

2019 冠状病毒病 (COVID-19)：安全聚会提示

纽约市的 COVID-19 疫情呈攀升趋势。与他人聚会，特别是室内聚会，增加了传播 COVID-19 的风险。您不应该举办或参加聚会。但如果您需要与他人见面，请谨记以下提示，以确保安全。

始终采取预防 COVID-19 传播的四大关键措施：

- **待在家里：**如果您感觉不适，您的 COVID-19 检测结果呈阳性，或曾与 COVID-19 患者有过密切接触，请待在家里。
- **保持距离：**与您自家成员以外的人保持至少 6 英尺的距离。
- **佩戴口罩：**保护您周边的人员。在室内和户外都佩戴口罩。佩戴口罩可减少 COVID-19 的传播，特别是当您已经生病，且没有任何症状之时。请参见《[关于面罩的常见问题](#)》，了解更多信息。
- **保持手部清洁：**请经常洗手，或使用含酒精的消毒洗手液。避免在未洗手时触碰您的面部，而在咳嗽和打喷嚏时要进行遮盖。

更安全地聚会

- **知晓自己的风险。**如果您是老年人，或存在会增加您罹患 COVID-19 重症风险的健康状况，则请考虑待在家里。
- **知晓他人的风险。**仅与您知道在佩戴口罩方面十分谨慎的人员聚会，确保与他人之间保持 6 英尺的距离。
- **小规模聚会。**聚集在一起的人越多，尤其是在室内，传播 COVID-19 的风险就越高。
- **短时间聚会。**聚会的时间越长，传播 COVID-19 的风险就越高。
- **低音量聚会。**避免大声喊叫和歌唱，因为这些活动会增加颗粒的扩散，可能传染其他人。
- **坚守疫情期的“社交小圈子”。**将真人出席的聚会限制在由少数朋友或家人构成的核心社交圈范围内，以尽量地减少与您最亲密的人员以外者接触。
- **请不要旅行。**美国境内与国外的很多地方都呈现很高的 COVID-19 感染率。请留在本地。如果您一定要旅行，请确保知晓到达目的地以及返家时的隔离要求。请参见《[COVID-19 疫情期间的旅行须知](#)》，了解纽约州的隔离检疫要求。
- **户外更加安全。**穿暖和了，到户外去聚会。COVID-19 最易于在室内传播，因为室内空气流通更少，人与人之间的距离可能更近，而温度和湿度则可以帮助病毒更轻易地传播。门窗紧闭的冬季尤其如此。
- **安全地礼拜。**参加室内宗教活动的风险可能很大，因为这往往表现为许多人待在有限的空间内，并伴之以唱歌之类的活动。最好参加网络礼拜仪式，或到户外去做礼拜。如果您一定要参加现场礼拜，请戴上口罩；携带并使用含酒精的洗手液；仅与

家人坐在一起，并与其他人保持至少 6 英尺的距离（如果要唱歌，则应保持 12 英尺距离）；不要共享杯子、书籍或宗教物品。避免握手和拥抱。

- **自带用品。**共享饮料或传递食物会传播病毒。避免与他人共享杯盘和餐具。
- **做好准备。**如果您邀请客人来访，请多置备一些面罩和洗手液供客人使用。
- **发挥创意。**考虑可以远距离进行并且不涉及身体接触的游戏，例如猜哑谜等。请参见《[安全欢度佳节的建议](#)》，了解更多信息。

更安全地运动

- **跑步、步行、骑自行车。**这些是可以单独或与他人一起从事的较安全运动，但在运动时依然要切记：保持至少 6 英尺的距离或戴上面罩。
- **享受冬季运动。**如果下雪，可以进行雪鞋行走和雪橇运动。
- **避免团队运动。**团队运动涉及与他人的密切接触，会增加疫情传播的风险。抛接飞盘更为安全，因为您可以与其他人保持距离。
- **勤洗手。**记住在运动之前和之后要用肥皂和水洗手，或使用含酒精的洗手液。在玩的时候不要触碰您的脸。

接受检测并明白您的测试结果意味着什么。请参见《[COVID-19 检测：常见问答](#)》，了解更多信息。

- **请接受检测。**所有纽约居民都应该接受检测。请访问 nyc.gov/covidtest，致电 **311** 或发送短信“COVID TEST”至 **855-48**，寻找检测站点。许多站点提供免费检测。
- **诊断性检测。**有些检测比其他检测更为准确。向您的医疗保健提供者咨询您所接受的检测类型以及检测结果的含义。如果您的检测结果呈阳性，或者您最近接触过 COVID-19 患者，即使您的检测结果呈阴性，也必须待在家里并采取预防措施，以降低将病毒传播给他人的风险。
- **抗体检测。**阳性结果意味着您的血液中检测到了抗体，以及您过去某个时候可能患过 COVID-19。但是再次感染 COVID-19 是可能的，因此采取预防措施仍然至关重要。

相互教育和彼此保护。

- **教育他人。**提醒其他人谨记防止 COVID-19 传播的四大关键措施：待在家里、保持距离、佩戴口罩并保持双手清洁。请访问 coronavirus.health.ny.gov 获取有关纽约州 COVID-19 限制的最新信息，包括可以在室内和户外安全聚集的人数限制。
- **彬彬有礼。**支持健康的行为。如果您看到某人没有戴面罩，可以说“在我附近能请您戴上口罩吗？”，而不是生气。如果有人离得太近，可以礼貌地要求“您能给我一些空间吗？”
- **不要评判别人。**与其评判别人面对面的互动行为，不如支持他们采取更为安全的互动方式。

- **关照您的朋友和邻里。**对于比较孤单、年龄较大或是身有可能使其罹患 COVID-19 重症风险更高的疾病者，时常查看一下他们的情况。如果您没有生病也没有高风险，就在他们不能离家时，主动为他们跑跑腿办事。

纽约市卫生局或顺应形势发展而调整建议。

11.13.20