

COVID-19: Советы по обеспечению безопасности собраний

По мере того, как город Нью-Йорк переходит от одной фазы возобновления деятельности к другой, важно принимать меры для обеспечения собственной безопасности при встречах с другими людьми. Мы можем внести в свою повседневную жизнь изменения, которые помогут остановить распространение COVID-19.

Помните о четырех ключевых мерах предотвращения передачи COVID-19:

- **Если вы больны, оставайтесь дома:** Если вы больны, оставайтесь дома и выходите только для получения необходимой медицинской помощи (в том числе тестирования на COVID-19) или по другим неотложным нуждам.
- **Физическое дистанцирование:** Держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других.
- **Носите средства, закрывающие лицо:** Защищайте окружающих. Вы можете быть заразными без проявления симптомов и распространять инфекцию при кашле, чихании или разговоре. Защитные маски помогают ограничить распространение COVID-19.
- **Соблюдать правила гигиены рук:** Часто мойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, если у вас нет воды и мыла; регулярно обрабатывайте высококонтактные поверхности; не прикасайтесь к своему лицу немытыми руками; кашляя или чихая, прикрывайте лицо предплечьем, а не ладонями.

Повышение безопасности собраний

- **Создайте и поддерживайте «социальный круг» на время пандемии:** Чтобы минимизировать воздействие людей, не принадлежащих к вашему непосредственному окружению, старайтесь ограничивать личные встречи небольшой группой родных и друзей, даже если вы присутствуете на крупном собрании.
- **Осознавайте свои риски:** Избегайте близкого взаимодействия с людьми в возрасте 65 лет и старше или имеющими хронические заболевания.
- **Избегайте многолюдных собраний:** Чем больше людей собирается вместе, тем выше вероятность распространения инфекции.
- **Пользуйтесь хорошей погодой:** Вероятность распространения COVID-19 выше на собраниях в закрытых помещениях. Для еще большего уменьшения риска заражения организуйте собрания на свежем воздухе.
- **Обеспечивайте безопасность при посещении культовых учреждений:** Если ваше культовое учреждение уже открылось, носите средства, закрывающие лицо, не используйте чаши для причастия или другие принадлежности совместно с другими и избегайте тесных контактов с другими людьми, в том числе рукопожатий и объятий: приветствуйте их взмахом руки.
- **Имейте при себе все необходимое:** Вирус может распространяться, когда вы делитесь друг с другом едой или напитками. Принесенные с собой стулья или

подстилки для пикника помогут вам держаться на расстоянии от других членов группы.

- **Проявляйте творческий подход:** Придумайте игры, в которые можно играть на большем расстоянии друг от друга, не вступая в физический контакт, например, в шарады.

Повышение безопасности спорта

- **Бег, спортивная ходьба, велосипедный спорт:** Этими видами спорта безопасно заниматься в одиночестве или вместе с другими: нужно только находиться при этом на расстоянии не менее 2 метров друг от друга или носить средства, закрывающие лицо.
- **Избегайте командных видов спорта:** Командные виды спорта предполагают тесный контакт и подвергают вас опасности.
- **Соблюдайте правила гигиены рук во время занятий спортом:** Бросать и ловить летающий диск («фрисби») или мяч безопаснее, чем заниматься командными видами спорта, так как вы можете сохранять безопасную дистанцию. Не забывайте мыть руки водой с мылом или использовать дезинфицирующий гель для рук на спиртовой основе до и после игры. Не дотрагивайтесь до лица во время игры.

Не осуждайте других — объясняйте им, как обеспечивать безопасность

- **Безопасные собрания возможны:** Всем нам нужны социальные связи, а частные открытые участки, на которых можно посидеть, или автомобили, на которых можно уехать из города, есть далеко не у всех ньюйоркцев. По мере возобновления деятельности в городе будет возобновляться и социальное общение все большего числа людей. Не осуждайте людей за личное общение, а помогайте друг другу обеспечить безопасность этого процесса.
- **Будьте вежливы:** Поддерживайте правильное поведение. Если вы видите человека, не носящего средств, закрывающих лицо, не сердитесь, а скажите: «Не могли бы вы надеть маску, когда находитесь рядом со мной?» Если кто-то находится слишком близко от вас, вежливо попросите его: «Пожалуйста, отодвиньтесь немного».
- **Если вы не чувствуете себя в безопасности, уходите:** Уходите с собраний, на которых вы не можете находиться на достаточном расстоянии от других. [О чрезмерных скоплениях людей можно сообщать по номеру 311.](#)

Научитесь понимать результаты тестирования!

- **С осторожностью интерпретируйте результаты тестирования,** принимая решения о посещении собраний. Для получения дополнительной информации о тестировании на COVID-19 и об интерпретации результатов посетите nyc.gov/health/coronavirus и произведите поиск по словам «**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**» («Тестирование на COVID-19: часто задаваемые вопросы»).
- **Положительный анализ на антитела** к вирусу, вызывающему COVID-19, может указывать на предшествовавший контакт с вирусом, но не означает наличие иммунитета к повторной инфекции.

- **Полученный ранее положительный результат диагностического теста** (путем мазка из носа или анализа слюны) означает, что у вас был COVID-19, и ваш риск повторного инфицирования, скорее всего, понижен. Мы не знаем, насколько сильна эта защита или сколько она длится.
- **Соблюдайте осторожность** при использовании результатов тестирования в принятии решений о том, как и с кем вы можете проводить время.

Защищайте друг друга

- **Помогайте друзьям и соседям.** Справляйтесь о состоянии одиноких и пожилых людей, а также людей, имеющих хронические заболевания, которые увеличивают риск тяжелого заболевания COVID-19. Если вы сами не больны и не принадлежите к группе повышенного риска, предложите им свою помощь, чтобы им не нужно было выходить из дому.
- **Остановите распространение:** Даже если вас не беспокоит возможность заболевания COVID-19, вы можете защитить свое сообщество, как можно больше оставаясь дома и нося средства, закрывающие лицо, когда находитесь вне дома.
- **Пройдите тестирование:** Теперь центры тестирования на COVID-19 есть во всех пяти боро. Для получения информации и поиска центров тестирования посетите nyc.gov/covidtest или позвоните по номеру **311**.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации. 8.12.20