

مرض (COVID-19): نصائح حول التجمع بأمان

مرض (COVID-19) في ازدياد في مدينة نيويورك. يؤدي التجمع مع أشخاص آخرين، خاصة في داخل المباني، إلى زيادة خطر انتشار مرض (COVID-19). يجب ألا تستضيف اجتماعات أو تحضرها. ولكن إذا كنت ستلتقي بالآخرين، فتذكر هذه النصائح لتحافظ على سلامتك.

الترزم دائماً بتلك الإجراءات الأربعة الرئيسية لمنع انتقال مرض (COVID-19):

- **ابق في المنزل:** ابق في المنزل، إذا لم تكن على ما يرام، أو إذا كانت نتيجة اختبار مرض (COVID-19) لديك إيجابية، أو كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بمرض (COVID-19)، أو كنت قد سافرت مؤخرًا.
- **حافظ على المسافة:** التزم بوجود مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الأشخاص الذين لا يسكنون معك في نفس المنزل.
- **ارتداء غطاء للوجه:** احم من حولك. ارتد غطاء الوجه في الداخل والخارج. إن غطاء الوجه يقلل انتشار مرض (COVID-19)، خاصة إذا كنت مريضًا ولا تعاني من أعراض. انظر [أسئلة شائعة حول أغطية الوجه](#) لمزيد من المعلومات.
- **حافظ على نظافة يديك:** اغسل يديك كثيرًا أو استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول. تجنب لمس وجهك بأيدي غير مغسولة وقم بتغطية أنفك وفمك عند السعال والعطس.

التجمع بأمان

- **اعرف المخاطر التي يمكن أن تتعرض لها.** إذا كنت من كبار السن أو لديك حالة صحية تزيد من خطر إصابتك بفيروس مرض (COVID-19) بأعراض شديدة، ففكر في البقاء في المنزل.
- **اعرف مخاطر الآخرين.** التلق فقط بالأشخاص الذين تعرف أنهم حريصون على استخدام غطاء الوجه والحفاظ على مسافة 6 أقدام على الأقل من الآخرين.
- **قلل التجمعات.** كلما اجتمع الناس بالقرب من بعضهم، خاصة في الداخل، زاد خطر الإصابة بمرض (COVID-19).
- **اختصر التجمعات.** كلما طالت فترة التجمع، زاد خطر الإصابة بمرض (COVID-19).
- **قلل الضوضاء.** تجنب الصراخ والغناء، لأن هذه الأنشطة تزيد من انتشار الجزيئات التي قد تصيب الآخرين بالعدوى.
- **الزم "ففاعتك الاجتماعية" أثناء الجائحة.** احصر التجمعات الشخصية على مجموعة أساسية من الأصدقاء أو أفراد العائلة، وذلك لتقليل التعرض للأشخاص خارج مجموعتك المباشرة.
- **لا تسافر.** توجد مستويات عالية من انتشار مرض (COVID-19) في أجزاء كثيرة من البلاد وخارج الولايات المتحدة. ابق في النطاق المحلي. إذا كنت تسافر، فتأكد من معرفة متطلبات الحجر الصحي في وجهتك وعندما تعود إلى منطقتك. راجع "[What You Need to Know about Traveling During COVID-19](#)" (ما تحتاج إلى معرفته حول السفر أثناء تفشي مرض (COVID-19)) للحصول على معلومات حول متطلبات الحجر الصحي لولاية نيويورك.
- **التجمع بالخارج أكثر أمانًا.** ارتد ملابس ثقيلة والتلق بالآخرين في الخارج. ينتشر مرض (COVID-19) بسهولة في الأماكن المغلقة نظرًا لقلّة تدفق الهواء، أو لأن الناس يقربون أكثر من بعضهم، أو لأن درجة الحرارة والرطوبة قد تساعد في نشر الفيروس بسهولة أكبر. هذا صحيح بشكل خاص في فصل الشتاء عندما تغلق الأبواب والنوافذ.
- **مارس شعائر العبادة بأمان.** حضور المراسم الدينية داخل دور العبادة قد يكون محفوفًا بالمخاطر نظرًا لأنها غالبًا ما تشمل العديد من الأشخاص في مكان ضيق، بالإضافة إلى وجود أنشطة مثل الغناء. بدلاً من ذلك، احضر المراسم عبر الإنترنت أو قم بأداء العبادة في الخارج. إذا كنت تحضر مراسم دينية بشكل شخصي، ارتد غطاء للوجه، وأحضر معقم يدين يحتوي على الكحول واستخدمه، واجلس فقط مع أفراد أسرته وحافظ على وجود مسافة لا تقل عن 6 أقدام من الآخرين (12 قدمًا إذا كان هناك غناء)، ولا تشارك الآخرين الأكواب أو الكتب أو الأدوات الدينية. تجنب المصافحة والمعانقة.
- **أحضر أشياءك (BYO).** قد تتسبب مشاركة المشروبات أو تمرير الطعام في انتشار الفيروس. تجنب مشاركة الأكواب والأطباق وأدوات المطبخ مع الآخرين.

- **كن مستعدًا.** إذا كنت تستضيف أشخاصًا، فقم بتخزين أغطية إضافية للوجه ومعقم لليدين لتقديمه للضيوف.
- **كن مبدعًا.** فكر في الألعاب التي يمكن لعبها بشكل منفصل عن الآخرين والتي لا تتضمن أي اتصال جسدي، مثل لعبة تمثيل الأفلام. انظر "[Tips for a Safer Holiday Season](#)" (نصائح لقضاء موسم الأعياد بشكل أكثر أمانًا) لمزيد من المعلومات.

الرياضات الأكثر أمانًا

- **الجري، المشي، الدراجة.** هذه هي الرياضات الجيدة التي يمكنك القيام بها بمفردك أو مع الآخرين — ولكن لا تنسَ أن تبقى على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين أو أن ترتدي غطاء وجه.
- **استمتع بالرياضات الشتوية.** إذا أمطرت ثلجًا، استمتع بالتزلج بالأحذية الثلجية أو التزلق على الجليد.
- **تجنب الرياضات الجماعية.** تتضمن الرياضات الجماعية اتصالًا وثيقًا بالآخرين مما يزيد من خطر انتقال العدوى. يعد الفريسي ورمي الكرة أكثر أمانًا حيث يمكنك الحفاظ على مسافة بينك واللاعبين الآخرين.
- **اغسل.** اغسل يديك بالصابون والماء أو استخدم معقمًا لليدين يحتوي على الكحول قبل ممارسة الرياضة وبعدها. لا تلمس وجهك أثناء اللعب.

احصل على الاختبار واعرف ما تعنيه نتائج الاختبار. انظر "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)"

- **احصل على الاختبار.** (كيفية ارتداء غطاء الوجه) لمزيد من المعلومات.
- **احصل على الاختبار.** يجب على جميع سكان نيويورك الحصول على الاختبار. تفضل بزيارة nyc.gov/covidtest أو اتصل برقم 311 أو أرسل كلمة "COVID TEST" إلى الرقم 855-48 للعثور على موقع اختبار. تقدم العديد من المواقع اختبارًا بدون تكلفة.
- **الاختبارات التشخيصية.** بعض الاختبارات أكثر دقة من غيرها. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن نوع الاختبار الذي تلقته وما تعنيه النتيجة. إذا كانت نتيجة الاختبار لديك إيجابية أو تعرضت مؤخرًا لشخص مصاب بمرض (COVID-19)، فيجب عليك البقاء في المنزل واتخاذ الاحتياطات اللازمة لتقليل خطر نشر الفيروس للآخرين، حتى لو كانت نتيجة الاختبار لديك سلبية.
- **اختبارات الأجسام المضادة.** تعني النتيجة الإيجابية أنه تم الكشف عن أجسام مضادة في دمك ومن المحتمل أن تكون قد أصبت بمرض (COVID-19) في وقت ما في الماضي. ومع ذلك، من الممكن أن تصاب بمرض (COVID-19) مرة أخرى، لذلك لا يزال من المهم اتخاذ الاحتياطات.

تنظيف وحماية بعضنا.

- **قم بتنظيف الآخرين.** ذكّر الآخرين بالإجراءات الأربعة الرئيسية لمنع انتقال مرض (COVID-19): ابقَ في المنزل، وحافظ على وجود مسافة، وارتدِ غطاء للوجه، والتزم بنظافة يديك. تفضل بزيارة coronavirus.health.ny.gov للحصول على تحديثات حول القيود المفروضة بسبب مرض (COVID-19) على مستوى الولاية، بما في ذلك عدد الأشخاص الذين يمكنهم التجمع بأمان في الداخل والخارج.
- **كن مهذبًا.** ادمع السلوك الصحي. إذا رأيت شخصًا لا يرتدي غطاء وجه، فحاول أن تقول "من فضلك، هل يمكنك ارتداء غطاء للوجه بالقرب مني؟" بدلاً من أن تغضب. إذا كان شخص ما قريبًا جدًا، فاسأله بأدب "من فضلك، هل يمكنك أن تعطيني بعض المساحة؟"
- **لا تصدر أحكامًا على الآخرين.** بدلاً من الحكم على الآخرين بسبب تفاعلهم الشخصي، ادمعهم للتفاعل بشكل آمن.
- **اعتن بأصدقائك وجيرانك.** اطمئن على الأشخاص الأكثر عزلة وكبار السن أو الذين يعانون من حالة مرضية تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض شديدة. إذا لم تكن مريضًا ولست في خطر كبير، فاعرض عليهم أن تقوم ببعض مهماتهم خارج المنزل إذا لم يتمكنوا من مغادرة منزلهم.

11.13.20

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.