

COVID-19：安全聚會的提示

隨著紐約市分階段重新開放，制訂在聚會時保證安全的策略非常重要。我們可以在日常生活中做出改變，以阻止 COVID-19 的傳播。

請記住預防 COVID-19 傳播的四大主要措施：

- **生病後待在家裡：**如果您生病了，請待在家裡，除非您需要離家獲取關鍵醫療照護（包括 COVID-19 檢測）或獲取其他必需品。
- **保持身體距離：**與他人保持至少 6 英尺的距離。
- **佩戴口罩：**保護您周邊的人員。無症狀感染者也具有傳染性，可以在咳嗽、打噴嚏或說話時傳播這種疾病。面罩有利於減少 COVID-19 的傳播。
- **保持良好的手部衛生習慣：**請經常使用肥皂和水清洗雙手，或在沒有肥皂和水時，使用消毒洗手液；定期清潔頻繁觸摸的表面；避免在未洗手時碰觸面部；且在咳嗽或打噴嚏時使用手臂而不是雙手遮掩。

比較安全的聚會

- **建立並堅持疫情「社交小圈子」：**即使您正在參加較大的聚會，嘗試將面對面的社交聚會限制在一個朋友或家人構成的核心人群中，以盡量地減少與您的小圈子以外的人接觸。
- **知道您自己的風險：**避免與 65 歲及以上的人或有潛在健康狀況的人密切互動。
- **避免大型聚會：**聚集在一起的人越多，傳播的可能性就越高。
- **享受戶外天氣：**在室內聚會時 COVID-19 更有可能傳播。在室外新鮮空氣中組織聚會，以進一步降低風險。
- **安全地禮拜：**如果您的教會已經重新開放，請戴上口罩，不要共用聖杯或器皿，並避免與他人密切接觸，包括握手和擁抱，請以揮手代替。
- **自帶用品：**共享飲料或傳遞食物會傳播病毒。自帶椅子或野餐毯可以有助於您與群體中的其他人保持距離。
- **發揮創意：**考慮可以遠距離進行並且不涉及身體接觸的遊戲，例如猜啞謎遊戲。

比較安全的運動

- **跑步、步行、騎單車：**這些是可以單獨或與他人一起進行的較安全運動，在運動時至少保持 6 英尺的距離或戴上面罩。
- **避免團隊運動：**團隊運動涉及密切接觸，會給您帶來風險。
- **運動時遵循健康的手部衛生做法：**飛盤和接球比團隊運動更好，因為您可以保持安全的距離。記住在玩之前和之後要用肥皂和水洗手或使用含酒精的洗手液。在玩的時候不要觸碰您的臉。

不要妄加評判——教育他人保持安全

- **安全聚會是可能的：**每個人都需要社交聯繫，很少有紐約市民擁有私人戶外空間可以坐坐，或有車開到城外去。隨著本市的重新開放，將有更多的人參加社交活動。相互支持安全地社交，而不要批評他人有面對面的互動。
- **彬彬有禮：**支持好的行爲。如果您看到某人沒有戴口罩，請說：“您能在我附近戴口罩嗎？”，而不是生氣。如果有人離得太近，請禮貌地問他們：“您能給我們一些空間嗎？”
- **如果您感覺不安全，就離開：**如果在聚會上人們沒有給您足夠的空間，就請離開。[您可以致電 311 報告擁擠的人群。](#)

知道您的檢測結果意味著什麼！

- **請謹慎使用檢測結果幫助您做出有關聚會的決定。**欲更多瞭解 COVID-19 檢測和如何解讀檢測結果，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus，搜索「**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**」（COVID-19 檢測：常見問答）。
- **COVID-19 病毒抗體檢測呈陽性**，可能表明您先前接觸過病毒，但這並不意味著您有免疫力和不會再次被感染。
- **先前的診斷檢測（鼻拭子或唾液）呈陽性**，意味著您已經感染過 COVID-19，也許再感染的可能性比較小。我們不知道這種保護的強度有多大或者能持續多長時間。
- **請謹慎使用這些檢測來決定如何或與誰相聚。**

相互保護

- **關照您的朋友和鄰里**查看比較孤單、年齡較大或那些可能有其他健康狀況而使他們更可能患嚴重 COVID-19 疾病的人。如果您沒有生病也沒有高風險，如果他們不能離家時主動為他們跑腿辦事。
- **阻止傳播：**即使您不擔心患上 COVID-19，也可以通過盡可能地待在家裡並在出門時戴上面罩，來保護您的社區。
- **接受檢測：**現在全部五個行政區都設有 COVID-19 檢測點。請造訪 nyc.gov/covidtest 或致電 **311** 獲取資訊和尋找檢測點。

NYC 衛生局可能會順應形勢調整建議。

8.12.20