

COVID-19: Suggerimenti per stare in compagnia in sicurezza

Mano mano che la Città di New York riaprirà fase dopo fase, è importante disporre di strategie per rimanere al sicuro mentre si trascorre del tempo in compagnia. Possiamo apportare cambiamenti nella nostra vita quotidiana per fermare la diffusione della malattia da coronavirus 2019 (COVID-19).

Ricorda le quattro regole essenziali per prevenire la trasmissione della COVID-19:

- **Resta a casa se sei malato:** Rimani a casa se sei malato ed esci solo per ricevere cure mediche essenziali (compresi i test per la COVID-19) o per sbrigare altre commissioni essenziali.
- **Allontanamento fisico:** Rimani ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri.
- **Indossa una mascherina per il viso:** proteggi chi ti circonda. Puoi essere contagioso senza sintomi e diffondere la malattia quando tossisci, starnutisci o parli. Una mascherina per il viso può contribuire a ridurre la diffusione della COVID-19.
- **Adotta una sana igiene delle mani:** lavati spesso le mani con acqua e sapone o usa un disinfettante per le mani, se acqua e sapone non sono disponibili; pulisci e disinfetta tutte le superfici toccate di frequente; evita di toccarti il viso senza aver lavato le mani e copriti con il braccio quanto tossisci o starnutisci, ma non usare le mani.

Riunioni più sicure

- **Sviluppa e attieniti a una “bolla sociale” pandemica:** Cerca di limitare le riunioni di persone a una cerchia ristretta di amici o familiari, anche se stai partecipando a un evento più ampio, per ridurre al minimo di esporti a persone al di fuori della tua cerchia ristretta.
- **Sii consapevole dei rischi a cui ti esponi:** Evita di intraprendere strette interazioni con persone oltre i 65 anni di età o che soffrono di patologie di base.
- **Evita i grandi eventi:** Più il raduno di persone è ravvicinato, maggiore è la possibilità di diffusione del contagio.
- **Goditi il bel tempo:** È più probabile che la COVID-19 si diffonda quando ci si incontra in ambienti chiusi. Organizza incontri all’aria aperta per ridurre ulteriormente il rischio.
- **Seguire la fede in sicurezza:** Se il tuo luogo di culto è stato riaperto, indossa una mascherina per il viso, non condividere calici o utensili ed evita uno stretto contatto con gli altri fedeli, tra cui stringersi la mano e abbracciarsi: saluta facendo un cenno con la mano.
- **Porta con te le tue forniture (Bring your own, BYO):** La condivisione di una bevanda o il passaggio di alimenti tra le persone può diffondere il virus. Portare le tue sedie o le tue coperte da pic-nic può aiutare a mantenere le distanze dalle altre persone del gruppo.
- **Sii creativo:** Pensa a giochi che possono essere giocati a distanza e che non comportano alcun contatto fisico, come sciarade o rebus.

Sport più sicuri

- **Corri, cammina, vai in bici:** Questi sono sport sicuri da fare da soli o con altre persone, basta solo mantenersi ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza quando non indossi una mascherina per il viso.

- **Evita gli sport di squadra:** Gli sport di squadra comportano uno stretto contatto e possono metterti a rischio.
- **Segui una sana igiene delle mani quando fai sport:** Il frisbee e il catch sono migliori degli sport di squadra perché puoi mantenere una distanza di sicurezza. Ricordati di lavarti le mani con acqua e sapone o di utilizzare un disinfettante per le mani a base alcolica prima e dopo aver giocato. Non toccarti il viso mentre giochi.

Non essere critico, insegna agli altri come rimanere al sicuro

- **Le riunioni sicure sono possibili:** Tutti hanno bisogno di portare avanti le proprie interazioni sociali e pochi newyorkesi hanno uno spazio esterno privato in cui sedersi o un'auto per andare fuori città. Quando la città riaprirà, sempre più persone torneranno a socializzare. Supportarsi a vicenda per farlo in modo sicuro piuttosto che giudicare le persone per avere interazioni di persona è l'atteggiamento giusto da intraprendere.
- **Sii educato:** Promuovi le buone maniere. Se vedi qualcuno che non indossa la mascherina per il viso, potresti dire: "Per favore potresti indossare la mascherina per il viso quando sei vicino a me?" anziché arrabbiarti. Se qualcuno ti sta troppo vicino, chiedi cortesemente "Puoi lasciarci un po' di spazio?"
- **Se non ti senti sicuro, allontanati:** Lascia incontri in cui le persone non ti concedono abbastanza spazio. [Puoi segnalare assembramenti di persone al numero 311.](#)

Impara cosa significano i risultati del test!

- **Un utilizzo attento dei risultati del test** ti aiuterà a prendere decisioni relative al sesso. Per ulteriori informazioni sui test COVID-19 e sull'interpretazione dei risultati, visita il sito nyc.gov/health/coronavirus e cerca "**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**" (Test per la COVID-19: domande frequenti).
- **Un test anticorpale positivo** per il virus che provoca la COVID-19 può indicare una precedente esposizione, ma non significa essere immuni da reinfezioni.
- **Un test diagnostico positivo precedente** (tampone nasale o salivare) indica che hai avuto la COVID-19 e che potresti avere minori probabilità di infettarti di nuovo. Non sappiamo quanto sia efficace questa protezione o per quanto duri.
- **Sii cauto** a usare i risultati di questi test con cautela per prendere decisioni su come o con chi uscire.

Proteggersi gli uni con gli altri

- **Rimani in contatto con i tuoi amici e vicini.** Fai un elenco delle persone che sono più isolate, più anziane o che possono soffrire di una patologia e che sono quindi esposte a un maggior rischio di sviluppare una malattia grave come la COVID-19. Se non sei malato e non sei a maggior rischio, offriti di sbrigare alcune commissioni per conto loro, se non possono uscire di casa.
- **Ferma la diffusione:** Anche se non sei preoccupato di ammalarti di COVID-19, puoi proteggere la tua comunità restando a casa il più possibile e indossando una mascherina per il viso quando sei fuori casa.
- **Come sottoporti al test:** Attualmente sono attivi cinque punti dove puoi effettuare il test per COVID-19 in tutti e cinque i distretti. Visita il sito nyc.gov/covidtest o chiama il numero **311** per informazioni e per trovare un centro in cui effettuare il test.

Il Dipartimento della salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione. 8.12.20