COVID-19: 安全に集まる秘訣

ニューヨーク市が段階ごとに再開されるにあたり、人と時間を過ごしながら安全でいる戦略があることが重要です。COVID-19 の感染拡大を抑えるために毎日の生活に変更を加えることができます。

COVID-19 の感染拡大を防ぐ以下の 4 つの主要措置を忘れないでください。

- **病気のときは外出しない：**必要不可欠な医療を受けたり（検査も含む）、その他必要不可欠な用事でない限り、病気のときでも外出しないでください。
- **物理的距離を確保する：**他者との距離を 2 メートル以上空けます。
- **フェイスカバーを着用する：**周囲の人々を守ります。無症状でも人に感染させる可能性があり、咳やくしゃみ、会話をすると感染が拡します。フェイスカバーは COVID-19 の蔓延を抑えるのに役立ちます。
- **手の衛生状態を良くする：**石鹸と水または石鹸と水が使用できない場合はアルコール系ハンドサニタイザーを使用して頻繁に手を洗い、よく触る表面を定期的に消毒し、洗っていない手で顔に触れないようにし、咳やくしゃみをする時は手ではなく腕で覆うようにします。

安全に集まる

- **パンデミック「ソーシャルバブル」を作り、守る：**友人や家族との大きな集まりに参加したとしても、そのコアグループと直接会って親睦することを制限し、ごく親しいグループ外の人々へのばく露を最小にしてください。
- **自らのリスクを知る：**65 歳以上の人々や基礎疾患がある人々との密接な交流を避けてください。
- **大勢での集まりを避ける：**より多くの人が密接な集まりに参加すると、感染の可能性が大きくなります。
- **気候を満喫する：**COVID-19 は屋内で会うときに感染の可能性が高くなります。新鮮な空気の屋外での集まりを計画し、リスクをさらに低減しましょう。
- **安全に礼拝する：**礼拝所が再開したら、聖杯や祭具を共有しないで、握手やハグなどの密接な接触を避け、その代わりに手を振りましょう。
- **各自持参（BYO）：**飲料を共有したりパンを回したりするとウィルスをまん延させてしまいます。各自で聖杯やピクニック用ブランケットを持参すると、グループ内での人との距離を空けることができます。
- **工夫する：**離れて遊べるゲームや、charades（シャレード）のように身体の接触が必要でないゲームを考えましょう。

より安全なスポーツ

- **ランニング、ウォーキング、サイクリング：**独りでできるスポーツや人と一緒にできる安全なスポーツはあります。スポーツをするときは 2 メートル以上の距離を空けるか、フェイスカバーを着用してください。

- **チームスポーツを避ける：**チームスポーツは密接な接触があり、リスクを伴います。
- **スポーツをするときは効果的な手指衛生に従う：**フリスビーは安全な距離を保ってキャッチするので、チームスポーツよりは安全です。スポーツをする前後に石鹸と水で手を洗うか、アルコール系消毒剤で消毒することを忘れないでください。スポーツをしている間は顔を触らないでください。

偏った判断をしない－安全でいることについて人を教育する

- **安全な集まりは可能である：**誰もが社会的つながりが必要ですが、屋外で座れる個人空間があったり市外に行ける車を持っているニューヨーク市民はあまりいません。市が再開されると、人付き合いが増えます。 対面のやりとりをしている人たちを非難するのではなく、お互いに安全に付き合えるように支え合いましょう。
- **礼儀正しくする：**良い振る舞いを支持してください。フェイスカバーを着用してない人を見かけたら、怒るのではなく「私の近くではフェイスカバーを着用してくださいませんか」と礼儀正しく依頼してください。 人との距離が近かったら、「間隔を空けてもらえませんか」と礼儀正しく依頼するのです。
- **安全でないと感じたら、その場を離れる：**集まりで十分な間隔が取れていないときは、その場から離れてください。人混みについて「311」に報告できます。

検査結果の意味を認識してください！

- **検査結果を注意して使い**、集まりに関する決定に役立ててください。 COVID-19 検査とその結果の解釈の仕方に関する詳細は nyc.gov/health/coronavirus にアクセスして「**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**」（COVID-19：よくある質問とその答え）を参照して下さい。
- COVID-19 を引き起こすウィルスの**抗体検査が陽性**であった場合は以前にばく露があった可能性を意味しますが、再感染に対する免疫があるということではありません。
- **以前の検査で陽性診断**（鼻への綿棒または唾液検査）を受けた場合は、以前 COVID-19 に感染しており再感染の可能性が低いことを意味します。この保護が再感染に対してどの程度効果があるのか、またそれがどの程度継続するのかについてはまだ分かっていません。
- 人との付き合い方や誰と付き合うかを決めるときには、これら検査結果を**注意して判断してください**。

互いに守る

- **友人や隣人に気を配ってください。**特に孤立した人、高齢者、または COVID-19 が重症化するリスクが高い健康状態の人に気を配ってください。あなたが病気でなく、リスクも高くないのであれば、外出できない人の代わりに使い走りを申し出てください。
- **感染拡大を抑える：**COVID-19 に感染する心配がなくても、可能な限り自宅で自粛し、外出の際にはフェイスカバーを着用してコミュニティを守りましょう。

- **検査を受ける**：5 つのすべての区で新しい COVID-19 検査を受けることができます。詳細と検査場所については nyc.gov/covidtest にアクセスするか、**311** に連絡してください。

ニューヨーク市保健局は状況の変化によって推奨事項を変更する場合があります。 8.12.20