

## كيفية النظار بطريقة آمنة خلال جائحة مرض (COVID-19)

لا تزال مدينة نيويورك في خضم جائحة مرض (COVID-19) مستمر في الانتشار وهناك مخاطر في أي وقت تجتمع فيه مع الآخرين خارج منزلك. الإجراء الأكثر أماناً الذي يجب اتخاذه الآن هو البقاء في المنزل قدر الإمكان، ولكن إذا قررت الانضمام إلى مظاهرات عامة، فاستعن بالنصائح التالية لحماية نفسك والأشخاص الذين تهتم لأمرهم بشكل أفضل.

### استعد قبل الخروج

- ابق في المنزل إذا لم تكن تشعر أنك بحالة جيدة. إذا خرجت، فأنت تخاطر بإصابة الآخرين بالمرض. إذا كانت لديك حالة مرضية كامنة، أو كان سنك يتجاوز 65 عامًا، ففكر في البقاء في المنزل لحماية نفسك. يمكنك اتخاذ إجراء بطرق أخرى من المنزل عن طريق [التسجيل للتصويت](#) ودعم منظمات المجتمع المحلي و [الاتصال بالمشرفين](#).
- ارتدِ أغطية الوجه بشكل صحيح. تأكد من أن غطاء الوجه يغطي أنفك وفمك وذقنك بالكامل؛ لأن هذا سيساعد على منع انتشار الرذاذ إذا قررت أن تهتف. تذكر أنه يمكنك نشر مرض (COVID-19) حتى لو لم يكن لديك أي أعراض.
- لا تحمل إلا ما تحتاجه للحفاظ على سلامتك. احمل نظارات مقاومة الكسر، و [غطاء للوجه](#)، ومعقم لليدين يحتوي على الكحول، وزجاجة ماء، ووجبات خفيفة، وبطاقة هوية، وأي دواء قد تحتاجه (على سبيل المثال، بخاخة الاستنشاق).
- احمل مياه مختلطة بالصابون ومياه من الصنبور في زجاجات بخ. إذا تعرضت للرذاذ الفلطي، اغسل المنطقة المصابة بالصابون لتفطيت الزيت. بعد ذلك، يجب شطف المنطقة بالماء. تجنب فرك عينيك أو وجهك لأن ذلك يمكن أن يزيد الحرق سوءاً ويمكن أن يسهل انتشار مرض (COVID-19).
- اذهب للنظار مع مجموعة صغيرة. من الأفضل أن تسير وأنت محاط دائماً بأشخاص تعرفهم. وبهذه الطريقة، إذا كانت نتيجة اختبار مرض (COVID-19) لشخص ما إيجابية فيما بعد، يمكنك التأكد حينها من أن يخضع أصدقائك للاختبار أيضاً.
- ضع خطة. استعد نفسياً وذهنياً — حدد المسار، وحدد طرق الخروج والطرق الالتفافية المحتملة.

### حافظ على سلامتك عند الخروج للنظار

- استخدم الأبواق والطبول واللافتات المكتوبة. قلل من الهتافات أو الصراخ لتقليل احتمالية الاحتكاك بالآخرين والتعرض للمرض. الصراخ يشبه السعال: أنت تخرج زفيراً به رذاذ صغير يمكن أن ينقل الفيروس إلى الأشخاص من حولك.
- لا يزال الالتزام بالتباعد الجسدي مهماً. حافظ على أكبر قدر ممكن من المسافة المادية بينك وبين الأشخاص الذين ليسوا جزءاً من مجموعتك.
- حافظ على الالتزام بالنظافة الصحية لليدين. استخدم معقم لليدين المحتوي على وتجنب لمس الآخرين. وكذلك تجنب لمس وجهك. إذا كان يجب عليك لمس وجهك لتعديل غطاء الوجه، فاستخدم مطهر اليد قبل فعل ذلك وبعده.
- أحضر معك مستلزماتك ولا تشاركها مع أحد. تجنب مشاركة زجاجات المياه أو الميكروفونات أو مكبرات الصوت.
- اعتن بصحتك الجسدية والعقلية. ضع في اعتبارك الوقت الذي قد تحتاج فيه إلى الابتعاد عن موقف غير آمن.

### ماذا عليك أن تفعل بمجرد عودتك

- افترض أنك تعرضت للإصابة بمرض (COVID-19). احصل على اختبار مرض (COVID-19) بعد خمسة أيام من الاختلاط بالناس في المظاهرات. تفضل بزيارة [nyc.gov/covidtesting](https://nyc.gov/covidtesting) أو اتصل بالرقم 311 لمزيد من المعلومات. الاختبار مجاني في المواقع التي ترعاها NYC Health + Hospitals.
- تجنب الاتصال بالآخرين خاصة أولئك الذين قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض شديدة (بما في ذلك أولئك الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً وأي شخص يعاني من حالة مرضية خطيرة).
- اغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل بمجرد عودتك إلى المنزل.
- اعتن بصحتك العقلية. إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي، فاتصل بخدمة NYC Well على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع على رقم 888-692-9355.