

## COVID-19: Lời Khuyên về Việc Tụ Hẹp Với Nhau Một Cách An Toàn

Khi thành phố New York mở cửa lại theo từng giai đoạn, có được chiến lược để giữ an toàn trong khi dành thời gian với người khác là rất quan trọng. Chúng ta có thể thay đổi cuộc sống hàng ngày để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

### Hãy nhớ bốn hành động chính này để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19:

- **Ở nhà nếu bị bệnh:** Ở nhà nếu bị bệnh trừ khi quý vị phải ra ngoài để nhận chăm sóc y tế cần thiết (bao gồm xét nghiệm COVID-19) hoặc làm những công việc vật cần yếu.
- **Giãn cách vật lý** Tránh xa người khác ít nhất 6 feet.
- **Đeo khăn che mặt:** Bảo vệ những người xung quanh quý vị. Quý vị có thể truyền nhiễm mà không có triệu chứng và lây truyền bệnh khi quý vị ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Đeo khăn che mặt có thể giúp giảm sự lây lan của COVID-19.
- **Thực hành vệ sinh tay sạch sẽ:** Rửa tay của quý vị thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn nếu không có xà phòng và nước; làm sạch thường xuyên bề mặt hay chạm vào; tránh chạm vào mặt khi chưa rửa sạch tay; và che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng tay áo, không dùng tay.

### Tụ họp an toàn

- **Triển khai và tuân thủ theo biện pháp “bong bóng xã hội” (social bubble) để đối phó với đại dịch:** Cố gắng hạn chế các cuộc tụ họp xã hội trực tiếp với một nhóm bạn nòng cốt hoặc gia đình, ngay cả khi quý vị tham dự một cuộc tụ họp lớn hơn, để giảm thiểu tiếp xúc với những người bên ngoài gia đình quý vị.
- **Tự nhận thức rủi ro của mình:** Tránh tiếp xúc gần gũi với những người từ 65 tuổi trở lên hoặc những người có bệnh nền.
- **Tránh tụ họp đông người:** Càng nhiều người tụ tập gần nhau, thì khả năng lây lan càng cao.
- **Tận hưởng thời tiết:** COVID-19 dễ lây lan hơn khi quý vị gặp gỡ người khác tại không gian bên trong nhà. Tổ chức các cuộc tụ họp ở bên ngoài với không khí trong lành để giảm rủi ro mắc bệnh.
- **Giữ an toàn khi thờ phượng:** Nếu cơ sở thờ phượng của quý vị đã mở cửa lại, hãy đeo khăn che mặt, không dùng chung chén thánh hoặc đồ dùng và tránh tiếp xúc gần gũi với người khác, kể cả bắt tay và ôm nhau - thay vào đó hãy vẫy tay chào.
- **Tự mang đồ của quý vị (BYO):** Dùng chung thức ăn hoặc đưa thức ăn xung quanh có thể làm lây lan virus. Tự mang theo ghế hoặc chăn dã ngoại có thể giúp quý vị giữ khoảng cách với những người khác trong nhóm.
- **Trở nên sáng tạo:** Hãy nghĩ ra các trò chơi có thể chơi được từ xa và không cần phải tiếp xúc thân thể, ví dụ như trò chơi đố chữ.

### Các môn thể thao an toàn

- **Chạy bộ, đi bộ, đi xe đạp:** Đây là những môn thể thao an toàn để thực hiện một mình hoặc với người khác - chỉ cần giữ khoảng cách ít nhất 6 feet hoặc đeo khăn che mặt.
- **Tránh các môn thể thao đồng đội:** Các môn thể thao đồng đội đòi hỏi phải tiếp xúc gần gũi và có thể khiến quý vị gặp rủi ro.
- **Thực hiện vệ sinh tay sạch sẽ khi chơi thể thao:** Môn ném đĩa và bắt bóng sẽ tốt hơn các môn thể thao đồng đội vì quý vị có thể giữ khoảng cách an toàn. Nhớ rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn trước và sau khi chơi. Đừng chạm vào mặt khi chưa rửa sạch tay.

### **Đừng phán xét – hãy hướng dẫn người khác về việc giữ an toàn**

- **Tụ họp an toàn là có thể:** Ai cũng cần kết nối xã hội, và rất ít người dân New York có không gian ngoài trời riêng tư để ngồi hoặc có một chiếc ô tô để đưa họ ra khỏi thành phố. Khi thành phố mở cửa trở lại, nhiều người hơn sẽ giao tiếp với nhau. Giúp đỡ lẫn nhau để giữ an toàn thay vì phán xét người khác khi họ có những tiếp xúc trực tiếp.
- **Hãy lịch sự:** Ủng hộ những hành vi tốt. Nếu thấy ai không đeo khăn che mặt, hãy đề nghị rằng “Bạn có thể đeo khăn che mặt khi đứng gần tôi được không?” thay vì trở nên tức giận. Nếu người khác đứng quá gần, hãy lịch sự yêu cầu rằng “Bạn có thể đứng xa ra một chút được không?”
- **Nếu quý vị cảm thấy không an toàn, hãy rời đi:** Hãy rời khỏi cuộc tụ họp nếu người khác đứng quá gần quý vị. [Quý vị có thể báo cáo các cuộc tụ họp đông người đến 311.](#)

### **Biết cách đọc kết quả xét nghiệm!**

- **Sử dụng kết quả xét nghiệm một cách cẩn thận** sẽ giúp quý vị đưa ra quyết định về việc có nên tham gia các cuộc tụ họp hay không. Để biết thêm thông tin về các loại xét nghiệm COVID-19 này và cách giải thích kết quả, hãy truy cập [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) và tìm “**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**” (Xét Nghiệm COVID-19: Các Câu Hỏi Thường Gặp).
- **Xét nghiệm kháng thể dương tính đối** với virus gây bệnh COVID-19 cho thấy quý vị đã bị phơi nhiễm trước đó, tuy nhiên không có nghĩa là quý vị miễn nhiễm với sự tái nhiễm.
- **Xét nghiệm chẩn đoán dương tính trước** (bằng tăm bông hoặc nước bọt) có nghĩa là quý vị đã từng nhiễm COVID-19 và ít có khả năng tái nhiễm hơn. Chúng tôi không biết sự bảo vệ đó mạnh đến mức nào hoặc sẽ kéo dài trong bao lâu.
- **Hãy thận trọng** khi sử dụng các xét nghiệm này để đưa ra quyết định về cách thức hoặc người quý vị sẽ gặp mặt.

### **Bảo vệ lẫn nhau**

- **Đề ý bạn bè và hàng xóm.** Theo dõi những người sống cô lập, người già hoặc người có thể có bệnh trạng khiến họ có nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng. Nếu quý vị không bị bệnh và không có nguy cơ cao hơn mắc bệnh, hãy đề nghị chạy việc vặt cho họ nếu họ không thể ra khỏi nhà.
- **Ngăn chặn sự lây lan:** Ngay cả khi quý vị không lo lắng về việc mắc phải COVID-19, quý vị vẫn có thể bảo vệ cộng đồng của mình bằng cách ở nhà càng nhiều càng tốt và đeo khăn che mặt khi ra khỏi nhà.

- **Làm xét nghiệm:** Có các địa điểm xét nghiệm COVID-19 tại tất cả năm quận. Truy cập [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) hoặc gọi **311** để biết thông tin và tìm các địa điểm xét nghiệm.

**Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có chuyển biến.**

8.12.20