

פארזיכערטע באציאונגען און קאוויד 19

אלע ניו יארקער ווערן געבעטן צו בלייבן אין דערהיים ווי ווייט מעגליך און מינימיזירן נאנטע קאנטאקט מיט אנדערע און רעדוצירן די פארשפרייטונג פון קאוויד 19.

אינטימע באציאונגען צווישן פארפעלקער איז א נארמאלע טייל פון לעבן און מיר ווילן מיט דעם דאקומענט רעקאמאנדירן דעם בעסטן וועג צו פארמיידן די מעגליכקייט פון איבערגעבן דעם ווירוס ווען מ'האט באציאונגען. אייערע החלטות אין דעם תחום זאל זיין באלאנסירט מיט פערזענליכע און פובליק זיכערהייט. בשעת די פארלענגערטע פובליק העלט מעמערדזשענסי, מענטשן וועלן האבן און זאלן האבן אינטימע באציאונגען. דענקט צו נוצן שאדן פארמינערונג סטראטעגיעס, צו פארקלענערן די ריזיקע פאר אייך, אייערע שותפין און אונדזער ציבור.

אבער קען איך האבן באציאונגען?

יא! אבער נוצט די פאלגענדע טיפס צו געניסן פון פארזיכערטע באציאונגען און רעדוצירן די ריזיקע פון פארשפרייטן קאוויד 19.

1. זייט וויסן ווי אזוי קאוויד 19 פארשפרייט זיך.

• איר קענט באקומען קאוויד 19 פון א מענטש וואס האט עס.

- דער ווירוס צעשפרייט זיך דורך טראפעלעך פון דעם שפייעכץ, שליים אדער דורך דעם אטעם פון מענטשן מיט קאוויד 19, אפילו אויב זיי צייגן נישט ארויס קיין סימפטאמען.

מיר האבן נאך אסאך צו לערנען וועגן קאוויד 19 און באציאונגען.

- מען האט געטראפן צייכנס פון דעם ווירוס אין זרע און אין מענטשליכן אפפאל (צואה), פון מענטשן מיט קאוויד 19.
- מיר ווייסן נישט אויב קאוויד 19 קען זיך פארשפרייטן דורך וואגינאלע אדער אנאלע באציאונגען.
- מיר ווייסן אז אנדערע ווירוסן – ענדליך צו קאוויד 19 גייען נישט אריבער מיט באציאונגען. דאס מיינט אז ווארשיינליך פארשפרייט זיך נישט קאוויד 19 דורך באציאונגען.

2. האט באציאונגען נאר מיט מענטשן וואס זענען נאנט מיט אייך.

- **איך זענט אייער פארזיכערסטער שותף.** אנאניזם וועט נישט פארשפרייטן קאוויד 19, ספעציעל אויב איר וואשט גוט אפ די הענט מיט זייף פאר אמווייניגסטנס 20 סעקונדעס פארן און נאכן באציאונגען.
- **דעם נעקסטן פארזיכערסטער שותף איז איינער מיט וועמען איר וואוינט.** האבנדיג נאנטע קאנטאקט – ווי אויך געשלעכטיגע באציאונגען – מיט נאר א קליינעם קרייז, העלפט פארמיידן די פארשפרייטונג פון קאוויד 19.
 - האט באציאונגען נאר מיט אייער שותף'ס צושטים.
 - צו לערנען מער וועגען הסכמה, באזוכט on.nyc.gov/consent.
- **איר זאלט אפהאלטן נאנטע פיזישע קאנטאקט – אריינגערעכנט געשלעכטיגע באציאונגען – מיט וועמען עס זאל נישט זיין אינדרויסן פון אייער בני בית.** אויב איר האט באציאונגען מיט אנדערע אינדרויסן פון אייער שטוב, האט וואס ווייניגער שותפים און קלויבט אייך אויס מענטשן וואס איר געטרועט. רעדט מיט זיי וועגן די סכנות פון קאוויד 19, פונקט אזוי ווי איר שמועסט איבער PrEP, קאנדאמס און אנדערע פארזיכערטע באציאונגען טעמעס. פרעגט זיי וועגן קאוויד 19 איידער איר פארבינדט זיך.
 - **צו האבן זיי אדער האבן זיי געהאט סימפטאמען אין די לעצטע 14 טעג?** מערסטנס מענטשן מיט קאוויד 19 האבן סימפטאמען אבער עס קען זיך פארשפרייטן אן קיין סימפטאמען אויך. סימפטאמען וואס מ'דארף זיך

דערויף נאכפרעגן זענען פיבער, הוסטן, האלדז ווייטאג און א שווערן אטעם. נעמט אין אכט אז פרעגן וועגן די סימפטאמען קען העלפן, אבער איז נישט הונדערט פראצענטיק, צו וויסן צו איינער האט קאוויד 19.

- **צו זענען זיי געווארן דיאגניזירט מיט קאוויד 19, מיט א נאז שמיר אדער שפייעכץ טעסט? מענטשן וואס זענען געהיילט געווארן פון קאוויד 19 כאטש 10 טאג פון ווען עס האט זיך אנגעהויבן די סימפטאמען און האבן נישט געהאט קיין פיבער פאר כאטש דריי טעג, טוען לכאורה מער נישט אינפעקטירן.**

- **אויב צוויי הייסן א געזעלשאפט, דאן דריי (אדער מער) איז זיכער אן עולם. גרויסע פארזאמלונגען פון אלע ערליי סארטן זענען נישט פארזיכערט בשעת קאוויד 19. נאנטע קאנטאקט זאל ווערן אויסגעמיטן. אבער, אויב איר באשטעטיגט זיך יא צו טרעפן מיט אן עולם, דא ווייטער זענען טיפס צו רעדוצירן אייער ריזיקע פון פארשפרייטן אדער באקומען קאוויד 19.**

- באגרעניצט דער גרייס פון אייער געסט ליסטע. האלט עס צו א מינימום.
- גייט מיט אן איינשטימיגער באציאונג שותף.
- נוצט א גרעסערע, אפענע, און גוט געלופטערט פלאץ.
- נוצט א **פנים צודעק**, מייסט אויס קושן, און רירט נישט אן אייערע אויגן, נאז און מויל מיט אומגעוואשענע הענט.
- ברענגט אן אלקאהאל-באזירטע האנט רייניקער.

- **אויב איר טרעפט אייערע באציאונגס-שותפים, בדרך כלל אונליין, אדער איר מאכט א לעבן דורך האבן באציאונגען, נעמט אין באטראכט מאכן א הפסקה פון פערזענליכע באגעגענישן. ווידעא טרעפונגען, סעקסטן, פלאטפארמעס פון אנהענגער דורך איינשרייבן, רייצנדיגע "זום-פארטיס" אדער טשאט קעמערלעך, קענען זיין אפציעס פאר אייך.**

- **אויב איר באשליסט צו האבן באציאונגען אינדרויסן פון אייער נאנטן קרייז, אדער פארבינדונגען:**

- קאנטראלירט זיך פון דער נאנט צו טרעפן סימפטאמען.
- טראכט צו נעמען א נאז וויש אדער שפייעכץ טעסט פאר קאוויד 19 מער אפט (חודש'ליך, אדער פון פינף ביז זיבן טעג נאכן האבן באציאונגען). באזוכט [nyc.gov/covidtesting](https://www.nyc.gov/covidtesting) אדער רופט 311 פאר אינפארמאציע וועגן טעסטינג. טעסטינג איז אומזיסט, צוגעשטעלט דורך העלט + שפיטעלער.
- נעמט אן פארהיט מיטלען ווען איר קומט אין קאנטאקט מיט מענטשן וואס זענען שטארק ריזיקירט פאר קאוויד 19 קראנקהייט אזוי ווי מענטשן פון 65 יאר און העכער אדער מענטשן מיט ערענסטע **געזונטהייט פראבלעמען**.
- זייט באוואוסטזינק איבער דעם פנים צודעק און ריינע הענט, צו פארמינערן די סכנה פאר אנדערע.

3. **האבן אנטיבאדיס אקעגן דעם ווירוס וואס איז גורם דעם קאוויד 19, אדער אויב איר האט שוין געטעסט פאזיטיוו, מיינט נאך נישט קיין פארזיכערטע אימיוניטי. נוצט די טעסט רעזולטאטן מיט זהירות צו מאכן החלטות וועגן באציאונגען.**

- פאזיטיוו אנטיבאדיס טעסט פאר דעם ווירוס וואס איז גורם דעם קאוויד-19, קען צייגן אז איר האט עס שוין פריער געהאט, אבער עס מיינט נאך נישט אז איר זענט אימיוניזירט פון עס באקומען נאכאמאל.
- א פריערדיגע פאזיטיווע דיאגנאסטיק טעסט (נאז-וויש אדער שפייעכץ) מיינט אז איר האט געהאט קאוויד 19 און איר האט קלענערע שאנסן פון ווערן נאכאמאל אינפעקטירט. מיר ווייסן נישט ווי שטארק איר זענט פראטעקצירט און אויף וויפיל צייט דאס האלט אן.
- **גיט זיך אכטונג ווען איר נוצט די טעסטן נישט אנצונעמען קיין החלטות מיט וועמען איר זאלט האבן באציאונגען און וואָסער סארט באציאונגען איר זאלט האבן, ווייל די רעזולטאטן פון די אנטיבאדי טעסטן זענען נישט קיין פעסטגעשטעלטע באווייזונג פון אימיוניטי. פאר מער אינפארמאציע וועגן קאוויד 19 טעסטן און ווי אזוי צו פארטייטשן די רעזולטאטן, באזוכט [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) און זוכט**

”COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions“ (קאוויד 19 טעסטינג: אפט געפרעגטע שאלות).

4. זייט פארזיכטיג בשעת די באציאונגען

- **קושן קען גרינג אריבערטראגן דעם ווירוס.** פארמיידט קושן איינעם וואס איז נישט קיין טייל פון אייער קליינעם קרייז פון נאנטע באקאנטע.
- **לעקן פון הינטן (דאס מויל אויף דער אנאלע עפענונג) קען איבערטראגן דעם ווירוס.** דער ווירוס אין דעם אפפאל קען אריינגיין אין מויל און קען צוברענגען אן אינפעקציע.
- **טראגט א פנים צודעק אדער א מאסקע.** צו איר גלייכט עס יא, צו איר גלייכט עס נישט, אין דער צייט פון קאוויד 19, טראגן א פנים-צודעק וואס פארדעקט אייער נאז און מויל איז א גוטע וועג צוצולייגן א שיכט פון פראטעקציע ווען איר האט באציאונגען. שווער אטעמען און דעכן קען און קען ווייטער פארשפרייטן דעם ווירוס, און אויב איר אדער אייער שותף האט קאוויד 19 און איר ווייסט נישט דערפון, קען א מאסקע העלפן אפשטעלן די פארשפרייטונג.
- **מאכט עס א ביסל יוצא דופדיג.** זייט שאפעריש מיט באציאונג-שטאנד און פיזישע מניעות, אזוי ווי ווענט, וואס ערלויבט באציאונג קאנטאקט אין דער צייט וואס עס פארמיידט פנים צו פנים קאנטאקט.
- **אנאנירט צוזאמען.** נוצט פיזישע דערווייטערונג און פנים-צודעקן צו פארמינערן די ריזיקע.
- **קאנדאמס און ציין דאמבעס קענען רעדוצירן קאנטאקט מיט שפייעכץ, זרע אדער אפפאל,** ספעציעל ווען איר האט מויל אדער אנאלע באציאונגען. באזוכט nyc.gov/condoms אויסצוגעפונען ווי צו באקומען אומזיסטע פארזיכערטע באציאונג פראדוקטן.
- **זיך אפואושן פארן און נאכן באציאונגען איז דאס וויכטיגסטע.**
 - וואשט אייער הענט אפט מיט זייף און וואסער פאר כאטש 20 סעקונדעס.
 - וואשט די געשלעכטע שפילצייגן מיט זייף און ווארעם וואסער.
 - דיסאינפעקצירט קיבארדס און טאטש-סקרינס וואס איר טיילט זיך מיט אדערע.

5. לאזט אויס האבן באציאונגען אויב איר אדער אייער שותף שפירט זיך נישט גוט.

- **אויב איר שפירט זיך נישט גוט,** אדער איר הייבט נאר אן זיך נישט שפירן גוט, פארמיידט זיך צו קושן, האבן באציאונגען אדער האבן נאנטע קאנטאקט מיט אנדערע. פאר מער אינפארמאציע באזוכט nyc.gov/health און זוכט "COVID symptoms" (קאוויד סימפטאמען).
- **אויב איר זענט געקומען אין קאנטאקט מיט איינעם אינפעקטירט מיט קאוויד 19** פארמיידט צו קומען אין קאנטאקט מיט סיי וועמען אויסער אייער בני בית, און פאלגט אויס די NYC אנווייזונגען ווי אזוי צו פארמיידן אנצושטעקן אנדערע. מענטשן וואס זענען געווען עקספאזש צו קאוויד 19 זאלן נעמען א טעסט נוצנדיג א נאז וויש אדער א שפייעכץ טעסט.
- **אויב איר אדער אייער שותף האט געזונטהייט פראבלעמען וואס קען צוברענגען צו ערענסטע קאוויד 19 קראנקהייט,** קענט איר אויך וועלן אדורכלאזן האבן באציאונגען.
 - געזונטהייט פראבלעמען רעכנט אריין לונגען קרענק, פון לייכט ביז שווערע אסטמע, הארץ קראנקהייט, צוקערקרענק, איבערוואג, קידני-קרענק, לעבער קרענק, קענסער אדער א שוואכע אימיון סיסטעם. (ווי צום ביישפיל HIV אדער א נידריגע 4CD רעכענונג).

6. האלט צוריק HIV, אנדערע סעקסועלע איבערגעגעבענע אינפעקציעס (STIs) און אומוילנדיגע שווענגערשאפט.

- **HIV:** נוצן קאנדאמס, פארן ווערן אנגעשטעקט פראפילאקסיס (PrEP) און האבן א נישט צו דערקענען וויראלע פאק אלעס העלט, פארמיידן HIV. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/health און זוכט HIV.
- **אנדערע STIs:** נוצן קאנדאמס העלפט פארמיידן אנדערע STIs. באזוכט nyc.gov/health און זוכט STI.

- **NYC Sexual Health Clinics:** רופט דעם NYC Sexual Health Clinics האטליין **347-396-7959** (מאנטאג ביז פרייטאג פון 9 צופרי ביז 3:30 נאכמיטאג) צו רעדן צו א העלט קעיר פראוויידער וועגן STIs. די קליניקס אין טשעלסי און פארט גרין שטעלן צו פאציענטן אריינגאנג מיט עמערדזשענסי קאנטרעסעפטיוו, נאכן ווערן אנגעשטעקט פראפילאקסיס (PEP) צן פארמיידן HIV, און אנהייבן HIV באהאנדלונגען. באזוכט nyc.gov/health/clinics פאר אקטועלע אינפארמאציע וועגן די שעות און סערוויסעס, אדער רופט **311**.
- **שווענגערשאפט.** פרוכטפערע מעדיצינישע סערוויסעס – ווי אייך פערטיליטי סערוויס, טראג-אויפזע און קענסער סקרינינג - ווערן גערעכנט [אלץ נייטיגע סערוויסעס](#), און זענען [צום באקומען אין אלע פינף באראס](#). פראוויידערס וועלן אייך קענען העלפן אָן א פערזענליכע וויזיט. צו טרעפן א פראוויידער באזוכט ["Sexual and Reproductive Health Provider Directory"](#) (סעקסועלע און פרוכטפערע העלט פראוויידער דירעקטארי) אדער רופט **311**.

פאר די לעצטע אינפארמאציע באזוכט nyc.gov/health/coronavirus אדער cdc.gov/covid19. פאר אקטועלע נייסטע באריכט, באזוכט nyc.gov/coronavirus.

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