

## โควิด-19: คำแนะนำเกี่ยวกับการพบเจอกันอย่างปลอดภัย

เมื่อนครนิวยอร์กค่อย ๆ เริ่มเปิดเมืองเป็นระยะ

เป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องมีกลยุทธ์ในการปกป้องตนเองให้ปลอดภัยเมื่อใช้เวลาอยู่ร่วมกัน

เราสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันของเราเพื่อยับยั้งการแพร่กระจายของเชื้อโควิด-19

อย่าลืมข้อปฏิบัติสำคัญสี่ข้อดังต่อไปนี้เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโควิด-19

- **อยู่กับบ้านหากป่วย:** โปรดอยู่กับบ้านหากคุณป่วยนอกเสียจากว่าคุณต้องออกไปรับบริการทางการแพทย์ที่จำเป็น (รวมถึงการตรวจหาเชื้อ) หรือธุระสำคัญอื่น ๆ
- **รักษาระยะห่างทางกาย:** อยู่ห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 6 ฟุต
- **ใส่หน้ากาก:** ปกป้องผู้ที่อยู่รอบตัวคุณ คุณอาจมีเชื้ออยู่แม้จะไม่มีอาการและอาจแพร่โรคไปให้ผู้อื่นเมื่อคุณ ไอ จาม หรือพูดคุย หน้ากากช่วยลดการแพร่กระจายของโควิด-19
- **รักษาสุขอนามัยของมือ:** ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่กับน้ำหรือใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีแอลกอฮอล์สำหรับมือถ้าไม่มีสบู่กับน้ำ ทำความสะอาดพื้นผิวที่สัมผัสสัมผัสบ่อยอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการจับใบหน้าด้วยมือที่ไม่ได้ล้าง และปิดเวลาไอหรือจามด้วยแขนเสื้อ ไม่ใช่มือ

การรวมตัวที่ปลอดภัย

- **สร้างและยึดติดกับ “วงสังคมเล็ก ๆ” ช่วงโรคระบาด:** แม้ว่าจะไปร่วมพบเจอกับผู้คนกลุ่มใหญ่ พยายามจำกัดปฏิสัมพันธ์ให้อยู่ภายในวงเพื่อนฝูงกลุ่มหลักหรือครอบครัวเพื่อลดโอกาสของการสัมผัสเชื้อจากผู้อื่นที่อยู่นอกกลุ่มของคุณ
- **รู้ความเสี่ยงของตนเอง:** หลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่นที่มีอายุ 65 ปีหรือมากกว่า หรือผู้คนที่มิโรคประจำตัว
- **หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มขนาดใหญ่:** ยังมีผู้คนรวมกลุ่มกันอย่างไม่ใกล้ชิดมากเท่าไร ยังมีโอกาสที่จะเกิดการแพร่กระจายของเชื้อมากขึ้นเท่านั้น
- **รื่นรมย์กับสภาพอากาศ:** เชื้อโควิด-19 มีโอกาสแพร่กระจายมากขึ้นหากคุณพบเจอกันภายในอาคาร จัดการรวมตัวกันกลางแจ้งท่ามกลางอากาศที่สดชื่นเพื่อลดความเสี่ยง
- **สักการะอย่างปลอดภัย:** หากสถานที่สักการะของคุณเปิดแล้ว โปรดใส่หน้ากาก อย่าแบ่งปันถ้วยพิซซ่าหรือเครื่องใช้ระหว่างกัน และหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่น ซึ่งรวมถึงการจับมือและการกอด โดยใช้การโบกมือแทน
- **นำของตัวเองไป (BYO):** การแบ่งปันเครื่องดื่มหรือการส่งต่ออาหารให้กันและกันอาจแพร่กระจายเชื้อ การนำแก้วหรือผ้าปูโต๊ะของตัวเองไปด้วยสามารถช่วยให้คุณรักษาระยะห่างจากผู้อื่นในกลุ่มได้
- **ใช้ความสร้างสรรค์:** ลองคิดเกมที่สามารถเล่นได้โดยมีระยะห่างและไม่มีสัมผัสกายกัน เช่น เกมไปป์คำ

## กีฬาที่ปลอดภัยกว่า

- **วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน:** กีฬาเหล่านี้เป็นกีฬาที่สามารถเล่นได้อย่างปลอดภัยคนเดียวหรือร่วมกับคนอื่น เพียงแต่รักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตหรือใส่หน้ากากหากอยู่กับผู้อื่น
- **หลีกเลี่ยงกีฬาที่เล่นเป็นทีม:** กีฬาที่เล่นเป็นทีมจะต้องมีปฏิสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดและอาจทำให้คุณเกิดความเสียหายได้
- **รักษาสุขอนามัยของมือระหว่างที่เล่นกีฬา:**  
การเล่นfrisbeeหรือการโยนบอลจะดีกว่าการเล่นกีฬาที่เล่นเป็นทีมเพราะคุณสามารถรักษาระยะห่างที่ปลอดภัยได้  
อย่าลืมที่จะล้างมือด้วยสบู่กับน้ำหรือใช้ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่มีแอลกอฮอล์สำหรับมือก่อนและหลังการเล่น  
อย่าจับใบหน้าขณะเล่น

## อย่าตัดสินผู้อื่น จงให้ความรู้กับผู้อื่นเกี่ยวกับการป้องกันตนเอง

- **การรวมกลุ่มกันอย่างปลอดภัยสามารถทำได้:** ทุกคนย่อมต้องการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และมีชาวนิวยอร์กจำนวนน้อยที่จะมีพื้นที่นอกบ้านเพื่อให้นั่งเล่นหรือรถยนต์ที่จะขับออกไปนอกเมืองได้  
เมื่อเมืองเริ่มเปิด ผู้คนจะมีเริ่มเข้าสังคมกันอีกครั้ง  
สนับสนุนกันและกันให้ทำกิจกรรมอย่างปลอดภัยมากกว่าการตัดสินผู้อื่นที่ออกไปพบเจอผู้คน
- **รักษามารยาท:** สนับสนุนพฤติกรรมที่ดี หากคุณเห็นผู้อื่นไม่ใส่หน้ากาก ลองใช้คำพูดว่า  
“คุณช่วยใส่หน้ากากเวลาที่อยู่ใกล้ฉันได้ไหม” มากกว่าการแสดงความโกรธ หากมีคนเข้าใกล้คุณมากเกินไป โปรดขอพวกเขาอย่างสุภาพว่า “คุณช่วยให้พื้นที่พวกเราสักหน่อยได้ไหม”
- **หากคุณรู้สึกไม่ปลอดภัย โปรดออกมา:** ออกจากการรวมกลุ่มที่ผู้คนไม่ให้ระยะห่างคุณมากเพียงพอ  
[คุณสามารถรายงานการรวมกลุ่มแบบแออัดได้ที่ 311](#)

## รู้ว่าผลตรวจของคุณหมายความว่าอย่างไร!

- **ใช้ผลตรวจด้วยความระมัดระวัง** เพื่อประกอบการตัดสินใจของคุณเกี่ยวกับการรวมกลุ่ม  
สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับชุดตรวจโควิด-19 และวิธีการอ่านผลตรวจ โปรดเข้าสู่ [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)  
แล้วค้นหา “COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions” (การตรวจโควิด-19: คำถามที่พบบ่อย)
- **ผลตรวจสารภูมิคุ้มกันเป็นบวกต่อเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคโควิด-19** อาจระบุว่าเคยมีการสัมผัสเชื้อ แต่ไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่ได้ติดเชื้ออีกรอบ
- **ผลการวินิจฉัยว่ามีเชื้อมาก่อน** (จากการป้ายจมูกหรือน้ำลาย) หมายความว่าเคยติดเชื้อโควิด-19 และอาจมีโอกาสน้อยลงที่จะติดเชื้ออีกรอบ  
เราไม่ทราบว่าคุณคุ้มกันนี้มีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใดหรือจะมีผลนานเท่าใด
- **โปรดระมัดระวัง** ในการใช้ชุดตรวจเหล่านี้ประกอบการตัดสินใจว่าจะพบกับใครและพบเจออย่างไร

## ปกป้องกันและกัน

- **ดูแลเพื่อนฝูงและเพื่อนบ้านของคุณ** คอยถามไถ่ผู้คนที่อยู่คนเดียว ผู้สูงวัย หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ทำให้พวกเขามีความเสี่ยงสูงกว่าที่จะป่วยจากโควิด-19 ชั้นรุนแรง หากคุณไม่ได้ป่วยและไม่ได้มีความเสี่ยงสูง โปรดเสนอตัวไปทำธุระให้หากพวกเขาไม่สามารถออกจากบ้านได้
- **ยับยั้งการแพร่กระจาย:** แม้ว่าตัวคุณจะไม่กังวลเกี่ยวกับการล้มป่วยจากโควิด-19 คุณสามารถปกป้องชุมชนของคุณ โดยการอยู่กับบ้านให้มากที่สุดและใส่หน้ากากเมื่อต้องออกนอกบ้าน
- **รับการตรวจ:** ตอนนี้มีสถานที่ตรวจโควิด-19 อยู่ในทั้งห้าเขต โปรดเข้าสู่ [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) หรือโทรติดต่อ 311 สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมและเพื่อค้นหาสถานที่ตรวจ

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์

8.12.20