

## COVID-19 : Conseils pour se rassembler en toute sécurité

Alors que la ville de New York procède à une réouverture progressive, il est important de disposer de stratégies pour assurer votre sécurité lorsque vous passez du temps avec les uns les autres. Nous pouvons modifier notre vie quotidienne pour arrêter la propagation du COVID-19.

### Rappelez-vous ces quatre mesures clés pour prévenir la transmission du COVID-19 :

- **Restez chez vous si vous êtes malade** : Restez chez vous si vous êtes malade, et ne sortez que pour des soins médicaux (y compris le dépistage du COVID-19) ou d'autres courses indispensables.
- **Distanciation physique** : Restez à au moins deux mètres des autres.
- **Portez une protection faciale** : Protégez ceux autour de vous. Vous pouvez être contagieux/se même sans symptômes et transmettre la maladie lorsque vous toussiez, éternuez ou même lorsque vous parlez. Les protections faciales peuvent contribuer à réduire la propagation du COVID-19.
- **Pratiquez une bonne hygiène des mains** : Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous ne disposez pas d'eau et de savon ; nettoyez régulièrement les surfaces fréquemment touchées ; ne vous touchez pas le visage avec des mains non lavées ; et, couvrez votre toux ou votre éternuement avec un mouchoir ou votre manche, et non vos mains.

### Des rassemblements plus sûrs

- **Formez une « bulle sociale » pendant la pandémie et tenez-vous-y** : Essayez de limiter les rencontres sociales en personne à un petit groupe d'amis ou membres de la famille, même lorsque vous participez à un rassemblement plus important, pour limiter l'exposition aux personnes extérieures à votre groupe immédiat.
- **Ayez conscience de votre propre risque** : Évitez les interactions étroites avec des personnes de 65 ans et plus, ou des personnes ayant des problèmes de santé sous-jacents.
- **Évitez les grands rassemblements** : Plus il y a de personnes rassemblées, en contact étroit les unes avec les autres, plus le risque de transmission est important.
- **Profitez du beau temps** : Le risque de propagation du COVID-19 est plus important lorsque les rencontres ont lieu à l'intérieur. Organisez des rassemblements en plein air pour réduire le risque.
- **Fréquentez un lieu de culte en toute sécurité** : Si votre lieu de culte a rouvert ses portes, portez une protection faciale, ne partagez pas les calices ou les ustensiles et évitez les contacts étroits, notamment les poignées de mains et les embrassades. Contentez-vous d'un signe de la main.
- **Apportez vos propres affaires** : Partager une boisson ou faire passer de la nourriture peut propager le virus. Apporter vos propres chaises ou couvertures de pique-nique vous permet de rester à l'écart des autres personnes du groupe.
- **Faites preuve de créativité** : Pensez à des jeux permettant une plus grande distance et qui n'impliquent pas de contacts physiques, comme les charades.

### **Des activités sportives plus sûres**

- **La course à pied, la marche, le vélo** : Ce sont des sports sûrs qui peuvent être pratiqués seul ou avec d'autres. Assurez-vous de maintenir une distance d'au moins 2 mètres lorsque vous les pratiquez, ou portez une protection faciale.
- **Évitez les sports d'équipe** : Les sports d'équipe nécessitent un contact étroit et peuvent vous faire courir un risque.
- **Ayez une bonne hygiène des mains lorsque vous pratiquez un sport** : Il est préférable de jouer au frisbee et à la balle qu'aux sports d'équipe, car cela vous permet de maintenir une distance suffisante. N'oubliez pas de vous laver les mains à l'eau et au savon ou d'utiliser un désinfectant à base d'alcool avant de jouer et après. Ne vous touchez pas le visage lorsque vous jouez.

### **Ne soyez pas critique, informez les autres des manières de rester en sécurité**

- **Il est possible de se rassembler en toute sécurité** : Tout le monde a besoin de liens sociaux, et peu de New-Yorkais possèdent un espace privé à l'extérieur où s'asseoir ou une voiture pour sortir de la ville. Avec la réouverture de la ville, il y a aura davantage de rencontres entre les gens. Encouragez-vous les uns les autres à respecter les conditions de sécurité plutôt que de critiquer les gens qui ont des interactions en personne.
- **Soyez poli(e)** : Encouragez les bons comportements. Si vous voyez quelqu'un qui ne porte pas de masque, dites-lui : « Pourriez-vous porter un masque lorsque vous êtes à côté de moi, s'il vous plaît ? », plutôt que de vous mettre en colère. Si une personne est trop proche, demandez-lui poliment : « Pourriez-vous nous laisser un peu plus d'espace, s'il vous plaît ? »
- **Si vous ne vous sentez pas en sécurité, partez** : Quittez les rassemblements où les gens ne vous laissent pas suffisamment d'espace. [Vous pouvez signaler les attroupements au 311.](#)

### **Sachez interpréter correctement vos résultats de test !**

- **Utilisez les résultats des tests avec prudence** pour vous aider à prendre des décisions concernant les rassemblements. Pour obtenir davantage d'informations sur les tests de dépistage du COVID-19, rendez-vous sur [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) et effectuez une recherche avec les termes « **COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions** » (Dépistage du COVID-19: Foire aux questions).
- **Un test d'anticorps positif** pour le virus qui cause le COVID-19 peut indiquer une exposition antérieure, mais cela ne signifie pas que vous êtes immunisé(e) contre une réinfection.
- **Un test de diagnostic positif antérieur** (prélèvement nasal ou de salive) signifie que vous avez eu le COVID-19 et que vous avez moins de chances d'être réinfecté(e). Nous ne savons pas à quel point cette protection est forte ni combien de temps elle dure.
- **Faites preuve de prudence** lorsque vous utilisez ces tests pour décider comment et avec qui passer du temps.

### **Protégez-vous les uns les autres**

- **Occupez-vous de vos amis et voisins.** Veillez sur les personnes qui sont plus isolées, plus âgées ou qui peuvent avoir un problème de santé les exposant à un plus grand risque de développer une forme grave du COVID-19. Si vous n'êtes pas malade et ne présentez pas

de risque particulier, proposez-leur d'aller faire leurs courses lorsqu'elles ne peuvent pas sortir de chez elles.

- **Arrêtez la propagation** : Même si vous ne craignez pas de contracter le COVID-19, vous pouvez protéger votre communauté en restant chez vous autant que possible et en portant une protection faciale lorsque vous sortez.
- **Faites-vous tester** : Il y a maintenant des centres de dépistage pour le COVID-19 dans les cinq arrondissements. Allez sur [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) ou appelez le **311** pour obtenir des informations et trouver les sites de dépistage.

**Les recommandations du Département de la Santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue.** 8.12.20