

COVID-19: טיפים לקיום מפגשים בטוחים

בשעה שהעיר ניו יורק מתחילה לחזור בהדרגה לשגרה, חשוב ליישם אסטרטגיות לשמירה על הבטיחות בעת מפגשים עם אנשים אחרים. באפשרותנו לערוך שינויים בחיי היומיום שלנו במטרה לבלום את התפשטות נגיף הקורונה (COVID-19).

למניעת הפצת הנגיף, זכרו את ארבע ההמלצות הבאות:

- **אם חולים – נשארים בבית:** אם אתם חולים, הישארו בבית – למעט אם עליכם לצאת לקבלת טיפול רפואי חיוני (כולל ביצוע בדיקות קורונה) או לסידורים חיוניים אחרים.
- **מיישמים ריחוק חברתי:** שמרו על מרחק של לפחות שני מטרים מאנשים אחרים.
- **עוטים כיסוי פנים:** הגנו על האנשים שסביבכם. אתם יכולים להיות מידבקים מבלי לחוות תסמינים, ולהפיץ את המחלה כשאתם משתעלים, מתעטשים או מדברים. כיסויי פנים עוזרים למזער את הפצת נגיף COVID-19.
- **מקפידים על היגיינת ידיים:** שטפו את ידיכם במים וסבון בתדירות גבוהה, או, אם אין בנמצא מים וסבון, השתמשו במחטא ידיים מבוסס-אלכוהול. נקו בתכיפות משטחים שנוגעים בהם הרבה. הימנעו מנגיעה בפנים בידיים לא רחוצות, וכסו שיעולים או התעטשויות באמצעות הזרוע, לא כפות הידיים.

קיום מפגשים בטוחים יותר

- **פיתוח והקפדה על "בועה חברתית" בימי המגיפה:** נסו להגביל מפגשים פיזיים לקבוצה מצומצמת של חברים ובני משפחה, גם במהלך מפגשים או התקהלויות גדולים יותר, למזעור החשיפה לאנשים מחוץ לקבוצה המיידית.
- **הכרת הסיכונים:** הימנעו מאינטראקציות קרובות עם אנשים בני 65 ומעלה, ואנשים עם מחלות רקע.
- **הימנעות מהתקהלויות גדולות:** ככל שיותר אנשים מצטופפים יחד, עולה הסיכון להדבקה והידבקות.
- **ניצול של מזג האוויר הנאה בחוץ:** יש יותר סיכויים להפצת נגיף COVID-19 במהלך מפגשים בחללים סגורים. נסו לארגן מפגשים בחוץ, באוויר בצח, למזעור הסיכון.
- **יציאה בטוחה לבתי תפילה:** אם בית התפילה שלכם נפתח מחדש, עטו כיסוי פנים, אל תחלקו עם אחרים גביעים או כלי אוכל, והימנעו ממגע קרוב, כולל לחיצות ידיים וחיבוקים, עם אנשים אחרים – אפשר לנפנף בידיים מרחוק.
- **הימנעות משיתוף:** שיתוף של משקאות או העברה של מוצרי מזון מיד ליד עלולים להפיץ את הנגיף. הבאה של כיסאות או שמיכות פיקניק מהבית יכולה לעזור לשמור על מרחק מאחרים.
- **הפגנת יצירתיות:** חשבו על משחקים שאפשר לשחק ללא קרבה פיזית, ושלא כרוכים במגע פיזי, למשל חידון תנועות.

פעילויות ספורט בטוחות יותר

- **ריצה, הליכה, רכיבה על אופניים:** אלה פעילויות ספורט שבטוח לבצע לבד או עם אחרים – כל עוד מקפידים על מרחק של לפחות 2 מ' או עוטים כיסוי פנים.
- **הימנעות מפעילויות ספורט קבוצתיות:** פעילויות ספורט קבוצתיות כרוכות במגע קרוב ועלולות לסכן אתכם.
- **ישום היגיינת ידיים נאותה במהלך פעילויות ספורט:** משחקי פריזבי ותופסת טובים יותר מפעילויות ספורט קבוצתיות, משום שאפשר להקפיד על מרחק בטוח. זכרו לשטוף את ידיכם במים וסבון או להשתמש במחטא ידיים מבוסס-אלכוהול לפני המשחק ואחריו. אל תיגעו בפנים במהלך המשחק.

הימנעות משיפוטיות – חינוך אחרים לשמירה על בטיחות

- **אפשר לקיים מפגשים בצורה בטוחה:** כולם זקוקים לקשרים חברתיים, ורק למעט תושבי ניו יורק יש חלל חיצוני פרטי שאפשר לשבת בו, או מכונית שאפשר לנסוע בה אל מחוץ לעיר. בשעה שהעיר נפתחת מחדש, יותר ויותר אנשים יחדשו קשרים ויערכו מפגשים. תמכו זה בזה לשמירה על הבטיחות, ואל תשפטו אחרים על קיום אינטראקציות פיזיות.
- **הפגנת נימוס:** עודדו התנהגות נאותה. אם אתם רואים מישהו ללא כיסוי פנים, אל תתעצבו – פשוט שאלו בנימוס "אכפת לך לעטות כיסוי פנים בקרבתך?". אם מישהו מתקרב אליכם יותר מדי, שאלו בנימוס "אכפת לך להתרחק מעט?".
- **אם חשים לא בטוחים, עוזבים את המקום:** עזבו מפגשים שאנשים מצטופפים בהם יותר מדי. [ניתן לדווח על התקהלויות למוקד 311](#).

הבנה של תוצאות הבדיקות.

- **יש לנהוג בתוצאות בדיקה בעירבון מוגבל** בעת קבלת החלטות בנוגע למפגשים. לקבלת מידע נוסף על בדיקות קורונה (COVID-19) ופענוח התוצאות, בקרו בדף nyc.gov/health/coronavirus וחפשו "**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**" (בדיקות COVID-19: שאלות נפוצות).
- **תוצאה חיובית בבדיקת נוגדנים** של הנגיף שגורם ל-COVID-19 עשויה להעיד על הידבקות בעבר, אבל לא בהכרח מעידה שאתם מחוסנים מפני הידבקות חוזרת.
- **תוצאה חיובית בבדיקת אבחון בעבר** (באמצעות מטוש או דגימת רוק) מעידה כי נדבקתם ב-COVID-19 וייתכן שהסיכון שתידבקו שוב נמוך יותר. לא ידוע עד כמה ההגנה הזו חזקה או למשך כמה זמן היא תקפה.
- **נקטו זהירות** בעת שימוש בבדיקות אלה לקבלת החלטות בנוגע לצורות מפגש ולאנשים שעמם בכוונתכם להיפגש.

הגנה הדדית

- **דאגה לבטיחותם של חברים ושכנים.** התעניינו בשלומם של אנשים מבודדים יותר, מבוגרים יותר או כאלה שסובלים ממחלות שמציבים אותם בקבוצת סיכון של COVID-19. אם אינכם חולים ואינכם משתייכים לקבוצת סיכון, הציעו לערוך עבורם סידורים אם אין באפשרותם לצאת מהבית.
- **בלימת ההתפשטות:** גם אם אינכם חוששים להידבק ב-COVID-19, באפשרותכם להגן על הקהילה שבה אתם חיים על-ידי הישארות בבית ככל האפשר, ועטיית כיסוי פנים מחוץ לבית.
- **היבדקות:** בכל חמשת הרובעים פועלים עכשיו אתרי בדיקות לזיהוי COVID-19. בקרו בדף nyc.gov/covidtest או חייגו **311** לקבלת מידע ולמציאת אתרי בדיקות.

מחלקת הבריאות של NYC עשויה לשנות את ההמלצות בהתאם להתפתחויות במצב. 8.12.20