

COVID-19 : Conseils pour se rassembler en toute sécurité

Le COVID-19 est en hausse dans la ville de New York. Les rassemblements, notamment en intérieur, augmentent le risque de propagation du COVID-19. Vous ne devriez ni organiser ni assister à un rassemblement. Cependant, si vous allez rencontrer d'autres personnes, rappelez-vous ces conseils pour rester en sécurité.

Prenez toujours ces quatre mesures clés pour prévenir la transmission du COVID-19 :

- **Restez chez vous** : Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien, si vous avez testé positif(ve) pour le COVID-19, si vous avez eu un contact étroit avec une personne atteinte du COVID-19 ou si vous venez de rentrer de voyage.
- **Gardez vos distances** : Restez à au moins six pieds des personnes qui ne font pas partie de votre foyer.
- **Portez une protection faciale** : Protégez ceux autour de vous. Portez une protection pour le visage, à l'intérieur comme à l'extérieur. Le port d'une protection pour le visage permet de réduire la propagation du COVID-19, surtout si vous êtes malade et ne présentez pas de symptômes. Consultez la [FAQ sur les protections pour le visage](#) pour de plus amples renseignements.
- **Gardez vos mains propres** : Lavez-vous souvent les mains ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool. Évitez de vous toucher le visage avec des mains non lavées et couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussiez et éternuez.

Des rassemblements plus sûrs

- **Ayez conscience de votre propre risque.** Si vous êtes âgé(e) ou que vous souffrez d'un problème de santé augmentant votre risque de maladie grave due au COVID-19, envisagez de rester à la maison.
- **Ayez conscience du risque des autres.** Rencontrez seulement des gens qui sont conscients de l'importance de porter une protection pour le visage et de maintenir une distance de six pieds.
- **Restez en petit comité.** Plus il y a de personnes rassemblées, en contact étroit les unes avec les autres, particulièrement à l'intérieur, plus le risque de transmission de COVID-19 est important.
- **Faites court.** Plus le rassemblement dure, plus le risque de transmission de COVID-19 augmente.
- **Allez-y doucement.** Évitez de crier et de chanter, car ces activités favorisent la propagation de particules pouvant infecter d'autres personnes.
- **Tenez-vous-en à votre « bulle sociale » pendant la pandémie.** Limitez les rencontres en personne à un petit groupe d'amis ou de membres de la famille pour limiter l'exposition aux personnes extérieures à votre groupe immédiat.
- **Ne voyagez pas.** De nombreuses régions des États-Unis et de l'étranger ont de nombreux cas de COVID-19. Restez dans la région. Si vous partez en voyage, vérifiez les exigences de quarantaine du lieu de destination et pour votre retour. Consultez « [What You Need to Know about Traveling During COVID-19](#) » (Ce que vous devez savoir à propos des voyages

pendant la pandémie de COVID-19) pour obtenir des renseignements sur les exigences de quarantaine de l'État de New York.

- **L'extérieur est plus sûr.** Pour les rassemblements, restez en plein air. Le COVID-19 se transmet plus facilement à l'intérieur car l'air y circule moins bien, les gens sont souvent plus proches les uns des autres, et la température et l'humidité peuvent favoriser la propagation du virus. Cela est tout particulièrement le cas en hiver, lorsque les portes et les fenêtres sont fermées.
- **Fréquentez un lieu de culte en toute sécurité.** Il peut être risqué d'assister aux services en intérieur, car il y a souvent beaucoup de gens dans un espace clos et les activités comportent souvent des chants. Participez plutôt à des services en ligne ou en extérieur. Si vous assistez à des services en personne, portez une protection pour le visage, munissez-vous d'un désinfectant pour les mains et utilisez-le, asseyez-vous uniquement avec les membres de votre foyer, gardez une distance de six pieds avec les autres (12 pieds si la congrégation chante), et abstenez-vous de partager les verres, les livres ou d'autres objets religieux. Évitez les poignées de main et les accolades.
- **Apportez vos propres affaires.** Partager une boisson ou faire passer la nourriture peut propager le virus. Évitez de partager les verres, les assiettes ou les couverts.
- **Préparez-vous.** Si vous recevez des invités, prévoyez une réserve de protections pour le visage et de désinfectant pour les mains à leur proposer.
- **Faites preuve de créativité.** Pensez à des jeux permettant une plus grande distance et qui n'impliquent pas de contacts physiques, comme les charades. Consultez « [Tips for a Safer Holiday Season](#) » (Quelques astuces pour rester en sécurité pendant les fêtes d'hiver) pour obtenir d'autres idées.

Des activités sportives plus sûres

- **Faites de la course à pied, de la marche ou du vélo.** Ce sont de bons sports qui peuvent être pratiqués seul ou avec d'autres, mais en maintenant une distance d'au moins six pieds ou en portant une protection pour le visage.
- **Faites des sports d'hiver.** S'il neige, mettez des raquettes aux pieds ou faites de la luge.
- **Évitez les sports d'équipe.** Les sports d'équipe entraînent un contact physique avec d'autres personnes, ce qui augmente le risque de transmission. Le frisbee et le lancer de balle sont des activités plus sûres qui vous permettent de maintenir un écart avec les autres joueurs.
- **Lavez-vous les mains.** Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou utilisez un désinfectant à base d'alcool avant de jouer à un sport et après. Ne vous touchez pas le visage lorsque vous jouez.

Faites-vous tester et sachez interpréter correctement les résultats de votre test. Consultez « [COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#) » (Dépistage du COVID-19 : foire aux questions) pour de plus amples renseignements.

- **Faites-vous tester.** Tous les New-Yorkais devraient se faire tester. Consultez nyc.gov/covidtest, appelez le **311** ou envoyez le texto « COVID TEST » au **855-48** pour trouver un centre de dépistage. De nombreux centres offrent des tests gratuits.
- **Tests de diagnostic.** Certains tests sont plus exacts que d'autres. Demandez à votre professionnel de la santé quel test vous avez reçu et ce que le résultat signifie. Si vous

testez positif(ve) ou que vous avez récemment été exposé(e) à une personne atteinte du COVID-19, vous devez rester chez vous et prendre des précautions pour réduire le risque de propagation du virus, même si le résultat du test est négatif.

- **Tests d'anticorps.** Un résultat positif signifie que des anticorps ont été détectés dans votre sang et que vous avez probablement eu le COVID-19 à un moment donné dans le passé. Cependant, comme il est possible d'attraper le COVID-19 à plusieurs reprises, il est important de prendre des précautions.

Éduquez et protégez les autres.

- **Éduquez les autres.** Rappelez aux autres les quatre mesures clés à prendre pour éviter de transmettre le COVID-19 : rester chez soi, maintenir la distance, porter une protection pour le visage et se laver les mains. Consultez coronavirus.health.ny.gov pour rester au fait des dernières restrictions en vigueur dans l'État pour le COVID-19, notamment en rapport avec le nombre de personnes pouvant se rassembler en toute sécurité en intérieur comme en extérieur.
- **Soyez poli(e).** Soutenez les comportements sains. Si vous voyez quelqu'un qui ne porte pas de protection pour le visage, dites-lui : « Pourriez-vous porter une protection pour le visage lorsque vous êtes à côté de moi, s'il vous plaît ? », plutôt que de vous mettre en colère. Si une personne est trop proche, demandez-lui poliment : « Pourriez-vous me laisser un peu plus d'espace, s'il vous plaît ? »
- **Ne soyez pas trop critique.** Au lieu de critiquer ceux qui choisissent les fréquentations en personne, aidez-les à le faire en toute sécurité.
- **Occupez-vous de vos amis et voisins.** Veillez sur les personnes qui sont plus isolées, plus âgées ou qui peuvent avoir un problème de santé les exposant à un plus grand risque de développer une forme grave de COVID-19. Si vous n'êtes pas malade et ne présentez pas de risque particulier, proposez à d'autres personnes d'aller faire leurs courses lorsqu'elles ne peuvent pas sortir de chez elles.

Le Département de la Santé de la ville de New York peut modifier ses recommandations en fonction de l'évolution de la situation.

11.13.20