

## COVID-19: אנווייזונגען צו פארמערן זיכערהייט ביי פארזאמלונגען

עס איז דא אן אויפשטייג פון COVID-19 אין ניו יארק סיטי. פארזאמלונגען מיט אנדערע מענטשן, איבערהויפט אין פארמאכטע פלעצער, הייבט די ריזיקע פון פארשפרייטן COVID-19. איר זאלט נישט פאררופן אדער זיך באטייליגן ביי א פארזאמלונג. אויב אבער איר גייט זיך יא טרעפן מיט אנדערע, געדענקט די וויכטיגע אנווייזונגען וויאזוי זיך צו היטן.

### איר זאלט שטענדיג פראקטיצירן די פיר גאר וויכטיגע שריט צו פארמיידן א פארשפרייטונג:

- **בלייבט אינדערהיים:** בלייבט אינדערהיים אויב איר פילט זיך נישט גוט, איר האט געטעסט פאזיטיוו פאר COVID-19, איר זענט געווען אין נאנטע פארבינדונג מיט איינער וואס האט COVID-19, אדער איר זענט לעצטנס געפארן אויסער די שטאט.
- **האלט זיך אפגעטיילט:** האלט זיך כאטשיג 6 פיס אפגערוקט פון מענטשן וואס זענען נישט פון אייער הויזגעזונט.
- **טראגט א פנים-צודעק:** היט אפ אייערע ארומיגע. טראגט א פנים-צודעק סיי אינעווייניג און סיי אינדערויסן. א פנים-צודעק נידערט די ריזיקע פון פארשפרייטן COVID-19, איבערהויפט אויב איר זענט קראנק און איר האט נישט קיין סימפטאמען. זעהט [פראגעס בנוגע פנים-צודעק](#) פאר מער אינפארמאציע.
- **האלט אייער הענט ריין:** וואשט אפ אייער הענט אפט אדער נוצט אן אלקאהאל-באזירטע האנט סעניטייזער. פארמיידט פון צו אנרירן אייער פנים מיט אומגעוואשענע הענט און פארדעקט אייער היסטן און ניסן.

### פאריכטיגקייט ביי פארזאמלונגען:

- **ווייסט אייער אייגענע ריזיקע:** אויב זענט איר אן עלטערע מענטש אדער איר האט א געזונטהייט פראבלעם וואס הייבט אייער ריזיקע פון ווערן שטארק אנגעשטעקט מיט COVID-19, קלערט צו בלייבן אינדערהיים.
- **ווייסט די ריזיקע פון אנדערע:** טרעפט זיך נאר מיט אנדערע מענטשן וואס איר ווייסט אז זיי זענען פאריכטיג צו גיין מיט א פנים-צודעק און האלטן זיך אפגערוקט כאטשיג 6 פיס פון אנדערע.
- **פארקלענערט דעם עולם:** ווי מער מענטשן זענען פארזאמלט נאנט איינער צום אנדערן, איבערהויפט אין א פארמאכטן ארט, אלס גרעסער איז די ריזיקע פון פארשפרייטן COVID-19.
- **פארקורצערט די צייט:** ווי לענגער מען איז פארזאמלט, אלס גרעסער איז די ריזיקע פון פארשפרייטן COVID-19.
- **נידערט דאס גערויש:** פארמיידט פון צו שרייען אדער זינגען ווייל דאס פארמערט די פארשפרייטונג פון באצילן- אין די לופט און קען אנשטעקן אנדערע.
- **האלט אייך צו א "פאנדעמיק געזעלשאפט גרופע":** באגרעניצט פערזענליכע צוזאמקונפטן צו איין קליינע גרופע פון פריינט אדער משפחה מיט וועם איר טרעפט זיך כסדר כדי צו רעדוצירן דאס אויסשטעלן אנדערע, נישט פון אייער גרופע, צום וויירוס.
- **פארמיידט ארומצופארן:** אסאך טיילן פונעם לאנד ווי אויך ארויס פון אמעריקע האבן א שטארקע פארשפרייטונג פון COVID-19. בלייבט לאקאל. אויב איר פארט יא ארויס, מאכט זיכער אז איר ווייסט די

קוואראנטין פאדערונגען פון אייער דעסטינאציע און ווי אויך ווען איר קומט צוריק אהיים. זעהט " [What](#) " COVID-19) פאר אינפארמאציע איבער ניו יארק סטעיט קוואראנטין פאדערונגען.

- **אינדרויסן איז מער פארזיכערט:** טוט זיך אן ווארעם און פארזאמלט זיך אינדרויסן. COVID-19 פארשפרייט זיך אסאך גרינגער אין פארמאכטע ערטער ווייל עס צירקולירט ווייניגער לופט, מענטשן שטייען נענטער איינער צום אנדערן, און די לופט איז ווארעמער און פייכטער און דאס העלפט פארשפרייטן דעם ווירוס. דאס איז ספעציעל מער שייך אין די ווינטער ווען טירן און פענסטער זענען פארמאכט.
- **פארזיכטיגקייט ביים דאווענען:** זיך צוזאמקומען צו דאווענען איבערווייניג קען זיין א ריזיקע ווייל עס קען אפט באדייטן א גרעסערע פארזאמלונג אין א באגרעניצטע פלאץ, מיט אקטיוויטעטן אזויווי זינגען. נעמט אנטויל אין אנליין סערוויסעס אדער פרובירט זיך צוזאמקומען אינדרויסן צום דאווענען. אויב איר באטייליגט זיך יא פערזענליך, טראגט א פנים-צודעק, ברענגט מיט און נוצט אן אלקאהאל-באזירטע האנט סעניטייזער, זיצט נאר צוזאמען מיט נאנטע משפחה, און האלט זיך אפגעריקט כאטשיג 6 פיס פון אנדערע (12 פיס אויב מען וועט זינגען), און טיילט זיך נישט מיט אנדערע ביים נוצן קאפס, ספרים, אדער אנדערע רעליגיעזע חפצים. פארמיידט פון צו געבן די האנט אדער ארומנעמען אנדערע.
- **ברענגט אייער אייגענע (BYO):** זיך טיילן מיט א געטראנק אדער ארומשיקן עסן קען מעגליך פארשפרייטן דעם ווירוס. האלט זיך אפ פון זיך טיילן קאפס, טעלעפון, און עסצייג מיט אנדערע.
- **זייט צוגעגרייט:** אויב האט איר באזיכער, גרייט צו איבעריגע פנים-צודעקן און האנט סעניטייזער צו דערלאנגען פאר אייערע געסט.
- **נוצט אייער שעפערשקייט:** צו באשעפטיגן זיך מיט אייערע געסט, טראכט אויס אינטערעסאנטע שפילן אדער אינטערהאלטונגען וואס פארלאנגט נישט קיין נאנטע קאנטאקט מיט אנדערע. זעהט "[Tips for a Safer Holiday Season](#)" (פארזיכטיגקייט טיפס פאר פייערונגען) פאר עטליכע געדאנקען.

#### פארזיכטיגקייט ביים שפילן ספארטס:

- **שפאצירן, לויפן, בייקן:** דאס זענען זייער געזונטע איבונגען צו טאן סיי אליין און סיי צוזאמען מיט אנדערע, אבער זייט געווארענט זיך צו האלטן כאטשיג 6 פיס אפגערוקט פון אנדערע אדער טראגט א פנים-צודעק.
- **האט הנאה פון ווינטער ספארטס:** ווען עס שנייט, האט הנאה פון זיך גליטשן אדער שליטלען אויף די שניי.
- **פארמיידט גרופע ספארטס:** גרופע איבונגען ברענגט צו האבן נאנטע קאנטאקט מיט אנדערע, וואס דאס העכערט די ריזיקע פון איבערכאפן COVID-19. טוט נאר אזעלכע ספארטס מיט אנדערע וואס פארלאנגט נישט קיין נאנטע קאנטאקט, אזויווי פריסבי אדער קעטש.
- **וואשט זיך אפ:** וואשט אייער הענט מיט זייף און ווארעם וואסער אדער נוצט אן אלקאהאל-באזירטע האנט סעניטייזער בעפאר און נאכ'ן מאכן איבונגען. רירט נישט צו אייער פנים אינמיטן שפילן.

טעסט זיך און ווייסט וואס עס באדייט אייערע רעזולטאטן. זעהט "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)" (COVID-19 טעסטינג: אפט געפרעגטע פראגעס) פאר מער אינפארמאציע.

- **ווערט געטעסט.** אלע ניו יארקער איינוואוינער זאלן זיך גיין טעסט'ן. באזוכט [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest), רופט **311**, אדער טעקסט "COVID TEST" צו **855-48** צו טרעפן א טעסטינג לאקאל. פילע לאקאלן אפפערן אומזיסטע טעסטינג.

- **דיאגנאסטישע טעסטס:** עטליכע טעסטס זענען מער אקוראט ווי אנדערע. רעדט מיט אייער געזונטהייט פראוויידער איבער וועלכע טעסט איר האט גענומען און וואס די רעזולטאטן מיינען. אויב איר טעסט פאזיטיוו, אדער איר זענט געווען אויסגעשטעלט צו איינער וואס האט COVID-19, מוזט איר בלייבן אינדערהיים און נעמען פארזיכערונג שריט צו רעדוצירן די ריזיקע פון ווייטער פארשפרייטן COVID-19, אפילו אויב איר טעסט נעגאטיוו.
- **אנטיבאדי טעסטס:** א פאזיטיווע רעזולטאט מיינט אז מען האט אנטדעקט אנטיבאדיס אין אייער בלוט און אז איר האט באשיינפערליך געהאט COVID-19 אין די פארגאנגענהייט. אבער, עס איז נאך אלס דא א מעגליכקייט צו באקומען COVID-19 נאכאמאל, דעריבער איז וויכטיג צו ווייטער זיין פארזיכטיג.

### קלערט אויף און היט איינער דעם אנדערן.

- **לערנט אנדערע:** דערמאנט פאר אנדערע וועגן די פיר וויכטיגסטע שריט צו פארמיידן COVID-19 פארשפרייטונג: בלייבט אינדערהיים, האלט זיך אפגעריקט, טראגט א פנים-צודעק, און האלט אייער הענט ריין. זעהט [coronavirus.health.ny.gov](https://coronavirus.health.ny.gov) פאר פרישע מעלדונגען איבער שטאטישע איינצוימונגען, אריינגערעכנט די צאל מענטשן וואס איז ערלויבט ביי פארזאמלונגען אינעווייניג און אינדרויסן.
- **זייט העפליך:** שטיצט געזונטע אויפפירונג. אויב זעהט איר איינער וואס טראגט נישט א פנים-צודעק, בעט זיך העפליך "קענט איר ביטע אנטון א פנים-צודעק אין מיין געגנווארט?" ענדערשט ווי זיך בייזערן. אויב איינער קומט צו נאנט צו אייך, בעט זיך העפליך, "ביטע גיבט מיר אביסל מער פלאץ."
- **קוקט נישט יענעם אראפ:** אנשטאט אראפרייסן אנדערע פאר'ן קומען אין נאנטע קאנטאקט, לערנט זיי ענדערש וויאזוי זיך צו פירן מער פארזיכטיג.
- **האלט אן אויג אויף אייערע שכנים און גוטע פריינט:** אינטערעסירט זיך אויף מענטשן וואס זענען עלטער, מער איזאלירט, אדער וואס האבן געזונטהייט פראבלעמען וואס דאס טוט העבערן זייער ריזיקע פון ערנסטע COVID-19. אויב איר זענט נישט אנגעשטעקט, און איר האט נישט א העבערע ריזיקע, טראגט זיך אן צו גיין איינקויפן פאר אנדערע וואס דארפן בלייבן אין שטוב.

די NYC געזונטהייט אפטיילונג וועט מעגליך טוישן רעקאמענדאציעס לויט וויאזוי דער מצב טוישט זיך. 11.13.20