

COVID-19: Ti konsèy pou w rasanble ansanm san danje

A mezi Vil New York ap reouvri faz pa faz, li enpòtan pou nou gen estrateji pou nou pwoteje tèt nou pandan n ap pase tan ansanm. Nou ka fè chanjman nan lavi chak jou nou pou sispann pwopagasyon COVID-19.

Sonje pran kat (4) mezi enpòtan sa yo pou anpeche transmisyon COVID-19:

- **Rete lakay ou si ou malad:** Rete lakay ou si ou malad sof si w ap soti pou al pran swen medikal ki esansyèl (tankou al fè tè) oswa fè lòt komisyon ki esansyèl yo.
- **Distans fizik:** Rete nan yon distans omwen 6 pye de lòt moun yo.
- **Mete yon kachnen:** Pwoteje moun ki bò kote ou yo. Ou ka kontajye san ou pa gen sentòm yo epi ou ka pwopaje maladi a lè ou touse, estène oswa pale. Kachnen yo ede redwi pwopagasyon COVID-19.
- **Pratike ijyèn men pwòp:** Lave men ou souvan avèk savon ak dlo oswa itilize yon dezenfektan pou men abaz alkòl si savon ak dlo pa disponib; netwaye sifas moun touche souvan yo regilyèman; evite manyen figi ou avèk men ou san lave; epi kouvri bouch ou ak bra ou lè ou ap touse oswa etènye, pa itilize men ou.

Rasanbleman ki pi sekirite

- **Devlope epi kenbe menm "gwoup sosyal" la pandan pandemi an:** Eseye limite rasanbleman an pèsòn yo a yon sèl gwoup zanmi prensipal oswa fanmi pwòch, menm si w ap patisipe nan yon pi gran rasanbleman, pou w redui chans pou gen kontak ak moun ki pa nan gwoup pwòch ou a.
- **Konnen pwòp risk ou:** Evite entèraksyon pwòch ak moun ki nan laj 65 an oswa plis oswa moun ki gen pwoblèm sante ki afebli sistèm iminitè yo.
- **Evite gran rasanbleman yo:** Tank gen plis moun ki rasanble pwòch ansanm, tank gen plis chans pou viris la pwopaje.
- **Pwofite bon tan:** Gen plis chans pou COVID-19 pwopaje lè nou rankontre anndan. Òganize rasanbleman yo deyò nan lè frè pou ka plis redui risk la.
- **Adore san danje:** Si legliz kote ou mache a te reouvri, mete yon kachnen, pa pataje kalis oswa akseswa yo epi evite kontak pwòch ak lòt moun ki gen ladan bay lamèn ak akolad — voye men pito.
- **Pote pwòp bagay pa w (BYO):** Lè w pataje yon bwason oswa manje, sa ka pwopaje viris la. Lè w pote pwòp chèz ou oswa kouvèti pou piknik ou, sa ka ede w kenbe distans ant ou menm ak lòt moun nan gwoup la.
- **Fè prèv imajinasyon:** Panse ki jwèt nou ka jwe ki mande pou gen distans epi ki pa mande pou gen okenn kontak, tankou jwèt mim.

Espò ki pi sekirite yo

- **Kouri, mache, monte bekàn:** Sa yo se espò ou ka fè pou kont ou oswa ak lòt moun — jis kite omwen 6 pye ant ou menm ak lòt moun lè n ap fè espò sa yo oswa mete yon kachnen.
- **Evite espò ki jwe annekup yo:** Espò ki jwe annekup yo mande pou gen kontak pwòch epi yo ka mete w an danje.

- **Swiv ijyèn men ki sanitè lè w ap jwe espò:** Li pi bon pou w jwe jwèt frisbee ak jwèt arè pase espò ki jwe annekip yo paske ou ka rete nan yon distans san danje. Sonje lave men w avèk savon ak dlo oswa itilize yon dezenfektan pou men abaz alkòl avan ak apre w fin jwe. Pa manyen figi ou avèk men ou lè yo pa lave.

Pa jije lòt moun — edike lòt moun sou fason pou yo pwoteje tèt yo

- **Li posib pou fè rasanbleman lè n pran prekosyon:** Tout moun bezwen koneksyon sosyal, epi se sèlman kèk Nouyòkè ki gen yon espas anplennè prive pou yo chita oswa yon machin pou mennen yo andeyò vil la. A mezi vil la ap reyouvri, tank ap gen plis moun k ap sosyalize. Annou youn sipòte lòt pou nou fè sa a san danje olye nou jije moun paske yo gen entèraksyon ak lòt moun.
- **Itilize ladrès:** Sipòte bon konpòtman. Si w wè yon moun pa mete yon kachnen, eseye di l "tanpri, èske w ka mete yon kachnen lè w bò kote m?" olye w fache. Si yon moun twò pwòch ou, mande l byen janti "tanpri èske w ka ban m yon ti espas?"
- **Si w santi w an danje, ale:** Kite rasanbleman kote moun pa ba w ase espas. [Ou ka rapòte foul moun nan 311.](#)

Konnen kisa rezilta tès ou yo vle di!

- **Itilize rezilta tès yo avèk prekosyon** pou ede ou pran desizyon konsènan rasanbleman yo. Pou w jwenn plis enfòmasyon sou tès COVID-19 yo ak fason pou w entèprete rezilta yo, vizite nyc.gov/health/coronavirus epi chèche pou "**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**" (Fè tès pou COVID-19: Kesyon Moun Konn Poze Souvan yo).
- **Yon tès antikò pozitif** pou viris ki lakoz COVID-19 la ka vle di ou te gen kontak ak viris la deja, men li pa vle di ou gen iminite kont reyenfeksyon.
- **Yon tès dyagnostik pozitif preyalab** (aplikatè pou pran echantyon nan nen oswa saliv) vle di ou te genyen COVID-19 epi ou gendwa gen mwens chans pou w reyenfekte. Nou poko konnen nan ki pwen pwoteksyon sa a djanm oswa pou konbyen tan li dire.
- **Pran prekosyon** lè w ap itilize tès sa yo pou w pran desizyon sou fason oswa ak kimoun pou w pase tan.

Nou youn pwoteje lòt

- **Pwoteje zanmi w ak vwazen w yo.** Tcheke sou moun ki pi izole yo, ki pi aje, oswa ki ka gen pwoblèm sante ki fè yo gen plis chans pou yo gen maladi COVID-19 grav. Si w pa malad epi ou pa gen plis chans pou w gen maladi a, ofri pou w al fè komisyon pou yo si yo pa ka kite lakay yo.
- **Sispann pwopagasyon an:** Menm si w pa enkyete tonbe malad ak COVID-19, ou ka pwoteje kominote w la lè w rete lakay ou toutotan sa posib ak mete yon kachnen lè w soti deyò lakay ou.
- **Al fè tès:** Kounye a, gen kote pou fè tès COVID-19 nan toulesan minisipalite yo. Vizite nyc.gov/covidtest oswa rele **311** pou w jwenn plis enfòmasyon ak jwenn kote pou fè tès yo.