

## COVID-19: Konsèy pou ou rasanble ansanm san danje

COVID-19 ap ogmante nan Vil New York. Lè anpil moun rasanble, sitou andedan, gen plis risk pou COVID-19 la pwopaje. Ou pa ta dwe òganize oswa patisipe nan yon rasanbleman. Men si ou pral rasanble avèk lòt moun, sonje konsèy sa yo pou ou rete an sekirite.

### Sonje pratike kat (4) mezi enpòtan pou anpeche transmisyon COVID-19:

- **Rete lakay:** Rete lakay ou si ou pa santi ou malad, te teste pozitif pou COVID-19, te nan kontak pwòch avèk yon moun ki genyen COVID-19, oswa ou te vwayaje resaman.
- **Kenbe distans ou:** Kenbe omwen 6 pye distans ak moun ki pa manm fanmi ou.
- **Mete yon kouvèti pou figi:** Pwoteje moun ki bò kote ou yo. Pote yon kouvèti pou figi andedan ak deyò. Kouvèti pou figi yo kapab redwi pwopagasyon COVID-19, espesyalman si ou malad epi ou pa gen sentòm yo. Konsilte [Kesyon Moun Poze Souvan yo sou Kouvèti pou Figi yo](#) pou plis enfòmasyon.
- **Kenbe men ou pwòp:** Lave men ou souvan oswa itilize dezenfektan pou men ki abaz alkòl. Evite manyen figi ou ak men w ki pa lave epi kouvri nen ou ak bouch ou lè ou ap touse oswa estènen.

### Rasanbleman ki pi sekirite

- **Konnen pwòp risk ou.** Si se granmoun aje oswa si ou gen yon pwoblèm sante ki ogmante risk pou ou genyen COVID-19 grav, rete lakay ou.
- **Konnen risk lòt moun yo.** Rankontre sèlman avèk moun ou konnen ki fè atansyon pou yo itilize kouvèti pou figi epi ki kenbe yon distans omwen 6 pye ak lòt moun.
- **Kèk moun sèlman.** Plis gen moun ki rasanble toupre youn lòt, espesyalman andedan, plis genyen risk pou COVID-19.
- **Fè sa vit.** Plis rasanbleman an long, plis risk pou COVID-19 la pi gran.
- **Fè mwens bri.** Evite pale fò ak chante, paske aktivite sa yo ogmante pwopagasyon patikil yo ki gendwa enfekte lòt moun yo.
- **Kenbe menm "gwoup sosyal" la pandan pandemi an.** Limite rasanbleman an pèsòn yo ak yon gwoup zanmi oswa fanmi prensipal pou ou redwi chans pou ou ekspozè ak moun ki pa nan gwoup pwòch ou a.
- **Pa vwayaje.** Anpil kote nan peyi a ak deyò Etazini genyen yon gwo nivo COVID-19. Rete nan zòn lokal. Si ou pa vwayaje kanmenm, asire ou konnen egzijans pou karantèn yo nan destinasyon ou ak lè ou retounen lakay. Konsilte "[What You Need to Know about Traveling During COVID-19](#)" (Sa Ou Dwe Konnen Sou Vwayaj Pandan COVID-19 la) pou enfòmasyon sou egzijans karantèn Eta New York yo.
- **Deyò gen mwens danje.** Abiye ak rad ki cho epi rasanble deyò. COVID-19 pwopaje pi fasilman andedan paske genyen mwens sikilasyon lè, moun yo gendwa toupre youn ak lòt, epi tanperati a ak imidite a gendwa ede pwopaje viris la pi fasilman. Sa sitou konsa nan sezon ivè a poutèt yo toujou fèmen pòt yo ak fenèt yo.
- **Adore san danje.** Ka gen risk pou moun patisipe nan sèvis andedan yo poutèt yo gen anpil moun nan yon espas ki fèmen, ansanm avèk lòt aktivite tankou chante. Patisipe nan sèvis anliy yo oswa ki fèt deyò yo pito. Si ou patisipe nan sèvis an pèsòn yo, pote yon kouvèti pou figi, pote epi itilize dezenfektan pou men abaz alkòl, chita sèlman avèk manm fanmi

ou epi kenbe omwen 6 pye distans ak lòt moun yo (12 pye si pral genyen chante), epi pa pataje tas, liv oswa objè relijiye yo. Evite bay lanmen ak anbrase.

- **Pote pwòp bagay pa w yo (BYO, Bring your own).** Lè ou pataje yon bwason oswa manje, sa ka pwopaje viris la. Evite pataje tas yo, asyèt yo, ak lòt istansil avèk lòt moun yo.
- **Se pou ou pare.** Si ou genyen plis moun, estoke kouvèti pou figi anplis ak dezenfektan pou men abaz alkòl pou vizitè yo.
- **Fè prèw imajinasyon.** Panse ki jwèt nou ka jwe ki mande pou gen distans epi ki pa mande pou gen okenn kontak fizik, tankou jwèt mim. Konsilte "[Tips for a Safer Holiday Season](#)" (Konsèy pou rete an sekirite pandan sezon fèt yo) pou plis ide.

### Espò ki plis san danje yo

- **Kouri, mache, monte bisiklèt.** Sa yo se bon espò ou ka fè pou kont ou oswa ak yon lòt moun, men kenbe omwen 6 pye ak lòt moun yo oswa pote yon kouvèti pou figi.
- **Pwofite espò ivè yo.** Si nou genyen lanèj, pwofite rakèt oswa fè treno.
- **Evite espò annekup yo.** Espò annekup yo genyen kontak pwòch avèk lòt moun sa ki ogmante risk transmisyon an. Jwèt frisbi (frisbee) ak jwèt atrap san danje paske ou kapab kenbe distans ak lòt jwè yo.
- **Lave men ou.** Sonje lave men ou avèk savon ak dlo oswa itilize yon dezenfektan pou men abaz alkòl avan ak apre ou fin fè espò. Pa touche figi ou avèk men ou lè yo pa lave.

### Fè tès epi konnen kisa rezilta tès ou yo vle di. Konsilte "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)" (Tès pou COVID-19: Kesyon moun poze souvan yo)

- **Fè tès.** Tout moun New York ta dwe fè tès. Vizite [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest), rele **311** oswa voye mesaj tèks "COVID TEST" bay **855-48** pou ou jwenn yon kote pou fè tès. Anpil sit yo ofri tès gratis.
- **Tès Dyagnostik yo.** Kèk tès plis egzak pase lòt. Pale avèk pwofesyonèl swen sante ou sou tip tès ou te resewva a epi ki rezilta a vle di. Si tès ou a pozitif oswa si ou te ekspozè resaman ak yon moun ki genyen COVID-19, ou dwe rete lakay ou epi pran prekosyon pou redwi risk pwopagasyon viris la bay lòt moun yo, menm si ou teste negatif.
- **Tès antikò yo.** Yon rezilta pozitif vle di ke yo te detekte antikò yo nan san ou epi ke ou genyen chans te genyen COVID-19 nan yon moman kèlkonk nan tan pase a. Sepandan, li posib pou ou genyen COVID-19 ankò, kidonk li toujou enpòtan pou ou pran prekosyon.

### Edike ak pwoteje youn lòt.

- **Edike lòt moun yo.** Raple lòt moun yo sou kat mezi prensipal yo pou anpeche transmisyon COVID-19: rete lakay yo, kenbe distans ou, pote yon kouvèti pou figi, epi kenbe men ou pwòp. Vizite [coronavirus.health.ny.gov](https://coronavirus.health.ny.gov) pou mizajou yo sou restriksyon pou COVID-19 nan tout Eta, gen ladan kantite moun ki kapab rasanble ansanm an tout sekirite andedan ak deyò.
- **Itilize ladrès.** Sipòte konpòtman ki bon pou lasante yo. Si ou wè yon moun ki pa pote yon kouvèti pou figi, mande li, "Tanpri, èske ou ka pote yon kouvèti pou figi bò kote mwen?" olye ou vin fache. Si yon moun twò pwòch ou, mande li avèk ladrès, "tanpri èske ou ka ban mwen yon ti espas?"
- **Pa jije moun.** Olye pou ou jije lòt moun yo dèske yo genyen entèaksyon an pèsòn, sipòte yo pou yo fè sa an tout sekirite.

- **Veye sou zanmi ou ak sou vwazen ou yo.** Tcheke sou moun ki pi izole yo, ki pi aje yo, oswa ki ka gen yon pwoblèm sante ki mete yo anba pi gwo risk pou COVID-19 grav. Si ou pa malad epi ou pa gen plis chans pou ou gen maladi a, ofri pou ou al fè komisyon pou yo si yo pa ka kite lakay yo.

**Depatman Sante NYC a gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye.** 11.13.20