

COVID-19: Wskazówki dotyczące bezpiecznego gromadzenia się

W miarę stopniowego otwierania się miasta Nowy Jork należy pamiętać o zastosowaniu pewnych środków, które mogą zapewnić bezpieczeństwo podczas wspólnego spędzania czasu. Aby powstrzymać rozprzestrzenianie się COVID-19, możemy wprowadzić zmiany w codziennym życiu.

Przypominamy o czterech kluczowych działaniach zapobiegających rozprzestrzenianiu się COVID-19:

- **Jeśli jesteś chory(-a), zostań w domu:** Jeśli jesteś chory(-a), zostań w domu, chyba że wyjście wiąże się z koniecznością uzyskania niezbędnej opieki medycznej (w tym wykonaniem testu) lub załatwieniem innych ważnych spraw.
- **Zachowuj dystans fizyczny:** Zachowuj dystans co najmniej 6 stóp (2 metrów) od innych.
- **Noś osłonę twarzy:** Chroni innych wokół siebie. Nawet jeśli nie masz objawów, możesz zarażać innych i rozprzestrzeniać chorobę w czasie kaszlu, kichania, lub mówienia. Osłony twarzy mogą pomóc ograniczyć rozprzestrzenianie się COVID-19.
- **Dbaj o higienę rąk:** Często myj ręce wodą z mydłem lub używaj środków dezynfekujących do rąk, jeśli woda i mydło nie są dostępne; regularnie czyść często dotykane powierzchnie; unikaj dotykania twarzy nieumyтыми rękoma, kichaj i kaszlej w ramię, a nie w dłoń.

Co zrobić, żeby spotkania były bezpieczniejsze

- **Stwórz i trzymaj się swojej pandemicznej „bańki społecznej”:** Spróbuj ograniczyć osobiste spotkania towarzyskie do głównej grupy przyjaciół lub rodziny, nawet jeśli uczestniczysz w spotkaniu w szerszym gronie, aby w ten sposób zminimalizować kontakt z osobami spoza najbliższej grupy.
- **Bądź świadomy(-a) własnych zagrożeń:** Unikaj bliskich interakcji z osobami w wieku 65 lat lub starszymi lub z chorobami współistniejącymi.
- **Unikaj dużych spotkań:** Im więcej osób się gromadzi, tym większa jest możliwość rozprzestrzeniania choroby.
- **Korzystaj z dobrej pogody:** Zarażenie się COVID-19 jest bardziej prawdopodobne w pomieszczeniu zamkniętym. Aby ograniczyć dodatkowe ryzyko, spotykaj się z innymi na świeżym powietrzu.
- **Dbaj o bezpieczeństwo podczas nabożeństw:** Udając się do domu modlitwy, który został ponownie otwarty, załóż osłonę na twarz, nie pij z tego samego kielicha nie używaj ani nie dziel się innymi przyborami i unikaj bliskiego kontaktu z innymi, np. poprzez ściskanie rąk, przytulanie się - zamiast tego pomachaj.
- **Przynoś własne sprzęty:** Dzielenie się napojem lub posiłkiem może rozprzestrzeniać wirusa. Zabranie własnych krzeseł lub koca piknikowego może pomóc zachować dystans od innych osób w grupie.
- **Bądź kreatywny(-a):** Pomyśl o grach, w które można grać przy zachowaniu większej odległości i które nie wymagają żadnego fizycznego kontaktu, np. szarady.

Bezpieczniejsze sporty

- **Bieganie, spacer, jazda na rowerze:** Są to bezpieczne sporty, które można uprawiać samemu lub z innymi - należy po prostu zachować odległość dwóch metrów (sześciu stóp) lub założyć osłonę twarzy.
- **Unikaj sportów zespołowych:** Sporty zespołowe wymagają bliskiego kontaktu i mogą stwarzać zagrożenie.
- **Uprawiając sporty przestrzegaj higieny rąk:** Lepiej rzucać frisbee i bawić się w łapanie piłki niż uprawiać sporty zespołowe, ponieważ można wtedy zachować bezpieczną odległość. Przed i po zakończeniu gry pamiętaj o umyciu rąk wodą z mydłem lub użyj środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu. Nie dotykaj twarzy podczas gry.

Nie osądzaj - informuj innych, jak dbać o bezpieczeństwo

- **Spotkania z zachowaniem zasad bezpieczeństwa są możliwe:** Każdy potrzebuje kontaktów społecznych, a tylko niewielu nowojorczyków ma prywatne ogródki, w których można sobie posiedzieć lub samochód, aby wyjechać za miasto. W miarę ponownego otwierania miasta, coraz częściej będziemy spotykali się w celach towarzyskich. Wspierajmy się nawzajem w robieniu tego w bezpieczny sposób i nie osądzajmy innych za ich interakcje międzyludzkie.
- **Bądź uprzejmy(-a).** Wspieraj odpowiednie zachowania. Jeśli widzisz kogoś bez maseczki, zamiast się złościć zapytaj „Czy możesz założyć maseczkę, kiedy jesteś w moim towarzystwie?”. Jeśli ktoś znajduje się zbyt blisko uprzejmie zapytaj „Czy możesz dać nam trochę przestrzeni?”
- **Jeśli czujesz zagrożenie, wyjdź:** Jeśli w czasie spotkania ludzie są zbyt blisko siebie, możesz z niego po prostu wyjść. [Zbyt duże zgromadzenia można zgłosić dzwoniąc pod numer 311.](#)

Dowiedz się, co oznaczają wyniki testu!

- **Pamiętaj o zachowaniu ostrożności** przy podejmowaniu decyzji dotyczących spotkań w oparciu o wyniki testu. Dodatkowe informacje na temat testów w kierunku COVID-19 oraz jak interpretować ich wyniki możesz uzyskać wchodząc na stronę nyc.gov/health/coronavirus i wyszukując „**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**” (Testy w kierunku COVID-19: często zadawane pytania).
- **Dodatni wynik testu** w kierunku wirusa wywołującego COVID-19 może oznaczać wcześniejszą ekspozycję, ale nie oznacza, że uodporniłeś(-aś) się na ponowne zarażenie.
- **Dodatni wynik wcześniej wykonanego testu diagnostycznego** (wymaz z nosa lub badanie śliny) oznacza, że zostałeś już zarażony(-a) COVID-19 i prawdopodobieństwo, że zarazisz się ponownie może być mniejsze. Nie wiadomo, na ile silna jest taka ochrona ani jak długo trwa.
- **Zachowaj ostrożność** przy podejmowaniu decyzji w oparciu o wynik testu o tym gdzie i z kim chcesz się spotykać.

Chrońmy się nawzajem

- **Zadbaj o swoich przyjaciół i sąsiadów.** Nie zapominaj o osobach, które są bardziej odizolowane, w podeszłym wieku lub cierpią na schorzenie zwiększające ryzyko ciężkiego przebiegu choroby COVID-19. Jeśli nie jesteś chory(-a) i nie jesteś narażony(-a) na większe ryzyko, możesz zaproponować załatwienie różnych spraw osobom, które nie mogą wyjść z domu.

- **Zatrzymaj rozprzestrzenianie się choroby:** Nawet jeśli nie obawiasz się, że zachorujesz na COVID-19, nie wychodząc z domu i zasłaniając usta i nos podczas przebywania na zewnątrz możesz chronić swoją społeczność.
- **Wykonaj test:** We wszystkich pięciu dzielnicach działają już punkty, w których można wykonać test na COVID-19. Aby uzyskać więcej informacji i znaleźć punkty, w których wykonywane są testy, wejdź na stronę nyc.gov/covidtest lub zadzwoń pod numer **311**.

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji. 8.12.20