

COVID-19：安全聚会的提示

随着纽约市分阶段重新开放，制订在聚会时保证安全的策略非常重要。我们可以在日常生活中做出改变，以阻止 COVID-19 的传播。

请记住预防 COVID-19 传播的四大主要措施：

- **生病后待在家里：**如果您生病了，请待在家里，除非您需要离家获取关键医疗护理（包括 COVID-19 检测）或获取其他必需品。
- **保持身体距离：**与他人保持至少 6 英尺的距离。
- **佩戴口罩：**保护您周边的人员。无症状感染者也具有传染性，可以在咳嗽、打喷嚏或说话时传播这种疾病。面罩有利于减少 COVID-19 的传播。
- **保持良好的手部卫生习惯：**请经常使用肥皂和水清洗双手，或在没有肥皂和水时，使用消毒洗手液；定期清洁频繁触摸的表面；避免在未洗手时碰触面部；且在咳嗽或打喷嚏时使用手臂而不是双手遮掩。

安全聚会

- **建立并坚持疫情“社交小圈子”：**即使您正在参加较大的聚会，尝试将面对面的社交聚会限制在一个朋友或家人构成的核心人群中，以尽量地减少与您的小圈子以外的人接触。
- **知道您自己的风险：**避免与 65 岁或以上的人或有潜在健康状况的人密切互动。
- **避免大型聚会：**聚集在一起的人越多，传播的可能性就越高。
- **享受户外天气：**在室内聚会时 COVID-19 更有可能传播。在室外新鲜空气中组织聚会，以进一步降低风险。
- **安全地礼拜：**如果您的教会已经重新开放，请戴上口罩，不要共用圣杯或器皿，并避免与他人密切接触，包括握手和拥抱，请以挥手代替。
- **自带用品：**共享饮料或传递食物会传播病毒。自带椅子或野餐毯可以有助于您与群体中的其他人保持距离。
- **发挥创意：**考虑可以远距离进行并且不涉及身体接触的游戏，例如猜哑谜游戏。

比较安全的运动

- **跑步、步行、骑自行车：**这些是可以单独或与他人一起进行的较安全运动，在运动时至少保持 6 英尺的距离或戴上面罩。
- **避免团队运动：**团队运动涉及密切接触，会给您带来风险。
- **运动时遵循健康的手部卫生做法：**玩飞盘和接球比团队运动更好，因为您可以保持安全的距离。记住在玩之前和之后要用肥皂和水洗手或使用含酒精的洗手液。在玩的时候不要触碰您的脸。

不要妄加评判——教育他人保持安全

- **安全聚会是可能的：**每个人都需要社交联系，很少有纽约市民拥有私人户外空间可以坐坐，或有车开到城外去。随着本市的重新开放，将有更多的人参加社交活动。相互支持安全地社交，而不要批评他人有面对面的互动。
- **彬彬有礼：**支持好的行为。如果您看到某人没有戴口罩，请说：“您能在我附近戴口罩吗？”，而不是生气。如果有人离得太近，请礼貌地问他们：“您能给我们一些空间吗？”
- **如果您感觉不安全，就离开：**如果在聚会上人们没有给您足够的空间，就请离开。[您可以致电 311 报告拥挤的人群。](#)

知道您的检测结果意味着什么！

- **请谨慎使用检测结果**帮助您做出有关聚会的决定。欲更多了解 COVID-19 检测和如何解读检测结果，请访问 nyc.gov/health/coronavirus，搜索“**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**”（COVID-19 检测：常见问答）。
- **COVID-19 病毒抗体检测呈阳性**，可能表明您先前接触过病毒，但这并不意味着您有免疫力和不会再次被感染。
- **先前的诊断检测（鼻拭子或唾液）呈阳性**，意味着您已经感染过 COVID-19，也许再感染的可能性比较小。我们不知道这种保护的强度有多大或者能持续多长时间。
- **请谨慎使用这些检测**来决定如何或与谁相聚。

相互保护

- **关照您的朋友和邻里。**查看比较孤单、年龄较大或那些可能有其他健康状况而使他人更可能患严重 COVID-19 疾病的人。如果您没有生病也没有高风险，如果他们不能离家时主动为他们跑腿办事。
- **阻止传播：**即使您不担心患上 COVID-19，也可以通过尽可能地待在家里并在出门时戴上面罩，来保护您的社区。
- **接受检测：**现在全部五个行政区都设有 COVID-19 检测点。请访问 nyc.gov/covidtest 或致电 **311** 获取信息和寻找检测点。

NYC 卫生局可能会顺应形势调整建议。

8.12.20