

2019 冠狀病毒病 (COVID-19)：安全聚會提示

紐約市的 COVID-19 疫情呈攀升趨勢。與他人聚會，特別是室內聚會，增加了傳播 COVID-19 的風險。您不應該舉辦或參加聚會。但如果您需要與他人見面，請謹記以下提示，以確保安全。

始終採取預防 COVID-19 傳播的四大關鍵措施：

- **待在家裡**：如果您感覺不適，您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，或曾與 COVID-19 患者有過密切接觸，請待在家裡。
- **保持距離**：與您自家成員以外的人保持至少 6 英尺的距離。
- **佩戴口罩**：保護您周邊的人員。在室內和戶外都佩戴口罩。佩戴口罩可減少 COVID-19 的傳播，特別是當您已經生病，且沒有任何症狀之時。請參見《[關於面罩的常見問答](#)》，瞭解更多資訊。
- **保持手部清潔**：請經常洗手，或使用含酒精的消毒洗手液。避免在未洗手時觸碰您的面部，而在咳嗽和打噴嚏時要進行遮蓋。

更安全地聚會

- **知曉自己的風險**。如果您是老年人，或存在會增加您罹患 COVID-19 重症風險的健康狀況，則請考慮待在家裡。
- **知曉他人的風險**。僅與您知道在佩戴口罩方面十分謹慎的人員聚會，確保與他人之間保持 6 英尺的距離。
- **小規模聚會**。聚集在一起的人越多，尤其是在室內，傳播 COVID-19 的風險就越高。
- **短時間聚會**。聚會的時間越長，傳播 COVID-19 的風險就越高。
- **低音量聚會**。避免大聲喊叫和歌唱，因為這些活動會增加顆粒的擴散，可能傳染其他人。
- **堅守疫情期的「社交小圈子」**。將真人出席的聚會限制在由少數朋友或家人構成的核心社交圈範圍內，以盡量地減少與您最親密的人員以外者接觸。
- **請不要旅行**。美國境內與國外的很多地方都呈現很高的 COVID-19 感染率。請留在本地。如果您一定要旅行，請確保知曉到達目的地以及返家時的隔離要求。請參見《[COVID-19 疫情期間的旅行須知](#)》，瞭解紐約州的隔離檢疫要求。
- **戶外更加安全**。穿暖和了，到戶外去聚會。COVID-19 最易於在室內傳播，因為室內空氣流通更少，人與人之間的距離可能更近，而溫度和濕度則可以幫助病毒更輕易地傳播。門窗緊閉的冬季尤其如此。
- **安全地禮拜**。參加室內宗教活動的風險可能很大，因為這往往表現為許多人待在有限的空間內，並伴之以唱歌之類的活動。最好參加網絡禮拜儀式，或到戶外去做禮拜。如果您一定要參加現場禮拜，請戴上面罩；攜帶並使用含酒精的洗手液；僅與

家人坐在一起，並與他人保持至少 6 英呎的距離（如果要唱歌，則應保持 12 英呎距離）；不要共用杯子、書籍或宗教物品。避免握手和擁抱。

- **自帶用品。** 共享飲料或傳遞食物會傳播病毒。避免與他人共用杯盤和餐具。
- **做好準備。** 如果您邀請客人來訪，請多置備一些面罩和洗手液供客人使用。
- **發揮創意。** 考慮可以遠距離進行並且不涉及身體接觸的遊戲，例如猜啞謎等。請參見《[安全歡度佳節的建議](#)》，瞭解更多資訊。

更安全地運動

- **跑步、步行、騎單車。** 這些是可以單獨或與他人一起從事的較安全運動，但在運動時依然要切記：保持至少 6 英呎的距離或戴上面罩。
- **享受冬季運動。** 如果下雪，可以進行雪鞋行走和雪橇運動。
- **避免團隊運動。** 團隊運動涉及與他人的密切接觸，會增加疫情傳播的風險。拋接飛盤更為安全，因為您可以與其他人保持距離。
- **勤洗手。** 記住在運動之前和之後要用肥皂和水洗手，或使用含酒精的洗手液。在玩的時候不要觸碰您的臉。

接受檢測並明白您的測試結果意味著什麼。請參見《[COVID-19 檢測：常見問答](#)》，瞭解更多資訊。

- **請接受檢測。** 所有紐約居民都應該接受檢測。請造訪 nyc.gov/covidtest，致電 **311** 或發送簡訊「COVID TEST」至 **855-48**，尋找檢測站點。許多站點提供免費檢測。
- **診斷性檢測。** 有些檢測比其他檢測更為準確。向您的健康照護提供者諮詢您所接受的檢測類型以及檢測結果的含義。如果您的檢測結果呈陽性，或者您最近接觸過 COVID-19 患者，即使您的檢測結果呈陰性，也必須待在家裡並採取預防措施，以降低將病毒傳播給他人的風險。
- **抗體檢測。** 陽性結果意味著您的血液中檢測到了抗體，以及您過去某個時候可能患過 COVID-19。但是再次感染 COVID-19 是可能的，因此採取預防措施仍然至關重要。

相互教育和彼此保護。

- **教育他人。** 提醒其他人謹記防止 COVID-19 傳播的四大關鍵措施：待在家裡、保持距離、佩戴口罩並保持雙手清潔。請造訪 coronavirus.health.ny.gov 獲取有關紐約州 COVID-19 限制的最新資訊，包括可以在室內和戶外安全聚集的人數限制。
- **彬彬有禮。** 支持健康的行為。如果您看到某人沒有戴面罩，可以說「在我附近能請您戴上口罩嗎？」，而不是生氣。如果有人離得太近，可以禮貌地要求「您能給我一些空間嗎？」
- **不要評判別人。** 與其評判別人面對面的互動行為，不如支持他們採取更為安全的互動方式。

- **關照您的朋友和鄰里。**對於比較孤單、年齡較大或是身有可能使其罹患 COVID-19 重症風險更高的疾病者，時常查看一下他們的情況。如果您沒有生病也沒有高風險，就在他們不能離家時，主動為他們跑跑腿辦事。

紐約市衛生局或順應形勢發展而調整建議。

11.13.20