

COVID-19: Wskazówki dotyczące bezpiecznych spotkań

Liczba zarażeń wirusem COVID-19 w Nowym Jorku rośnie. Spotykanie się z innymi ludźmi, zwłaszcza w pomieszczeniach zamkniętych, zwiększa ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa COVID-19. Nie należy organizować ani uczestniczyć w spotkaniach grupowych. Ale jeśli masz zamiar spotkać się z innymi, pamiętaj o poniższych wskazówkach, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo.

Zawsze pamiętaj o poniższych czterech kluczowych zasadach, które zapobiegają rozprzestrzenianiu się COVID-19:

- **Nie wychodź z domu.** Nie wychodź z domu, jeśli nie czujesz się dobrze, Twój test na COVID-19 okazał się mieć pozytywny wynik, byłeś(-aś) w bliskim kontakcie z kimś, kto ma COVID-19, lub niedawno podróżowałeś(-aś).
- **Zachowuj fizyczny dystans.** Zachowuj odległość co najmniej 2 metrów (6 stóp) od osób, które nie mieszkają z Tobą.
- **Noś maseczkę ochronną.** Chronь innych wokół siebie. Noś maseczkę na twarz wewnątrz pomieszczeń i na zewnątrz. Noszenie maseczki ochronnej pomaga ograniczyć rozprzestrzenianie się COVID-19, zwłaszcza jeśli jesteś chory(-a) i nie masz objawów. Więcej informacji znajdziesz tutaj: [Najczęściej zadawane pytania dotyczące masek i osłon na twarz](#).
- **Pamiętaj o myciu rąk.** Myj często ręce wodą z mydłem lub używaj środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu. Unikaj dotykania twarzy nieumytymi rękami i zakrywaj twarz, gdy kaszlesz lub kichasz.

Bezpieczne spotykane się

- **Bądź świadomy(-a) własnych zagrożeń.** Jeśli jesteś starszą osobą lub cierpisz na chorobę, która zwiększa ryzyko wystąpienia u Ciebie poważnych konsekwencji zdrowotnych wskutek zarażenia COVID-19, nie wychodź z domu.
- **Bądź świadomy(-a) zagrożeń innych ludzi.** Spotkaj się tylko z ludźmi, których znasz i wiesz, że są ostrożni, używają maseczki ochronnej i zachowują dystans fizyczny co najmniej 2 metrów (6 stóp) od innych osób.
- **Spotykaj się w małym gronie.** Im większe grono ludzi, tym większa jest możliwość zarażenia się wirusem COVID-19.
- **Niech spotkania trwają jak najkrócej.** Im dłuższe spotkanie, tym większe ryzyko zarażenia wirusem COVID-19.
- **Unikaj krzyków i śpiewów.** Unikaj krzyków i śpiewania, ponieważ otwieranie ust podczas tych czynności zwiększa ryzyko rozprzestrzeniania się zaraźliwych cząstek wirusa.
- **Przebywaj w obrębie swojej pandemicznej „bańki społecznej”.** Spróbuj ograniczyć osobiste spotkania towarzyskie do głównej grupy przyjaciół lub rodziny, aby w ten sposób zminimalizować kontakt z osobami spoza najbliższej grupy.
- **Nie podróżuj.** W wielu częściach kraju i poza jego granicami liczba osób zarażonych COVID-19 jest wysoka. Zostań w okolicy. Jeśli podróżujesz, upewnij się, że znasz wymagania dotyczące kwarantanny, obowiązujące w miejscu docelowym i po powrocie do domu. Informacje na temat wymogów dotyczących kwarantanny w stanie Nowego Jorku można

znaleźć tutaj: „[What You Need to Know about Traveling During COVID-19](#)” (Informacje o podróżowaniu podczas pandemii COVID-19).

- **Na zewnątrz jest bezpieczniej.** Ubierzcie się ciepło i spotykajcie się na świeżym powietrzu. Wirus COVID-19 najłatwiej rozprzestrzenia się w pomieszczeniach zamkniętych, ponieważ jest tam mniejsza cyrkulacja powietrza, ludzie są bliżej siebie, a temperatura i wilgotność sprzyjają łatwiejszemu rozprzestrzenianiu się wirusa. Jest to szczególnie ważne zimą, kiedy drzwi i okna są pozamykane.
- **Dbaj o bezpieczeństwo podczas nabożeństw.** Uczestnictwo w nabożeństwach w zamkniętych pomieszczeniach może być ryzykowne, ponieważ często zbiera się tam wiele osób na ograniczonej przestrzeni, które dodatkowo śpiewają. Podczas pandemii bierz udział w nabożeństwach online lub takich, które odbywają się na świeżym powietrzu. Jeśli uczestniczysz w nabożeństwach osobiście, noś maseczkę ochronną, przynosź ze sobą i używaj środków do higieny rąk na bazie alkoholu. Pamiętaj także, aby siadać wyłącznie obok członków swojego gospodarstwa domowego i utrzymywać dystans co najmniej 2 metrów (6 stóp) od innych (4 metrów (12 stóp), jeśli śpiewacie), pić wyłącznie ze swojego kubka oraz używać wyłącznie swoich książek lub przedmiotów religijnych. Unikaj wzajemnych uścisków dłoni i przytulania się.
- **Przynieś ze sobą własne jedzenie i picie.** Podczas dzielenia się napojami lub posiłkami możecie rozprzestrzeniać wirusa. Niech każdy zawsze pije ze swojego kubka, je ze swojego talerza i używa własnych sztućców.
- **Bądź dobrze przygotowany(-a).** Jeśli zapraszasz do siebie gości, zaopatr się w dodatkowe maseczki ochronne i środki do higieny rąk dla gości.
- **Bądź kreatywny(-a).** Pomyśl o grach, w które można grać przy zachowaniu większej odległości i które nie wymagają żadnego fizycznego kontaktu, np. szarady. Więcej pomysłów można znaleźć tutaj: „[Tips for a Safer Holiday Season](#)” (Wskazówki, jak spędzić te święta bezpiecznie).

Bezpieczne sporty

- **Bieganie, spacer, jazda na rowerze.** Są to bezpieczne sporty, które można uprawiać indywidualnie lub z innymi, jednakże należy pamiętać, aby zachowywać odstęp przynajmniej 2 metrów (6 stóp) od innych lub nosić maseczkę ochronną.
- **Ciesz się zimowymi sportami.** Jeśli spadnie śnieg, wybierz się na sanki lub rakiety śnieżne i ciesz się zimą.
- **Unikaj sportów zespołowych.** Sporty zespołowe wiążą się z bliskim kontaktem z innymi, co zwiększa ryzyko zarażenia. Zabawa z frisbee jest bezpieczna, ponieważ można zachować dystans od innych graczy.
- **Pamiętaj o higienie rąk przed i po zabawie.** Przed i po zakończeniu gry pamiętaj o umyciu rąk wodą z mydłem lub użyciu środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu. Nie dotykaj twarzy podczas gry.

Zrób test na COVID-19 i sprawdź swoje wyniki. Więcej informacji można znaleźć tutaj: „[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)” (Testy na COVID-19: Często zadawane pytania).

- **Rób testy.** Wszyscy nowojorczycy powinni wykonać test na COVID-19. Aby znaleźć placówkę, gdzie można wykonać test na COVID-19, wejdź na stronę: nyc.gov/covidtest,

zadzwoń pod numer: **311** lub wyślij wiadomość tekstową o treści „COVID TEST” na numer: **855-48**. W wielu placówkach testy oferowane są bezpłatnie.

- **Testy diagnostyczne.** Niektóre testy są dokładniejsze od innych. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o swoim teście i jego wyniku. Jeśli wynik testu jest dodatni lub niedawno byłeś(-aś) narażony(-a) na kontakt z osobą zarażoną wirusem COVID-19, musisz zostać w domu i podjąć środki ostrożności w celu zmniejszenia ryzyka rozprzestrzenienia się wirusa na innych, nawet jeśli wynik jest ujemny.
- **Testy na obecność przeciwciał.** Dodatni wynik oznacza, że w Twojej krwi wykryto przeciwciała i że prawdopodobnie w pewnym momencie w przeszłości byłeś(-aś) zarażony(-a) COVID-19. Możliwe jest jednak ponowne zarażenie wirusem COVID-19, dlatego nadal ważne jest podjęcie środków ostrożności.

Chrońcie siebie nawzajem.

- **Przypominaj innym o zasadach bezpieczeństwa podczas pandemii.** Przypominaj innym o czterech kluczowych zasadach, które zapobiegają przenoszeniu się wirusa COVID-19: zostań w domu, zachowuj fizyczny dystans do innych, noś maseczkę ochronną i myj często ręce. Aktualne informacje o ograniczeniach w związku z COVID-19 w całym stanie, w tym o ograniczeniach dotyczących liczby osób, które mogą się bezpiecznie gromadzić w pomieszczeniach i na zewnątrz, znajdziesz na stronie: coronavirus.health.ny.gov.
- **Bądź uprzejmy(-a).** Propaguj bezpieczne zachowania. Jeśli widzisz kogoś bez maseczki ochronnej, zamiast się złościć zapytaj uprzejmie, czy osoba ta może założyć maseczkę, gdy przebywa w Twoim otoczeniu. Jeśli ktoś znajduje się zbyt blisko Ciebie, zapytaj uprzejmie, czy może się odsunąć i dać Ci nieco przestrzeni.
- **Nie osądzaj innych.** Zamiast osądzać innych za ich sposób interakcji, wspierajcie się nawzajem, aby razem działać bezpiecznie.
- **Zadbaj o swoich przyjaciół i sąsiadów.** Nie zapominaj o osobach, które są bardziej odizolowane, w podeszłym wieku lub cierpią na schorzenie zwiększające ryzyko ciężkiego przebiegu zarażenia wirusem COVID-19. Jeśli nie jesteś chory(-a) i nie jesteś narażony(-a) na zwiększone ryzyko ciężkiego przebiegu zarażenia wirusem COVID-19, możesz zaproponować załatwienie różnych spraw osobom, które nie mogą wyjść z domu.

Wydział Zdrowia NYC może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

11.13.20