

## קאוויד: עצות פון זיך צוזאמענקומען אויף א זיכערע אופן

אזווייז ניו יארק סיטי עפנט זיך פאזע נאך פאזע, איז וויכטיג צו האבן א סטראטעגיע צו בלייבן זיכער בשעת מען פארברענגט צייט איינער מיט'ן אנדערן. מיר קענען מאכן טוישונגען אין אונזער טאג-טעגליכע לעבן צו אפשטעלן די פארשפרייטונג פון קאוויד.

### געדענקט די פיר וויכטיגע שריט צו פארמיידן דאס איבערגעבן פון קאוויד:

- **בלייבט אינדערהיים אויב איר זענט קראנק:** בלייבט אינדערהיים אויב איר זענט קראנק חוץ אויב איר גייט ארויס פאר וויכטיגע מעדיצינישע באהאנדלונג (אריינגערעכנט קאוויד 19 טעסטינג) אדער אנדערע וויכטיגע זאכן צו ערלעדיגן.
- **פיזישע צוטיילונג:** האלט זיך כאטש 6 פוס אוועק פון אנדערע.
- **טוט אן א פנים צודעק:** באשיצט אייערע ארומיגע. איר קענט אנשטעקיג אן סימפטאמען און פארשפרייטן דעם קרענק ווען איר הוסט, ניסט, אדער רעדט. פנים צודעקן העלפט רעדוצירן די פארשפרייטונג פון קאוויד.
- **פראקטיצירט געזונטע האנט היגיענע:** וואשט אייערע הענט אפט מיט זיין און וואסער אדער נוצט אן אלקאהאל באזירטע האנט סעניטייזער אויב עס איז נישטא קיין זיין און וואסער; רייניגט רעגלמעסיג אפט צוגערירטע אויבערפלאכן; האלט זיך אפ פון צורירן אייער פנים מיט אומגעוואשענע הענט; און דעקט צו אייער הוסט אדער ניס מיט אייער ערמל, נישט אייערע הענט.

### זיכערע פארזאמלונגען

- **שאפט און האלט זיך צו א פאנדעמיק "סאשעל בלעזל":** פרובירט צו צוימען פערזענליכע סאשעל פארזאמלונגען צו אן עיקר גרופע פון פריינט אדער פאמיליע, אפילו אויב איר האלט מיט א גרעסערע פארזאמלונג, צו מינימיזירן דאס זיין אויסגעשטעלט צו מענטשן אינדערויסן פון אייער נאנטע גרופע.
- **ווייסט אייער אייגענע ריזיקע:** האלט זיך אפ פון נאנטע פארבינדונגען מיט מענטשן וואס זענען 65 יאר אדער עלטער אדער מענטשן מיט א געזונט צושטאנד.
- **האלט זיך אפ פון גרעסערע פארזאמלונגען:** ווי מער מענטשן עס זענען פארזאמעלט נאנט אינאיינעם, אלס א גרעסערע מעגליכקייט איז דא פון פארשפרייטונג.
- **האט הנאה פון דעם וועטער:** קאוויד איז מער אויסגעשטעלט צו ווערן פארשפרייט ווען מען טרעפט זיך אינעווייניג. ארגענזירט פארזאמלונגען אינדערויסן אויף די פרישע לופט צו נאכמער רעדוצירן די ריזיקע.
- **דאווענט זיכערע הייט:** אויב אייער געבעטס הויז האט זיך צוריק געעפנט, טוט אן א פנים צודעק, טיילט זיך נישט מיט געצייג און האלט זיך אפ פון נאנטע פארבינדונג מיט אנדערע אריינגערעכנט זיך געבן די הענט און ארומנעמען – ווינקט מיט די הענט אנשטאט דעם.
- **ברענגט אייער אייגענע (BYO):** זיך טיילן מיט א געטראנק אדער ארומשיקן עסן קען פארשפרייטן דעם וויירוס. ברענגען אייער אייגענע בענקלעך אדער פיקניק דאכענע קען אייך העלפן אנהאלטן די צוטיילונג פון אנדערע אין אייער גרופע.
- **זייט שעפערשיש:** טראכט פון געימס וואס מען קען שפילן פונדערווייטנס און וואס נוצן נישט קיין פיזישע קאנטאקט, אזויווי שערעידס.

## זיכרער ספארטס

- **לויפט, שפאצירט, ביציקל:** דאס זענען זיכערע ספארטס וואס איר קענט טון אליין אדער מיט אנדערע – האלט זיך נאר כאטש 6 פוס אפגעטיילט ווען איר טוט דאס אדער טוט אן א פנים צודעק.
- **האלט זיך אפ פון טיעם ספארטס:** טיעם ספארטס נעמט אריין נאנטע קאנטאקט און קען אייך אריינשטעלן אין א ריזיקע.
- **פאלגט נאך געזונטע האנט היגיענע ווען איר שפילט ספארטס:** פריזבי און קעטש זענען בעסער ווי טים ספארטס ווייל איר קענט זיך האלטן צו א זיכערע ווייטקייט. געדענקט צו וואשן די הענט מיט זיף און וואסער אדער נוצט אן אלקאהאל-באזירטע האנט סעניטייזער בעפאר און נאכ'ן שפילן. רירט נישט צו אייער פנים בשעת'ן שפילן.

## קוקט נישט אראפ אויף אנדערע – לערנט זיי וועגן זיך האלטן זיכער

- **זיכערע פארזאמלונגען זענען מעגליך:** יעדער דארף סאציאלע פארבינדונגען, און ווייניג ניו יארקערס האבן א פריוואטע פלאץ אינדערויסן ווי צו זיצן אדער א קאר זיי ארויסצונעמען פון די סיטי. ווי נאר די סיטי עפנט זיך צוריק, וועלן מענטשן אנהויבן זיך צאמקומען. סופארט איינער דעם צווייטן דאס צו טון אויף א זיכערע אופן אנשטאט אראפקוקן מענטשן פאר'ן זיך פערזענליך צאמקומען.
- **זייט העפליך:** סופארט גוטע אויפפירונג. אויב איר זעט איינעם נישט אנהאבן א פנים צודעק, פרעגט אים העפליך "קענט איר אפשר אנטון א פנים צודעק נעבן מיר?" אנשטאט זיך אויפרעגן. אויב איינער איז צו נאנט, פרעגט זיי העפליך "קענט איר אונד ביטע געבן אביסל פלאץ?"
- **אויב איר פילט אומזיכער, גייט אוועק:** גייט אוועק פון פארזאמלונגען ווי מענטשן גיבן אייך נישט גענוג פלאץ. [איר קענט באריכטן גרעסערע פארזאמלונגען אויף 311.](#)

## ווייסט וואס אייערע טעסט רעזולטס מיינען!

- **נוצט אייערע טעסט רעזולטאטן פארזיכטיג** אייך צו העלפן מאכן א באשלוס וועגן צוזאמענקונפטן. פאר מער אינפארמאציע איבער קאוויד טעסטס און וויאזוי צו פארשטיין די רעזולטאטן, באזוכט [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) און זוכט פאר **"COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions"** (קאוויד טעסטינג: אפט געפרעגטע פראגעס).
- **א פאזיטיווע אנטיבאדי טעסט** פאר די ווירוס וואס פאראורזאכט קאוויד קען מעגליך אנדייטן א פריערדיגע אויסשטעלונג דערצו, אבער עס מיינט נישט אז איר זענט אימיון פון ווערן נאכאמאל אנגעשטעקט.
- **א פריערדיגע פאזיטיווע דיאגנאסטישע טעסט** (נאז סוואב אדער שפייעכץ) מיינט אז איר האט געהאט קאוויד און איר זענט מעגליך ווייניגער אויסגעשטעלט דאס נאכאמאל צו באקומען. מיר ווייסן נישט ווי שטארק די באשיצונג איז אדער פאר ווי לאנג עס האלט אן.
- **זייט פארזיכטיג** מיט'ן נוצן טעסטס צו באכן א באשלוס איבער וויאזוי און מיט וועמען צו ארומהענגען.

## באשיצט איינעם דעם צווייטן

- **קוקט זיך אום אויף אייערע פריינט און שכנים.** קוקט זיך אום אויף מענטשן וואס זענען מער איזאלירט, עלטער, אדער האבן מעגליך א געזונטהייט צושטאנד וואס לייגט זיי אין א גרעסער ריזיקע פאר ערנסטע קאוויד קרענק. אויב איר זענט נישט קראנק און נישט אין א גרעסערע ריזיקע, אפפערט צו ערלעדיגן זאכן פאר זיי אויב זיי קענען נישט ארויס פונדערהיים.

- **שטעלט אפ די פארשפרייטונג:** אפילו אויב איר זענט נישט באזארגט אז איר וועט קראנק ווערן מיט קאויד, קענט איר באשיצן אייער קאמיוניטי מיט'ן בלייבן אינדערהיים ווי ווייט מעגליך און אנטון א פנים צודעק ווען איר זענט אינדערויסן פונדערהיים.
- **טעסט אייך:** עס זענען יעצט דא קאויד טעסטינג פלעצער אין אלע פינף באראס. באזוכט [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) אדער רופט **311** פאר אינפארמאציע און צו טרעפן טעסטינג לאקאציעס.

די ניו יארק סיטי געזונטהייט אפטיילונג וועט מעגליך טוישן רעקאמענדאציעס לויט וויאזוי די מצב פארלאנגט. 8.12.20