

COVID-19: Советы по обеспечению безопасности собраний

В Нью-Йорке растет число случаев COVID-19. Собрания с другими людьми, особенно в помещении, увеличивают риск распространения COVID-19. Вам не следует организовывать или посещать собрания. Но если вы собираетесь встречаться с другими людьми, помните об этих советах, чтобы оставаться в безопасности.

Постоянно соблюдайте четыре ключевых правила предотвращения передачи COVID-19:

- **Оставайтесь дома:** Оставайтесь дома, особенно если вам или вашим детям нездоровится, результаты вашего тестирования на COVID-19 положительны, вы находились в близком контакте с лицом, больным COVID-19 или недавно путешествовали.
- **Соблюдайте дистанцию:** Держитесь на расстоянии не менее 2 метров от людей, не живущих вместе с вами.
- **Носите лицевые маски:** Защищайте окружающих. Носите лицевые маски в помещениях и на улице. Лицевые маски помогают ограничить распространение COVID-19, особенно если вы болеете без проявления симптомов. Дополнительную информацию можно найти в документе [Часто задаваемые вопросы о лицевых масках](#).
- **Держите руки в чистоте:** Часто мойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе. Не дотрагивайтесь до лица немытыми руками и прикрывайтесь при кашле и чихании.

Повышение безопасности собраний

- **Осознавайте риск, которому вы подвергаетесь.** Если вы — пожилой человек или страдаете заболеванием, которое увеличивает ваш риск серьезных осложнений при инфицировании COVID-19, рассмотрите возможность остаться дома.
- **Осознавайте риск, которому подвергаются окружающие.** Встречайтесь только с людьми, про которых вы знаете, что они всегда носят лицевые маски и держатся на расстоянии не менее 2 метров от других.
- **Ограничивайте размер собрания.** Чем больше людей соберется вместе, особенно в закрытом помещении, тем выше риск инфицирования COVID-19.
- **Ограничивайте длительность собрания.** Чем дольше будет идти собрание, тем выше риск инфицирования COVID-19.
- **Ограничивайте громкость.** Старайтесь не кричать и не петь, так как это усиливает распространение частиц, которые могут инфицировать других людей.
- **Ограничивайте общение во время пандемии «социальным кругом»:** Ограничивайте личные встречи небольшой группой родных и друзей, чтобы уменьшить вероятность передачи инфекции от людей, не принадлежащих к вашему ближайшему кругу.
- **Не путешествуйте.** Во многих частях страны и местах за пределами США существуют высокие уровни распространения COVID-19. Не ездите далеко. Если вы все же путешествуете, обязательно узнайте о карантинных требованиях, действующих в том месте, куда вы едете, и по возвращении домой. См. информацию о карантинных

требованиях в штате Нью-Йорк в документе «[What You Need to Know about Traveling During COVID-19](#)» (Что нужно знать о поездках во время COVID-19).

- **На улице безопаснее.** Одевайтесь потеплее и встречайтесь на улице. COVID-19 легче всего распространяется в закрытых помещениях, так как в них менее интенсивна циркуляция воздуха, люди могут находиться ближе друг к другу, а температура и влажность могут способствовать распространению вируса. Это особенно справедливо зимой, при закрытых дверях и окнах.
- **Обеспечивайте безопасность при посещении культовых учреждений.** Посещение служб в помещении может быть рискованным, так как они часто предполагают скопление большого количества людей в ограниченном пространстве и такие занятия, как пение. Лучше посещайте онлайн-службы или службы вне помещений. Если вы физически присутствуете на службе, надевайте лицевую маску, берите с собой и используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, садитесь только рядом со своими домочадцами, держитесь на расстоянии не менее 2 метров от других (4 метров, если предполагается пение) и избегайте совместного использования сосудов, книг или предметов культа. Избегайте рукопожатий и объятий.
- **Имейте при себе все необходимое.** Вирус может распространяться, когда вы делитесь друг с другом едой или напитками. Избегайте совместного с другими людьми использования чашек, тарелок и столовых приборов.
- **Подготовьтесь.** Если вы приглашаете гостей, подготовьте для них дополнительные лицевые маски и дезинфицирующее средство для рук.
- **Проявляйте творческий подход.** Придумайте игры, в которые можно играть на большем расстоянии друг от друга, не вступая в физический контакт, например, в шарады. Другие идеи можно найти в документе «[Tips for a Safer Holiday Season](#)» (Советы по безопасности на время традиционных праздников).

Повышение безопасности спорта

- **Бег, спортивная ходьба, велосипедный спорт.** Этими видами спорта безопасно заниматься в одиночестве или вместе с другими, но следует держаться на расстоянии не менее 2 метров друг от друга или носить лицевые маски.
- **Зимние виды спорта.** Если выпадет снег, ходите на снегоступах или катайтесь на санках.
- **Избегайте командных видов спорта.** Командные виды спорта предполагают тесный контакт с другими людьми, что увеличивает риск передачи инфекции. Бросать и ловить летающий диск или мяч безопаснее, так как при этом вы можете держаться на расстоянии от других участников игры.
- **Мойтесь.** Мойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующий гель для рук на спиртовой основе до и после спортивных занятий. Не дотрагивайтесь до лица во время игры.

Пройдите тестирование и разберитесь в его результатах. Дополнительную информацию можно найти в документе «[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)» (Тестирование на COVID-19: часто задаваемые вопросы).

- **Пройдите тестирование.** Всем жителям Нью-Йорка следует пройти тестирование. Чтобы найти пункт тестирования, посетите nyc.gov/covidtest, позвоните по номеру **311** или отправьте текстовое сообщение «COVID TEST» на номер **855-48**. Многие пункты предлагают бесплатное тестирование.
- **Диагностическое тестирование.** Некоторые методы тестирования обладают более высокой точностью, чем другие. Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о типе тестирования, которое вы прошли, и о значении его результатов. Если вы получили положительный результат тестирования или недавно были в контакте с лицом, инфицированным COVID-19, вы должны оставаться дома и принимать меры предосторожности, чтобы уменьшить риск передачи вируса другим людям, даже если результаты вашего тестирования были отрицательными.
- **Тестирование на антитела** Положительный результат означает, что в вашей крови обнаружены антитела, и в прошлом у вас, вероятно, был COVID-19. Однако возможно повторное инфицирование COVID-19, и важно продолжать принимать меры предосторожности.

Информируйте и защищайте друг друга.

- **Информируйте других.** Напоминайте другим о четырех ключевых мерах профилактики передачи COVID-19: оставаться дома, соблюдать дистанцию, носить лицевые маски и держать руки в чистоте. Последнюю информацию об установленных в штате ограничениях в связи с COVID-19, в том числе о допустимой численности безопасных собраний в помещении и на открытом воздухе, можно найти по адресу coronavirus.health.ny.gov.
- **Будьте вежливы.** Поддерживайте здоровое поведение. Если вы видите человека, не носящего лицевую маску, не сердитесь, а спросите: «Не могли бы вы надеть маску, когда находитесь рядом со мной?» Если кто-то находится слишком близко от вас, вежливо попросите его: «Пожалуйста, отодвиньтесь немного».
- **Не осуждайте других.** Не осуждайте других за физическое общение, а помогайте им сделать такое общение безопасным.
- **Помогайте друзьям и соседям.** Справляйтесь о состоянии одиноких и пожилых людей, а также людей, имеющих хронические заболевания, которые увеличивают риск тяжелого заболевания COVID-19. Если вы сами не больны и не принадлежите к группе повышенного риска, предлагайте свою помощь тем, кто не может выходить из дому.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации. 11.13.20