

# זיכערע באציאונגען און קאָויד-19

**קאָויד-19 וואָקסינען ערלויבן אונז צוריק צו אנהויבן פירן זיכערערהייט באציאונגען, תשמיש המיטה און אלעס ארום און ארום! נעמט אונטער די פאלגנדע שריט צו באשיצן זיך אליין און אייערע פארטנערס פון קאָויד-19.**

## זייט באקאנט מיט וויאזוי קאָויד-19 פארשפרייט זיך

- דער ווירוס פארשפרייט זיך דורך אנגעשטעקטע שפייעכץ, קערפערליכע פליסיגקייטן און דורך טראפן וואס קומען פון אטעמען וועלכע ווערן אריינגעאטעמט אדער גיען אריין אין די אויגן, נאז אדער מויל.
- דער ווירוס קען זיך פארשפרייטן בשעת'ן פירן באציאונגען, וויבאלד דאס קען זיין פארמישט מיט שווערע אטעמען און בארירונג מיט קערפערליכע פליסיגקייטן.
- עס זענען נישטא קיינע באווייזן אז די ווירוס פארשפרייט זיך דורך זרע אדער דורך פליסיגקייטן פון די וואגינע, כאטש וואס די ווירוס איז געטראפן געווארן אין די זרע פון מענטשן וועלכע האבן קאָויד-19.
- די סכנה פון פארשפרייטן די ווירוס דורך צואה (אין די בית הכסא) ווערט געשאצט צו זיין קליין, כאטש וואס די ווירוס איז געטראפן געווארן אין די צואה פון מענטשן וועלכע האבן קאָויד-19. פארשונג פעלט אויס צו וויסן אויב די ווירוס קען זיך פארשפרייטן דורך אקטיוויטעטן פון באציאונגען ווען די מויל קען מעגליך קומען אין בארירונג מיט די פי הטבעת.



## ווערט וואָקסינירט

- קאָויד-19 וואָקסינאציע איז די בעסטע וועג זיך אליין צו באשיצן און צו באשיצן אייערע פארטנערס פון קאָויד-19 קראנקייט, האספיטאליזאציע און טויט, אריינרעכענענדיג פון מער אנשטעקיקע וואריאנטן פונעם ווירוס.
- באזוכט [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov) אדער רופט 877-829-4692 צו טרעפן א וואָקסינאציע פלאץ. וואָקסינאציע איז אומזיסט, זיכער און ווירקזאם.
- מענטשן וועלכע זענען פולשטענדיג וואָקסינירט (צום ווייניגסטנס צוויי וואכן פון ווען זיי האבן באקומען א וואָקסין פון איין דאזע אדער די צווייטע דאזע פון א צווייטע דאזע וואָקסין) קענען ארויסגיין אויף פגישות און האבן פיזישע באציאונגען אויף א זיכערערן אופן.
- אפילו ווען איר זענט פולשטענדיג וואָקסינירט, זאלט איר זיך טעסטן פאר קאָויד-19 אויב איר האט סימפטאמען אדער זענט לעצטנס אויסגעשטעלט געווען צו איינעם מיט קאָויד-19. אויב איר טעסט פאזיטיוו, זאלט איר זיך פארמיידן פון האבן באציאונגען און פון קומען אין נאענטע בארירונג מיט אנדערע ביז אייער אייסאלעישען (אפזונדערונג) תקופה ענדיגט זיך. פאר מער אינפארמאציע אבער קאָויד-19 טעסטינג, באזוכט [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) און דרוקט אויף "Testing" (טעסטינג).



## טיפס וויאזוי צו בלייבן זיכער



זייט ווייטער ממשיך זיך צו באווארענען פון HIV, פון אנדערע באציאונגען אריבערגעפירטע אינפעקציעס (sexually transmitted infections, STI) און פון ווערן אדער מאכן טראגעדיג (פרעגנענט) בטעות, אריינרעכענענדיג צו גיין און באקומען סעקסועלע העלט קעיר.

NYC העלט דעפארטמענט, HIV, STI און קאָנטראַסטעפּשען סערוויסעס:

- רופט די סעקסועלע געזונט קלינישע האַטליין אויף 347-396-7959 (מאנטאג ביז פרייטאג, 9:00 צופרי ביז 3:30 נאכמיטאג) צו רעדן צו א דאקטאר.
- באזוכט [nyc.gov/health/clinics](https://www.nyc.gov/health/clinics) אדער רופט 311 פאר סעקסועלע געזונט קליניק שעה'ן און סערוויסעס.
- רופט די NYC PEP 24/7 האַטליין אויף 844-373-7692 אויב איר טראכט אז איר זענט געווארן אויסגעשטעלט צו HIV.
- באזוכט [nyc.gov/condoms](https://www.nyc.gov/condoms) צו אויסגעפונען וויאזוי צו באקומען אומזיסטע זיכערערע פראדוקטן פאר באציאונגען.

נעמט אונטער באווארענונגס מיטלען אויב איר אדער אייער פארטנער זענען נישט פולשטענדיג וואקסינירט, האבן אן אפגעשוואכטן אימיון סיסטעם, זענען 65 יאר אדער עלטער, האט א געזונטהייט פראבלעם וואס פארגרעסערט די סכנה פון ערנסטע קאָויד-19, אדער אויב איר אדער זיי וואוינען מיט איינעם וואס איז אין איינע פון די דערמאנטע גרופעס.

### בעפאר איר הויבט אן באציאונגען, רעדט איבער:

- וואַקסינאציע סטאטוס. אויב איר אדער אייער פארטנער איז פולשטענדיג וואַקסינירט, זענט איר אין א קלענערע סכנה.
- לעצטיגע קאָויד-19 טעסטנינג. אויב פאזיטיוו, פארמיידט זיך פון האבן באציאונגען און פון קומען אין נאענטע בארירונג. אויב נעגאטיוו, נעמט אין באטראכט אז א טעסט ווייזט נאר אויב א מענטש איז מעגליך געווען אנגעשטעקט אין די צייט ווען זיי זענען געטעסט געווארן.
- לעצטיגע קאָויד-19 אינפעקציע. איינער וואס האט געהאט קאָויד-19 האט קליינע אויסזיכטן עס נאכאמאל צו באקומען אין די נאכפאלגנדע דריי חודשים.
- לעצטנס געווען אויסגעשטעלט צו קאָויד-19. נאענטע בארירונג מיט אנדערע זאל אויסגעמיטן ווערן פאר 10 טעג נאכן זיין אויסגעשטעלט.
- קאָויד-19 באווארענונגען. זיין גאר נאענט מיט מענטשן וועלכע טוהען אן א פנים צודעק און זענען פארזיכטיג מיט אנדערע קאָויד-19 באווארענונגס מיטלען איז זיכערער.

### האלט זיך זיכערער.

- טוט אויסמיידן מסיבות און גרויסע צוזאמקומען פון באציאונגען. אויב איר גייט יא, זייט פארזיכטיג מיט קאָויד-19 באווארענונגס מיטלען.
- באזוכט [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) אדער רופט 311 צו טרעפן א טעסטנינג פלאץ (פילע פלעצער שטעלן צו אומזיסטע טעסטס).
- באגרעניצט די צאל באציאונגען פארטנערס בלויז צו מענטשן וועלכע זענען כסדר אין אייער געזעלשאפט.
- האט הנאה פון באציאונגען אויף א ווירטואלע אופן, למשל זיך טרעפן אויף ווידעאו, זיך טעקסטן, זום מסיבות אדער דורך אנדערע טעכנאלאגישע מיטלען.
- פארמיידט זיך פון קישן סיי וועם וואס איז נישט אין כסדר אין אייער געזעלשאפט.
- טוט אן א פנים מאסקע, אפילו בשעת'ן האבן באציאונגען! אנהאבן א פנים מאסקע איבער אייער נאז און מויל לייגט צו נאך א שיכט פון שוץ.
- פאלגט נאך אייער פאנטאזיע. זייט שעפערש מיט די וועגן וויאזוי איר האלט אפ באציאונגען און מיט א פיזישע מחיצה אדער וואנט וואס ערלויבט אייך צו האבן באציאונגען, און פארמיידט אין די זעלבע צייט נאענטע פנים-אל-פנים בארירונג.
- נוצט די הענט צוזאמען. נוצט ווייטקייט און פנים מאסקעס צו פארקלענערן די סכנה.
- נוצט קאנדאמס און דעמס וואס מען לייגט צווישן די ציין צו פארמינערן די בארירונג מיט שפייעכץ, זרע אדער צואה דורכאויס באציאונגען פון די מויל אדער פי הטבעת.
- רייניגט זיך בעפאר און נאכן באציאונגען. וואשט אייערע הענט און שפילציג מיט זייף און ווארעמע וואסער. רייניגט קיבאָרדס און טאַטש סקרינס וואס ווערן אויך גענוצט דורך אנדערע מענטשן.

פאר די לעצטע אינפארמאציע, באזוכט [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus).