

COVID-19: Suggerimenti per stare in compagnia in sicurezza

I casi di COVID-19 sono in aumento nella Città di New York. Riunirsi con altre persone, soprattutto al chiuso, aumenta il rischio di diffusione della COVID-19. Non dovresti ospitare o partecipare a una riunione. Ma se hai intenzione di incontrare altre persone, ricorda questi suggerimenti per stare al sicuro.

Applica sempre le quattro regole essenziali per prevenire la trasmissione della COVID-19:

- **Resta a casa:** festeggia a casa, in particolare, se non ti senti bene, sei positivo alla COVID-19 o sei stato a stretto contatto con qualcuno che ha la COVID-19 o hai viaggiato di recente.
- **Mantieni la distanza:** stai ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dalle persone che non appartengono al tuo nucleo familiare.
- **Indossa una mascherina per il viso:** proteggi le persone intorno a te. Indossa la mascherina per il viso all'aperto e al chiuso. Indossare la mascherina per il viso aiuta a ridurre la diffusione della COVID-19, in particolare, se sei ammalato e asintomatico. Trova ulteriori informazioni su [Domande frequenti sulle mascherine per il viso](#).
- **Tieni pulite le mani:** lavati spesso le mani con acqua e sapone oppure usa igienizzanti per le mani a base di alcol. Evita di toccarti il viso con le mani non lavate e copriti quando tossisci o starnutisci.

Riunioni più sicure

- **Sii consapevole dei rischi a cui ti esponi.** Se sei anziano o le tue condizioni di salute aumentano il rischio di malattia grave da COVID-19, considera di restare a casa.
- **Conosci i rischi degli altri.** Incontrati con persone che sai che sono attente e indossano la mascherina per il viso e mantengono una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri.
- **Non fare le cose in grande.** Più persone si riuniscono vicine, specialmente in ambienti chiusi, maggiore è il rischio di COVID-19.
- **Non dilungarti.** Più lunga è la riunione, maggiore è il rischio di COVID-19.
- **Mantieni un basso profilo.** Evita di gridare e cantare, perché queste attività aumentano la diffusione di particelle che possono infettare gli altri.
- **Attieniti a una "bolla sociale" pandemica.** Limita le riunioni di persone a una cerchia ristretta di amici o familiari, per ridurre l'esposizione a persone al di fuori della tua cerchia ristretta.
- **Non viaggiare.** In molte parti del Paese e fuori dagli Stati Uniti sono presenti livelli elevati di COVID-19. Rimani nelle vicinanze. Se viaggi, assicurati di conoscere le disposizioni sulla quarantena una volta giunto a destinazione e tornato a casa. Consulta "[What You Need to Know about Traveling During COVID-19](#)" (Cosa devi sapere per viaggiare durante la COVID-19) per informazioni sulle disposizioni riguardanti la quarantena dello Stato di New York.
- **All'aperto è più sicuro.** Preparati e riunisciti all'aperto. La COVID-19 si diffonde più facilmente all'interno perché la circolazione dell'aria si riduce, le persone possono essere più vicine l'una all'altra e la temperatura e l'umidità possono aiutare a diffondere il virus più facilmente. Soprattutto in inverno quando le porte e le finestre sono chiuse.

- **Segui la fede in sicurezza.** La partecipazione a funzioni religiose al chiuso può essere rischiosa poiché spesso coinvolge molte persone in uno spazio ristretto, insieme ad attività come il canto. Invece, unisciti alle funzioni religiose online o a momenti di preghiera all'aperto. Se prendi parte a funzioni religiose di persona, indossa una mascherina per il viso, porta e usa un disinfettante per le mani a base di alcol, siediti solo con i tuoi familiari e mantieni una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri o di 3,6 metri (12 piedi) se ci saranno dei canti e non condividere tazze, libri di culto e oggetti cerimoniali. Evita di stringere la mano e abbracciarti con altre persone.
- **Porta con te tutto il necessario.** La condivisione di una bevanda o il passaggio di alimenti tra le persone potrebbe diffondere il virus. Evita la condivisione di tazze, piatti e stoviglie con altre persone.
- **Arriva preparato.** Se ricevi altre persone, fai scorta di mascherine per il viso e disinfettante per le mani da offrire agli ospiti.
- **Sii creativo.** Pensa a giochi che possono essere giocati a distanza e che non comportano alcun contatto fisico, come sciarade o rebus. Trova ulteriori informazioni su "[Tips for a Safer Holiday Season](#)" (Suggerimenti per trascorrere festività natalizie più sicure).

Sport più sicuri

- **Corri, cammina, vai in bici.** Questi sono ottimi sport da praticare da soli o con qualcun altro, ma mantieniti ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri quando non indossi una mascherina per il viso.
- **Goditi gli sport invernali.** Se nevicava, goditi le ciaspolate o lo slittino.
- **Evita gli sport di squadra.** Gli sport di squadra comportano uno stretto contatto con gli altri che aumenta il rischio di trasmissione. Frisbee e acchiapparello sono più sicuri poiché puoi mantenere la distanza dagli altri giocatori.
- **Pratica una corretta igiene.** Ricordati di lavarti le mani con acqua e sapone o di utilizzare un disinfettante per le mani a base di alcol prima e dopo aver praticato attività sportive. Non toccarti il viso mentre giochi.

Sottoporti al test e impara cosa significano i risultati del test. Trova ulteriori informazioni su "[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)" (Test per la COVID-19: domande frequenti).

- **Sottoporti ai test.** Tutti i newyorchesi devono sottoporsi al test. Visita il sito nyc.gov/covidtest, chiama il **311** o invia un SMS con scritto "COVID TEST" al numero **855-48** per trovare un centro in cui sottoporsi al test. Molti luoghi offrono test gratuiti.
- **Test diagnostici.** Alcuni test sono più accurati di altri. Parla con il medico del tipo di test a cui ti sei sottoposto e del significato dei risultati. Se risulti positivo o sei stato recentemente esposto a qualcuno affetto da COVID-19, devi restare a casa e adottare precauzioni per ridurre il rischio di diffondere il virus ad altre persone, anche se risulti negativo.
- **Test anticorpali.** Un risultato positivo indica che nel tuo sangue sono stati rilevati anticorpi e che probabilmente hai avuto la COVID-19 in un determinato momento in passato. Tuttavia, potresti contrarre nuovamente la COVID-19, quindi è comunque importante adottare precauzioni.

Educati e proteggiti a vicenda con gli altri.

- **Educa gli altri.** Ricorda agli altri le quattro azioni fondamentali per prevenire la trasmissione della COVID-19: resta a casa, mantieni la distanza, indossa una mascherina per il viso e tieni pulite le mani. Visita il sito coronavirus.health.ny.gov per aggiornamenti sulle disposizioni per contrastare la COVID-19 in tutto lo Stato, compreso il numero di persone che possono riunirsi in sicurezza al chiuso e all'aperto.
- **Sii educato.** Adotta un comportamento sano. Se vedi qualcuno che non indossa la mascherina per il viso, potresti dire: "Per favore, potresti indossare la mascherina quando sei vicino a me?" anziché arrabbiarti. Se qualcuno ti sta troppo vicino, chiedi cortesemente "Puoi lasciarmi un po' di spazio?"
- **Non giudicare.** Anziché giudicare gli altri perché interagiscono con altre persone, aiutali a farlo in sicurezza.
- **Rimani in contatto con i tuoi amici e vicini.** Fai un elenco delle persone che sono più isolate, più anziane o che possono soffrire di una patologia e che sono quindi esposte a un maggior rischio di sviluppare una forma grave di COVID-19. Se non sei malato e non corri un rischio maggiore, offriti di sbrigare alcune commissioni per gli altri, se non possono uscire di casa.

Il Dipartimento della salute di NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione. 11.13.20