

COVID-19: Dicas para se reunir com segurança

À medida que a Cidade de Nova York reabre gradualmente, é importante ter estratégias para manter a segurança enquanto passa mais tempo com outras pessoas. Podemos fazer mudanças em nosso cotidiano para conter a propagação da COVID-19.

Memorize essas quatro ações principais para impedir a transmissão da COVID-19:

- **Fique em casa se adoecer:** Fique em casa se estiver doente, a menos que precise sair para receber atendimento médico essencial (incluindo teste de COVID-19) ou para cumprir outras tarefas essenciais.
- **Distanciamento físico:** Mantenha uma distância de pelo menos 6 pés (1,80 m) das outras pessoas.
- **Use uma proteção facial:** Proteja as pessoas ao seu redor. Mesmo sem os sintomas, você pode contaminar outras pessoas e transmitir a doença ao tossir, espirrar ou falar. Proteções faciais ajudam a reduzir a transmissão da COVID-19.
- **Higienize bem as mãos:** Lave suas mãos frequentemente com água e sabão ou use um desinfetante de mãos à base de álcool se não houver água e sabão disponíveis; limpe regularmente as superfícies nas quais as pessoas encostam com frequência; evite tocar em seu rosto com mãos não higienizadas e cubra sua tosse ou espirro com o braço, não com as mãos.

Encontros mais seguros

- **Crie e respeite uma “bolha social” durante a pandemia:** Tente limitar os encontros sociais presenciais a um grupo principal de amigos e familiares, mesmo se estiver participando de um encontro maior, para minimizar a exposição às pessoas de fora do seu grupo principal.
- **Conheça os riscos que você representa:** Evite interações próximas com pessoas com 65 anos ou mais ou com pessoas que tenham problemas de saúde subjacentes.
- **Evite encontros com muitas pessoas:** Quanto maior a quantidade de pessoas reunidas, maior a possibilidade de transmissão.
- **Aproveite as áreas externas:** A probabilidade de transmissão da COVID-19 é maior quando o encontro acontece em locais fechados. Organize os encontros ao ar livre para reduzir ainda mais o risco.
- **Faça seu culto com segurança:** Caso o seu local de culto esteja aberto novamente, use uma proteção facial, não compartilhe cálices ou utensílios e evite o contato próximo com as pessoas, incluindo apertos de mão e abraços. Em vez disso, acene.
- **Leve seus próprios itens (BYO):** Dividir bebidas ou comida pode causar a transmissão do vírus. Leve suas próprias cadeiras ou toalhas de piquenique, assim você mantém a distância das outras pessoas do grupo.
- **Use a criatividade:** Pense em jogos que possam ser feitos à distância e que não envolvam qualquer contato físico, como charadas.

Esportes mais seguros

- **Correr, caminhar, pedalar:** Esses são os esportes mais seguros para praticar com ou sem companhia, apenas lembre-se de manter pelo menos 6 pés (1,80 m) de distância ou usar uma proteção facial.
- **Evite os esportes em equipe:** Esportes em equipe envolvem o contato próximo e podem representar um risco.
- **Respeite a higienização adequada das mãos ao praticar esportes:** Frisbee é uma opção melhor do que os esportes em equipe, já que é possível manter uma distância segura. Lembre-se de lavar as mãos com água e sabão ou usar um desinfetante de mãos à base de álcool antes e depois de jogar. Não toque em seu rosto durante o jogo.

Não julgue, oriente os outros sobre como manter a segurança

- **É possível ter encontros seguros:** Todos precisam de contato social, e são poucos os nova-iorquinos com espaços particulares ao ar livre para relaxar ou um carro para sair da cidade. Assim que a cidade reabrir, haverá mais socialização. Tente orientar as pessoas sobre como fazer isso com mais segurança, em vez de julgá-las por interagirem com mais proximidade.
- **Tenha educação:** Defenda o bom comportamento. Se você notar que alguém não está usando uma proteção facial, fale “Você poderia usar uma proteção facial quando estiver perto de mim?” em vez de se irritar. Se alguém estiver muito perto, peça educadamente “Você pode dar um espaço entre nós, por favor?”
- **Se você sentir insegurança, vá embora:** Saia de encontros nos quais as pessoas não estejam respeitando seu espaço. [Você pode denunciar aglomerações no número 311.](#)

Entenda o significado dos resultados do seu teste!

- **Tenha cautela ao usar os resultados do teste** como base para tomar decisões sobre encontros. Para saber mais sobre os testes de COVID-19 e sobre como interpretar os resultados, acesse nyc.gov/health/coronavirus e procure por “**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**” (Teste de COVID-19: Perguntas frequentes).
- **O resultado positivo para anticorpos** contra o vírus que causa a COVID-19 pode indicar a exposição prévia, mas não significa que você não possa se infectar de novo.
- **O resultado positivo anterior** (swab nasal ou saliva) significa que você teve a COVID-19 e talvez a probabilidade de reinfeção seja menor. Não sabemos o quanto essa proteção é forte e quanto tempo ela dura.
- **Tenha cuidado** ao usar esses testes como base para decisões sobre como ou com quem se encontrar.

Protejam-se mutuamente

- **Fique atento aos seus amigos e vizinhos.** Verifique como estão as pessoas mais isoladas, os idosos ou quem possa ter problemas de saúde graves em decorrência da COVID-19. Se você não estiver doente, e não for mais suscetível, ofereça-se para fazer alguns serviços caso a pessoa não possa sair de casa.
- **Impeça a propagação:** Mesmo que você não se preocupe em pegar a COVID-19, ainda pode proteger a sua comunidade ficando em casa o máximo possível e usando uma proteção facial quando estiver fora de casa.

- **Faça o teste:** Agora, há locais de teste de COVID-19 em todos os cinco distritos. Acesse nyc.gov/covidtest ou ligue para **311** para saber mais e encontrar os locais de teste.

O Departamento de Saúde de NYC pode mudar as recomendações dependendo da evolução da situação. 8.12.20