

ווי אזוי צו פראטעסטירן פארזיכערטערהייט אין דער צייט פון דעם COVID-19 פאנדעמיק

ניו יארק סיטי איז נאך אלץ אין מיטן פון דעם פאנדעמיק. COVID-19 פארשפרייט זיך נאך און עס זענען פארהאן ריזיקעס יעדעס מאל וואס איר פארזאמעלט זיך מיט אנדערע אידערויסן פון אייער שטוב. די פארזיכערסטע אקציע וואס איר קענט יעצט טון איז צו בלייבן אינדערהיים ווי ווייט מעגליך, אבער אויב איר דעצודירט זיך צו באהעפטן מיט א פובליק דעמאנסטראציע, נוצט די פאלגענדע עצות ווי אזוי זיך בעסער צו באשיצן און די מענטשן וואס איר קעירט פאר זיי.

גרייט אייך צו פאר איר גייט ארויס

- **בלייבט אינדערהיים אויב איר שפירט זיך נישט גוט.** אויב איר גייט ארויס, ריזיקירט איר מאכן אנדערע קראנק. אויב איר האט שווערע געזונט פראבלעמען, אדער איר זענט עלטער פון 65 יאר, טראכט פון בלייבן אינדערהיים. איר קענט אננעמען טריט אין אנדערע וועגן, פון דערהיים, דורך זיך [איינשרייבן צו שטימען](#), שטיצן לאקאלע קאמיוניטי ארגאניזאציעס און [קאנטאקטן אייערע געזעץ-געבערס](#).
- **טראגט פנים-צודעקן ריכטיג.** מאכט זיכער אז אייער פנים-צודעק דעקט אינגאנצן צו אייער נאז, מויל און געמבע; דאס וועט העלפן פארמיידן טראפלעך פון זיך פארשפרייטן אויב איר באשטעטיקט צו זינגען. געדענקט אז איר קענט פארשפרייטן דעם COVID-19 אפילו ווען איר האט נישט קיין סימפטאמען.
- **טראגט נאר וואס איר דארפט אייך צו האלטן פארזיכערט.** טראגט מיט זיך אלקאהאל-באזירטע האנט-ריינגער, א [פנים-צודעק](#), אייער אייגענע וואסער פלעשעל, נאש, אן אידענטיפיקאציע, און סיי וועלכע מעדיקאציע וואס איר קענט באדארפן (צום ביישפיל, אן אינהעילער).
- **טראגט זייפיגע וואסער און וואסער פון קראן אין שפריץ פלעשלעך.** אויב איר ווערט אויסגעשטעלט צו טרייבעפער, וואשט דאס פלאץ אויס מיט זייף אז דער אייך זאל זיך צעפאלן. דערנאך זאל דאס ארט ווערן אויסגעוואשן מיט וואסער. פארמיידט צו רייבן די אויגן אדער אייער פנים, עס קען ערגער מאכן דאס ברענען און קען צואיילן די פארשפרייטונג פון COVID-19.
- **גייט מיט א קליינע גרופע.** ס'איז בעסער צו מארשירן באלד ארומגענומען מיט מענטשן וואס איר קענט. אזוי, אז אויב דערנאך טוט איינער טעסטירן פאזיטיוו פאר COVID-19 קענט איר מאכן זיכער אז אייער פריינט ווערן אויך טעסטירט.
- **מאכט א פלאן.** גרייט אייך צו, גייסטיש – פלאנירט אויס דעם וועג, שטעלט פעסט ארויסגאנג וועגן און מעגליכע הינטערוועגן.

זייט פארזיכערט בשעת איר פראטעסטירט אינדערויסן

- **נוצט רעש מאכערס, פויקן און געשריבענע פלאקאטן.** באגרעניצט וויפיל איר ווילט זינגען אדער שרייען צו רעדוצירן די מעגליכע אויסשטעלונג צו אנדערע. שרייען איז גלייך מיט הוסטן: איר אטעמט ארויס פיצעלע טראפלעך וואס האט דעם פאטענציאל צו פארשפרייטן דעם ווירוס צו מענטשן ארום אייך.
- **פיזישע דערווייטערונג איז נאך אלץ וויכטיג.** האלט אן א פיזישע דערווייטערונג וואס מער איר קענט צווישן זיך און אנדערע מענטשן וואס זענען נישט א טייל פון אייער גרופע.
- **באטייליגט אייך אין געזונטע הענט היגייענע.** נוצט אן אלקאהאל-באזירטע האנט רייניגער און פארמיידט אנרירן אנדערע. פארמיידט אויך אנצורירן אייער פנים. אויב איר מוזט אנרירן אייער פנים כדי צו רעכט מאכן אייער פנים-צודעק, נוצט דעם האנט רייניגער בעפאר און דערנאך.

- ברענגט אייער אייגענע (BYO) פראוויזיעס און טיילט זיך נישט דערמיט. פארמיידט זיך צו טיילן מיט אייער וואסער פלעשלעך, מיקראפאנען אדער מעגאפאנען.
- גיט אכטונג אויף אייער פיזישע און גייסטישע געזונט. רעכענט, אז איר וועט קענען דארפן איבערלאזן א נישט פארזיכערטע סיטואציע.

וואס צו טון איינמאל איר קומט צוריק

- נעמט אן איז איר האט זיך אויסגעשטעלט צום COVID-19 און ווערט טעסטירט. באקומט א טעסט פאר COVID-19 פינף טעג נאכן ווערן אויסגעשטעלט. באזוכט nyc.gov/covidtesting אדער רופט 311 פאר מער אינפארמאציע. טעסטינג איז אומזיסט אין די ערטער וואס איז געשטיצט דורך NYC געזונט + שפיטעלער. די טעסט רעזולטאטן וועלן נישט געטיילט ווערן מיט די געזעץ-היטער.
- פארמיידט קאנטאקט מיט אנדערע, ספעציעל די וואס זענען מער איינגעשטעלט פון ערענסטע COVID-19 קראנקהייט (ווי אויך די וואס זענען איבער 65 און איינער וואס האט אן ערענסטע געזונט פראבלעם).
- וואשט אייער הענט מיט זייף און וואסער פאר כאטש 20 סעקונדעס גלייך ווי איר קומט אהיים.
- גיט אכטונג אויף אייער גייסטישע געזונט. אויב איר דארפט האבן ווייטערדיגע שטיצע, רופט NYC Well 24/7 .888-692-9355.

דער NYC העלט דעפארטמענט קען מעגליך טוישן די רעקאמענדאציעס לויט ווי דער מצב פארלאנגט. 6.8.20