

COVID-19: Συμβουλές για ασφαλείς συναθροίσεις

Καθώς η Πόλη της Νέας Υόρκης ανοίγει ξανά σταδιακά, είναι σημαντικό να έχετε στρατηγικές για να μένετε ασφαλείς, ενώ περνάτε χρόνο με άλλα άτομα. Μπορούμε να κάνουμε αλλαγές στην καθημερινή μας ζωή, προκειμένου να σταματήσει η εξάπλωση της νόσου COVID-19.

Να θυμάστε τις τέσσερις αυτές βασικές ενέργειες για τον περιορισμό της μετάδοσης της νόσου COVID-19:

- **Μείνετε στο σπίτι, εάν είστε άρρωστοι:** Μείνετε στο σπίτι, εάν είστε άρρωστοι, εκτός και αν βγαίνετε για απαραίτητη ιατρική περίθαλψη (π.χ. εξετάσεις για τη νόσο COVID-19) ή άλλες απαραίτητες δουλειές εκτός σπιτιού.
- **Σωματική απόσταση:** Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) από τους άλλους.
- **Φοράτε κάλυμμα προσώπου:** Προστατέψτε τα άτομα που είναι γύρω σας. Ενδέχεται να είστε μεταδοτικοί και χωρίς να έχετε συμπτώματα και να εξαπλώνετε τη νόσο όταν βήχετε, φτερνίζετε ή μιλάτε. Τα καλύμματα προσώπου βοηθούν στη μείωση της εξάπλωσης της νόσου COVID-19.
- **Εφαρμόζετε καλή υγιεινή χεριών:** Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιείτε αντισηπτικό χεριών με βάση την αλκοόλη (το οινόπνευμα), εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι και νερό. Καθαρίζετε τακτικά τις επιφάνειες που αγγίζετε συχνά, αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας με άπλυτα χέρια και καλύπτετε τον βήχα ή το φτάρνισμά σας με το εσωτερικό του αγκώνα σας, και όχι με τα χέρια σας.

Ασφαλέστερες συναθροίσεις

- **Αναπτύξτε και μείνετε σε ένα «κοινωνικό προστατευμένο περιβάλλον» από την πανδημία:** Προσπαθήστε να περιορίσετε τις διά ζώσης κοινωνικές συναθροίσεις σε μια βασική ομάδα φίλων ή μελών της οικογένειάς σας, ακόμη και αν βρίσκεστε σε μια μεγαλύτερη συνάθροιση, προκειμένου να μειώσετε την έκθεση σε ανθρώπους εκτός της άμεσης ομάδας σας.
- **Μάθετε τη δική σας ευθύνη:** Αποφύγετε στενές επαφές με άτομα από 65 ετών και άνω ή με άτομα που πάσχουν από υποκείμενες νόσους.
- **Αποφύγετε μεγάλες συναθροίσεις:** Όσο περισσότερα άτομα συγκεντρώνονται σε ένα μέρος, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα εξάπλωσης της νόσου.
- **Απολαύστε τον καιρό:** Η νόσος COVID-19 είναι πιο πιθανό να εξαπλωθεί όταν συναντιέστε με άλλα άτομα σε κλειστούς χώρους. Οργανώστε συναθροίσεις σε εξωτερικό χώρο, στον καθαρό αέρα, προκειμένου να μειώσετε περαιτέρω τον κίνδυνο.
- **Εκκλησιαστείτε με ασφάλεια:** Εάν ο τόπος λατρείας σας άνοιξε ξανά, φοράτε κάλυμμα προσώπου, μην μοιράζετε δισκοπότηρα ή μαχαιροπίρουνα και αποφεύγετε τη στενή επαφή με άλλους, όπως χειραψίες και αγκαλιές, αλλά χαιρετίστε από μακριά.
- **Φέρτε το δικό σας:** Το να μοιραστείτε ένα ποτό ή φαγητό μπορεί να συμβάλει στην εξάπλωση του ιού. Φέρνοντας τις δικές σας καρέκλες ή κουβέρτες για πικνίκ μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση αποστάσεων από τα άλλα άτομα της ομάδας.

- **Γίνετε δημιουργικοί:** Σκεφτείτε παιχνίδια που μπορείτε να παίξετε από απόσταση και δεν προϋποθέτουν οποιαδήποτε σωματική επαφή, π.χ. παντομίμα.

Ασφαλέστερη άθληση

- **Τρέξτε, περπατήστε, κάντε ποδήλατο:** Αυτά είναι αθλήματα που μπορείτε να κάνετε με ασφάλεια μόνοι σας ή με άλλα άτομα. Απλώς, διατηρήστε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων, όταν αθλείστε, ή φοράτε κάλυμμα προσώπου.
- **Αποφύγετε τα ομαδικά αθλήματα:** Τα ομαδικά αθλήματα συνεπάγονται στενή επαφή και μπορούν να σας βάλουν σε κίνδυνο.
- **Εφαρμόστε καλή υγιεινή χεριών, όταν αθλείστε:** Το φρίσμπι και το παιχνίδι «catch» είναι καλύτερα από τα ομαδικά αθλήματα, αφού μπορείτε να κρατήσετε ασφαλή απόσταση. Να θυμάστε να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή να χρησιμοποιείτε αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών πριν και μετά το παιχνίδι. Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας, ενώ παίζετε.

Μην είστε επικριτικοί — εκπαιδέυστε τους γύρω σας για να παραμείνουν ασφαλείς

- **Οι ασφαλείς συναθροίσεις είναι εφικτές:** Όλοι χρειάζονται κοινωνική επαφή και λίγοι είναι οι κάτοικοι της Νέας Υόρκης που έχουν ιδιωτικό εξωτερικό χώρο για να καθίσουν ή αυτοκίνητο για να βγουν από την πόλη. Καθώς η πόλη ανοίγει ξανά, περισσότεροι άνθρωποι θα συναναστρέφονται μεταξύ τους. Στηρίξτε ο ένας τον άλλο για να γίνει αυτό με ασφάλεια, αντί να επικρίνετε τους ανθρώπους που συναναστρέφονται από κοντά.
- **Να είστε ευγενικοί:** Στηρίξτε την καλή συμπεριφορά. Εάν δείτε κάποιον να μην φοράει κάλυμμα προσώπου, πείτε του «Μπορείτε, σας παρακαλώ, να φορέσετε κάλυμμα προσώπου, όταν είστε κοντά μου;» αντί να νευριάσετε. Εάν κάποιος είναι υπερβολικά κοντά σας, ρωτήστε τους ευγενικά «Μπορείτε, σας παρακαλώ, να κάνετε λίγο πιο εκεί;»
- **Εάν δεν αισθάνεστε ασφαλείς, φύγετε:** Φύγετε από συναθροίσεις στις οποίες δεν υπάρχει αρκετή απόσταση μεταξύ σας και των γύρω σας. [Μπορείτε να αναφέρετε τις συγκεντρώσεις μεγάλου πλήθους ατόμων στο 311.](#)

Μάθετε τι σημαίνουν τα αποτελέσματα της εξέτασής σας!

- **Χρησιμοποιήστε τα αποτελέσματα της εξέτασης με προσοχή,** για να σας βοηθήσουν να πάρετε αποφάσεις σχετικά με τις συγκεντρώσεις. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις εξετάσεις για COVID-19 και πώς να ερμηνεύετε τα αποτελέσματα, επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/health/coronavirus και αναζητήστε το «**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**» (Εξετάσεις για τη νόσο COVID-19: Συχνές ερωτήσεις).
- **Μια θετική εξέταση αντισωμάτων** για τον ιό που προκαλεί τη νόσο COVID-19 μπορεί να υποδεικνύει προηγούμενη έκθεση, αλλά δεν σημαίνει ότι έχετε ανοσία και δεν μπορεί να ξανακολλήσετε.
- **Μια προηγούμενη θετική διαγνωστική εξέταση** (με λήψη δείγματος από τη μύτη ή δείγματος σάλιου) σημαίνει ότι είχατε τη νόσο COVID-19 και ενδέχεται να είναι λιγότερο πιθανό να κολλήσετε ξανά. Δεν γνωρίζουμε πόσο ισχυρή είναι εκείνη η προστασία ή για πόσο διαρκεί.
- **Να είστε προσεκτικοί** όταν χρησιμοποιείτε αυτές τις εξετάσεις για να πάρετε αποφάσεις σχετικά με το πώς ή με ποιον θα βρεθείτε.

Προστατεύστε ο ένας τον άλλον

- **Προσέξτε τους φίλους και τους γείτονές σας.** Επικοινωνήστε με άτομα που είναι περισσότερο απομονωμένα, μεγαλύτερα σε ηλικία ή πάσχουν από κάποια νόσο και που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν σοβαρά από τη νόσο COVID-19. Εάν δεν νοσείτε και δεν διατρέχετε μεγαλύτερο κίνδυνο, προσφερθείτε να κάνετε εξωτερικές δουλειές για αυτά τα άτομα, εάν δεν μπορούν να βγουν από το σπίτι.
- **Σταματήστε την εξάπλωση:** Ακόμη και αν δεν ανησυχείτε για το αν θα νοσήσετε από τη νόσο COVID-19, μπορείτε να προστατέψετε την κοινότητά σας μένοντας στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο και φορώντας κάλυμμα προσώπου όταν βγαίνετε από το σπίτι.
- **Κάντε εξετάσεις:** Υπάρχουν ιδρύματα διεξαγωγής εξετάσεων για τη νόσο COVID-19 και στα πέντε δημοτικά διαμερίσματα. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/covidtest ή καλέστε στο **311** για πληροφορίες και για την εύρεση σημείων εξέτασης.

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της Νέας Υόρκης ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις, καθώς εξελίσσεται η κατάσταση. 8.12.20