الدراجة: هذه هي الرياضات الآمنة التي يمكنك القيام بها بمفردك أو مع الآخرين — لا تنس أن تبقى على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين عندما ممارسة تلك الرياضات أو أن ترتدي غطاء وجه.
- تجنب الرياضات الجماعية: تشمل الرياضات الجماعية اتصالاً وثيقاً ويمكن أن تعرضك للخطر.
- التزم بالنظافة الصحية لليدين عند ممارسة الرياضة: لعبة الفريسي ورمي الكرة أفضل من الرياضات الجماعية حيث يمكنك الحفاظ على مسافة آمنة. تذكر أن تغسل يديك بالصابون والماء أو استخدم مطهراً لليدين يحتوي على الكحول قبل اللعب وبعده. لا تلمس وجهك أثناء اللعب.

### لا تصدر أحكاماً — قم بتثقيف الآخرين حول كيفية البقاء في أمان

- التجمعات الآمنة ممكنة: يحتاج الجميع إلى تواصل اجتماعي، وقليل من سكان نيويورك لديهم مساحة خارجية خاصة بهم للجلوس أو سياراة للخروج من المدينة. مع إعادة فتح المدينة، سيندمج المزيد من الناس في المجتمع. ادعوا بعضكم البعض للقيام بذلك بأمان بدلاً من الحكم على الأشخاص بسبب تفاعلهم الشخصي.
- كن مهذباً: ادعم السلوك الجيد. إذا رأيت شخصاً لا يرتدي غطاء وجه، فحاول أن تقول "من فضلك، هل يمكنك ارتداء غطاء للوجه بالقرب مني؟" بدلاً من أن تغضب. إذا كان شخص ما قريباً جداً، فاسأله بأدب "من فضلك، هل يمكنك أن تعطينا بعض المساحة؟"

- إذا شعرت بعدم الأمان، فغادر المكان: اترك التجمعات التي لا يمنحك الناس فيها مساحة كافية. [يمكنك الإبلاغ عن الأزدحام على رقم 311.](#)

#### كن على دراية بما تعنيه نتيجة اختبارك!

- استخدم نتائج الاختبار بحذر لمساعدتك على اتخاذ قرارات بشأن التجمعات. لمزيد من المعلومات حول اختبارات مرض (COVID-19): وكيفية تفسير النتائج، تفضل بزيارة [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) وابحث عن "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (اختبارات مرض (COVID-19): أسئلة شائعة).
- قد يشير اختبار الأجسام المضادة الإيجابي للفيروس الذي يسبب مرض (COVID-19) إلى التعرض المسبق للمرض، ولكن هذا لا يعني أنك محصن من الإصابة مرة أخرى.
- يعني الاختبار التشخيصي الإيجابي المسبق (مسحة الأنف أو اللعاب) أنك قد أصبت بمرض (COVID-19) وقد تكون أقل عرضة للإصابة مرة أخرى. لا نعرف مدى قوة تلك الحماية أو إلى متى ستستمر.
- كن حذرًا في استخدام هذه الاختبارات لاتخاذ قرارات حول كيفية الخروج أو الأشخاص الذين تخرج معهم.

#### احموا بعضكم

- اعتنِ بأصدقائك وجيرانك. اطمئن على الأشخاص الأكثر عزلة وكبار السن أو الذين يعانون من حالة مرضية تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض شديدة. إذا لم تكن مريضًا ولست في خطر كبير، فاعرض عليهم أن تنفيذ بعض مهماتهم خارج المنزل إذا لم يتمكنوا من مغادرة المنزل.
- أوقف الانتشار: حتى إذا لم تكن قلقًا بشأن الإصابة بمرض (COVID-19)، يمكنك حماية مجتمعك من خلال البقاء في المنزل قدر الإمكان وارتداء غطاء وجه عندما تكون خارج منزلك.
- فم بإجراء الاختبار: هناك الآن مواقع لاختبار مرض (COVID-19) متوفرة في جميع الأحياء الخمسة. تفضل بزيارة [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) أو اتصل بالرقم 311 للحصول على معلومات والعثور على مواقع الاختبار.

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف. 8.12.20