

COVID-19: نکاتی درباره دور هم جمع شدن به شیوه‌ای ایمن

با بازگشایی مرحله به مرحله شهر نیویورک، مهم است که موقع گذراندن وقت با یکدیگر، استراتژی‌هایی برای حفظ ایمنی داشته باشیم. ما برای جلوگیری از انتشار COVID-19، می‌توانیم تغییراتی در زندگی روزانه‌مان ایجاد کنیم.

این چهار اقدام اساسی را برای جلوگیری از انتقال COVID-19 به خاطر داشته باشید:

- اگر بیمار هستید در خانه بمانید: اگر بیمار هستید در خانه بمانید، مگر اینکه قصد داشته باشید برای دریافت خدمات ضروری پزشکی (شامل آزمایش COVID-19) و انجام سایر کارهای ضروری از خانه خارج شوید.
- فاصله‌گذاری فیزیکی: از دیگران حداقل 6 فوت فاصله بگیرید.
- از پوشش صورت استفاده کنید: از اطرافیان خود محافظت کنید. ممکن است بدون داشتن علائم، عامل سرایت بیماری باشید و وقتی سرفه، عطسه یا حتی صحبت می‌کنید، بیماری را انتقال دهید. استفاده از پوشش صورت می‌تواند به کاهش انتشار COVID-19 کمک کند.
- بهداشت دست‌ها را رعایت کنید: دست‌های خود را زود به زود با آب و صابون بشویید یا اگر به آب و صابون دسترسی ندارید، دست‌های خود را با ماده ضد عفونی‌کننده تمیز کنید؛ سطوحی که زیاد لمس می‌شوند را مرتب تمیز کنید؛ از دست زدن به صورتتان با دست‌های نشسته اجتناب کنید و موقع سرفه یا عطسه با آستین جلوی صورت خود را بپوشانید، نه با دست‌های خود.

دوره‌های ایمن‌تر

- یک «حباب اجتماعی» ویژه دوران بیماری عالمگیر ایجاد و آن را رعایت کنید: سعی کنید حتی اگر قصد حضور در اجتماعات بزرگتر را دارید، دوره‌های ایمن‌تری خود را به یک هسته مرکزی از دوستان و اعضای خانواده محدود کنید، تا احتمال مواجهه با افراد خارج از گروه بلافاصله شما به حداقل برسد.
- ریسک‌هایی که متوجه شماست را بشناسید: از تعامل مستقیم با افراد 65 ساله یا بیشتر یا کسانی که دچار بیماری‌های زمینه‌ای هستند، اجتناب کنید.
- از حضور در اجتماعات بزرگ خودداری کنید: هر چه تعداد افراد بیشتری با فاصله کم دور هم جمع شوند، احتمال انتشار بیماری بالاتر می‌رود.
- از آب و هوای بیرون لذت ببرید: احتمال انتشار COVID-19 در صورت ملاقات در فضاهای داخلی بیشتر است. برای کاهش ریسک، دوره‌های ایمن‌تری خود را در فضای بیرون و هوای آزاد برنامه‌ریزی کنید.
- با رعایت اصول ایمنی عبادت کنید: اگر عبادتگاه شما بازگشایی شده است، از پوشش صورت استفاده کنید، از جام‌ها یا سایر ظروف به صورت مشترک استفاده نکنید و از ارتباط و تماس نزدیک با سایرین بپرهیزید، از جمله دست دادن و در آغوش گرفتن- به جای این کار، دست تکان دهید.
- وسایل خودتان را بیاورید (BYO): تقسیم کردن نوشیدنی یا مواد غذایی می‌تواند باعث انتشار ویروس شود. همراه داشتن صندلی یا پتوی مسافرتی مخصوص به خودتان می‌تواند به حفظ فاصله فیزیکی با سایر افراد گروه کمک کند.
- خلاق باشید: به بازی‌هایی فکر کنید که می‌توان با حفظ فاصله بیشتر آنها را انجام داد و نیازی به هیچ نوع تماس فیزیکی ندارند، مانند پانتومیم.

ورزش‌های ایمن‌تر

- دویدن، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری: اینها ورزش‌های ایمن‌تری هستند که می‌توان به تنهایی یا با سایرین انجام داد- فقط موقع انجام آنها فاصله 6 فوتی از دیگران را رعایت کنید یا پوشش صورت داشته باشید.
- از انجام ورزش‌های تیمی اجتناب کنید: در ورزش‌های تیمی، تماس نزدیک وجود دارد و این ورزش‌ها می‌توانند شما را در معرض خطر قرار دهند.
- موقع انجام ورزش، بهداشت دست‌ها را رعایت کنید: بازی فریزی و پرتاب توپ، ورزش‌های تیمی بهتری هستند چون شما می‌توانید فاصله ایمن را رعایت کنید. به خاطر داشته باشید که قبل و بعد از بازی، دست‌ها خود را با آب و صابون بشویید یا از ماده ضد عفونی‌کننده الکلی دست استفاده کنید. موقع بازی، صورت خود را لمس نکنید.

قضایوت نکیند- نکات مربوط به حفظ ایمنی را به دیگران یاد بدهید

- دورهمی‌های ایمن، امکان‌پذیر هستند: همه نیازمند ارتباطات اجتماعی هستند و تعداد کمی از اهالی نیویورک فضایی خصوصی در بیرون از خانه‌شان برای نشستن یا ماشینی برای بیرون رفتن از شهر دارند. همراه با بازگشایی شهر، تعداد بیشتری از افراد به صورت اجتماعی معاشرت خواهند کرد. به جای قضایوت افرادی که به صورت حضوری تعامل دارند، سعی کنید برای رعایت اصول ایمنی موقع دورهمی‌ها به یکدیگر کمک کنید.
- مؤدب باشید: از رفتار خوب حمایت کنید. اگر فردی را می‌بینید که پوشش صورت ندارد، به جای عصبانی شدن، به او بگویید، «ممکن است در نزدیکی من از پوشش صورت استفاده کنید؟» اگر فردی خیلی نزدیک بود، با رعایت ادب به او بگویید «آیا ممکن است کمی به ما فضا بدهید؟»
- اگر احساس عدم امنیت می‌کنید، محل را ترک کنید: تجمعاتی که مردم در آن فضای کافی را در اختیارشان قرار نمی‌دهند، ترک کنید. می‌توانید موارد ازدحام جمعیت را به شماره 311 گزارش دهید.

معنی نتایج آزمایش خود را بدانید!

- برای کمک به تصمیم‌گیری درباره دورهمی‌ها، با احتیاط از نتایج آزمایش استفاده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره انواع آزمایش‌های COVID-19 و نحوه تفسیر نتایج آنها، به اینجا مراجعه کنید [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) و مطلب «COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions» (آزمایش COVID-19: سوالات متداول) را جستجو کنید.
- آزمایش مثبت پادتن برای ویروسی که باعث بروز COVID-19 می‌شود ممکن است نشان‌دهنده مواجهه قبلی باشد، اما به این معنی نیست که در برابر ابتلای مجدد ایمن هستید.
- آزمایش مثبت پادتن برای ویروسی که باعث بروز COVID-19 می‌شود ممکن است نشان‌دهنده مواجهه قبلی باشد، اما به این معنی نیست که در برابر ابتلای مجدد ایمن هستید. ما نمی‌دانیم این محافظت تا چه اندازه قوی است و تا چه وقت دوام می‌آورد.
- وقتی می‌خواهید بر مبنای این آزمایش‌ها درباره نحوه دیدار و افرادی که می‌خواهید با آنها دیدار کنید تصمیم بگیرید، مراقب باشید.

از یکدیگر محافظت کنید

- مراقب دوستان و همسایگان خود باشید. از افرادی که تنهاتر و مسن‌تر هستند یا به نوعی عارضه پزشکی دچارند که آنها را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری COVID-19 قرار می‌دهد، بیشتر احوالپرسی کنید. اگر بیمار نیستید و در معرض خطر بیشتری قرار ندارید و در صورتی که این افراد قادر به ترک خانه‌هایشان نیستند، پیشنهاد دهید که کارهای آنها را بیرون از خانه انجام دهید.
- سرایت بیماری را متوقف کنید: حتی اگر نگران ابتلا به COVID-19 نیستید، می‌توانید با ماندن در خانه تا حد ممکن و استفاده از پوشش صورت وقتی بیرون از خانه هستید، از جامعه محلی خود محافظت کنید.
- آزمایش بدهید: هم اکنون مراکز آزمایش COVID-19 در تمام پنج محله وجود دارند. برای کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) مراجعه کنید یا با شماره 311 تماس بگیرید.

اداره بهداشت NYC ممکن است در صورت تغییر و تحول اوضاع توصیه‌ها را تغییر دهد. 8.12.20