

احتفل، وابق بأمان!

نصائح لقضاء موسم الأعياد بشكل أكثر أماناً

ضع خطة للاحتفال بموسم الأعياد بأمان. احتفل ولكن احببناك وامنع انتشار مرض (COVID-19): لا تسافر (أعد اكتشاف الإجازات في المنزل!)؛ ولا تستضيف أو تحضر حفلة بمناسبة الأعياد (كبدل، أفل ذلك بشكل افتراضي!)؛ ولا تتواجد في مجموعات واحتفل فقط مع أفراد الأسرة (البركة في القليل!). فيما يلي بعض النصائح حول كيفية الاحتفال.

أنشطة أكثر أماناً في الأعياد

• **استضيف حفلة افتراضية.** احتفل مع الأصدقاء والعائلة في حفل عشاء عن طريق الفيديو. ودع عام 2020 في حفلة رأس السنة الافتراضية أو برقصة على تيك توك.

• **قم بتزيين الردهات.** علق الزينة مثل الشجر أو الشمعدان أو الكنارة أو الإكليل أو الأضواء. تجول في منطقتك واستمتع برؤية المنازل والمتاجر المزينة. توقف لتناول الشوكولاتة الساخنة أو عصير التفاح لتحافظ على شعورك بالدفء.

• **انشر بهجة العيد.** فاجئ جارك بهداية بعض كعكات العيد. أرسل بطاقات الأعياد بالبريد العادي إلى زملائك في العمل أو اتصل بصديق لم تتحدث معه منذ فترة. ادع شخص قد يكون وحيداً للانضمام إلى العشاء الافتراضي في عيد الشكر أو أعياد رأس السنة.

• **أذهب لغناء ترانيم الأعياد خارج المنزل.** لتكن هديتك الموسيقى. ارتد غطاءً للوجه وابتعد مسافة 12 قدماً عن الآخرين (يمكن للفيروس أن ينتشر بسهولة أكبر عند الغناء، لذلك من المهم أن تقف بعيداً عن الآخرين).

• **استمتع بالثلج.** اصنع رجل الثلج، أو اذهب للتزلج على الجليد أو المشي بالأحذية الثلجية أو ادخل في معركة بكرات الثلج.

• **التسوق في الأعياد.** لا تجعل يوم الجمعة السوداء يتحول إلى يوم الكورونا يوم الاثنين! تسوق عبر الإنترنت لتجنب الازدحام (والتزاحم على اللعبة الأخيرة على الرف) أو اتصل لاستلام الطلبات من على جانب الرصيف من متجرك المحلي المفضل. إذا تسوقت شخصياً، فارتد غطاءً للوجه واستخدم معقم اليدين وادهب في غير ساعات الذروة.

• **جهز وليمة.** جهز ديك رومي وزينه بكل ما يمكنك تزيينه به. تناول بعض الكوجل أو اللاتيك أو كعكات السكر، وتناول شراب البيض – فأنت تستحق ذلك!

• **شاهدة كرة القدم وفيلم جرينش.** استمتع بالاحتفالات التقليدية على التلفزيون وقم بأداء أفضل قصة لك على الأرض عندما يسجل فريقك هدفاً.

بعض النظر عن كيفية احتفالك، التزم دائماً بهذه الإجراءات الأربعة الرئيسية:

ابق في المنزل: احتفل في المنزل، خاصةً إذا لم تكن على ما يرام، أو إذا كانت نتيجة اختبار مرض (COVID-19) لديك إيجابية، أو كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بمرض (COVID-19)، أو كنت قد سافرت مؤخراً.

حافظ على المسافة: ابق على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين. لا تحضر حفلات الأعياد أو التجمعات الأخرى، خاصة داخل المباني.

ارتداء غطاء للوجه: احببناك حولك. يمكن أن تكون مصاباً بمرض (COVID-19) ولا تدري.

حافظ على نظافة يديك: اغسل يديك كثيراً أو استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول. تجنب لمس وجهك بأيدي غير مغسولة وقم بتغطية أنفك وفمك عند السعال والعطس.

المراسم الدينية

حضور المراسم الدينية داخل دور العبادة قد يكون محفوفاً بالمخاطر نظراً لأنها غالباً ما تشمل العديد من الأشخاص في مكان ضيق. إذا شاركت في مراسم دينية:

- **احضر المراسم الافتراضية أو المقامة خارج دور العبادة.** احضر المراسم عبر الإنترنت أو قم بأداء العبادة في الخارج.
- **كن مستعداً.** احضر معقم اليدين واستخدمه وتأكد من أن كل شخص فوق سن الثانية يرتدي غطاء الوجه طوال الوقت.
- **انتشر.** اجلس فقط مع أفراد منزلك وابتعد عن الآخرين بمسافة 6 أقدام على الأقل. تذكر أن تبقى على بعد 12 قدماً إذا كان هناك غناء.
- **أحضر أشياءك (BYO).** أحضر كتب العبادة والأدوات الاحتفالية الخاصة بك. لا تشرب من نفس الكوب الذي يشرب منه الآخرون.