

歡度佳節，保持安康！

安全歡度佳節的建議



請制定計畫，安全慶祝節日。請在歡度佳節時保護您所愛的人員，預防 COVID-19 的傳播：請勿旅行（重新探索在家中過節的方式！）；請勿舉辦或參加任何節日聚會（使用虛擬聚會替代！）；請勿群聚，僅與家庭成員一起慶祝節日（以少勝多！）。以下是一些節慶建議。



不論您要如何慶祝，請採取以下四大核心措施：

待在家裡：在家慶祝，特別是當您感覺不適、您的 COVID-19 檢測結果呈陽性、或曾與 COVID-19 患者有過密切接觸、或最近曾經旅行過時。

保持距離：與其他人至少保持 6 英尺的距離。請勿參與節日派對或其他聚會，特別是室內聚會。

佩戴口罩：保護您周邊的人員。您可能患有 COVID-19，但卻不自知。

保持手部清潔：請經常洗手，或使用含酒精的消毒洗手液。避免在未洗手時觸碰您的面部，並在咳嗽和打噴嚏時進行遮蓋。

更安全的節日活動

- **舉辦一場虛擬聚會。**使用視訊晚餐聚會與親朋好友共同慶祝。用一場虛擬新年舞會或抖音 (Tik-Tok) 舞會送別 2020 年。
- **裝飾廳堂。**用例如聖誕樹、猶太教燭臺、誇尼扎節燭臺、花環或燈飾之類物品裝飾廳堂。在自己的街區走走，欣賞各家各店的節日裝飾。買一杯熱巧克力或蘋果酒，暖暖身。
- **傳播節日的歡樂。**給鄰居送去一些節日餅乾，給他們帶去驚喜。給同事郵寄一張節日賀卡，或給您好久沒有聯繫的朋友打一通電話。邀請可能獨自在家的人員參加您的虛擬感恩節或其他節日晚餐。
- **到戶外唱頌歌。**以音樂為禮，分享節慶氣氛。請佩戴口罩，並與他人保持 12 英尺的距離（歌唱時，病毒更易於傳播，所以保持更遠的距離尤為重要）。
- **下雪啦。**堆雪人，滑雪橇或穿雪鞋，或打雪仗。
- **節日購物。**別讓「黑色星期五」變成「COVID 星期一」！使用網上購物，避免人群擁擠（和爭搶貨櫃上的最後一個玩具），或致電您最心儀的本地商店安排路邊提貨。如果您親自購物，請戴好面罩，使用消毒洗手液，並盡量在人少的時段出行。
- **享用盛筵。**享用一頓火雞大餐，尝尝各種配菜。來點麵條布丁、薯絲餅或糖霜餅乾，再配一杯蛋奶酒——這是您應得的！
- **看橄欖球賽和《聖誕怪傑格林奇》。**觀看您喜歡的電視節目，當您的球隊得分時，跳上一支最棒的歡慶之舞。



宗教儀式

參加室內儀式可能風險很大，因為這通常需要許多人待在一個密閉空間內。如果您要參加宗教儀式：

- **請使用虛擬方式或在戶外參加。**參加網絡儀式或到戶外做禮拜。
- **做好準備。**帶上並使用消毒洗手液，確保年齡在 2 周歲以上的人員都能隨時佩戴口罩。
- **保持距離。**請僅與您的家庭成員坐在一起，與他人保持至少 6 英尺的距離。如果活動中需要唱歌，請與他人保持 12 英尺的距離。
- **自帶用品 (BYO)：**自帶祝禱書籍和儀式物品。請勿從他人用過的杯中飲用飲品。



集會

與他人聚會，特別是室內聚會，會增加傳播 COVID-19 的風險。聚會環境使得人們很難保持身體距離，且享用美食和飲品時也很難佩戴口罩。請謹記無症狀人員也可傳播病毒。如果您需要與他人聚會，請按照 2020 年的方式聚會！這意味著：

- **知曉您自己的風險：**如果您是老年人，或患有可增加您罹患 COVID-19 重症風險的基礎疾病，則請在這個節假日期間待在家裡。
- **知曉他人的風險：**僅與您知道在佩戴口罩方面十分謹慎的人員聚會，並確保與他人之間保持 6 英尺的距離。
- **請接受檢測。**請在與老年人和罹患 COVID-19 重症風險高的人群會面之前，和在您參與聚會或旅行之後，接受 COVID-19 檢測。
- **保持小範圍聚會：**聚集在一起的人越多，傳播 COVID-19 的風險就越高。
- **戶外更加安全：**穿暖和些，到戶外慶祝。COVID-19 更易於在室內傳播，因為室內空氣流通較少，在門窗緊閉的冬季尤其如此。
- **僅進行虛擬擁抱。**很遺憾，在 COVID-19 疫情肆虐的情況下，與您家人以外的人員進行密切身體接觸並不安全。
- **自己的餐具自己用：**在今年請勿與他人共用杯盤餐具，也不要共享蘸料和其他食物。



旅行

您在今年不應旅行。旅行會使您、您的家人和您的社區面臨風險。歸來的旅客可能成為社區疫情爆發的來源。但如果您無法避免在節假日期間旅行：

- **請在本地旅行。**今年最適宜享受境內城市和州的最美好一切。
- **安全出行。**請與他人保持距離，帶上並使用消毒洗手液，確保年齡在 2 周歲以上的人員都能佩戴口罩。請參見衛生局發佈的安全通勤指導，瞭解更多公路旅行的規定。
- **預定房間。**請在酒店而不是他人家裡住宿。如果您有外地客人來訪，也請建議他們到酒店去住。
- **請勿酒後駕駛。**在自己家裡過夜是好主意，但請勿為了回家而酒後開車。指定一人負責開車。如果您是駕駛員，而您已經喝了不少酒，則請改為步行、乘地鐵或叫電召車。
- **旅行後接受檢測並自行隔離。**如果您的旅行主要去往其他州，或另一個國家，您在返回家中後需要自我隔離。請參見紐約州旅行隔離要求，獲取更多資訊。

⊗ 您絕對不應當進行的活動：

- **在柵寄生枝條下接吻：**除非是與您的同居伴侶接吻，否則，今年請將接吻頻率降至最低。
- **把鄰居家的充氣雪人當飛鏢靶。**我知道這種想法極具誘惑力。
- **與洋基隊的投手打雪仗。**雪球以每小時 95 英里的速度飛行時可毫不柔軟。

如果您感到難以承受、焦慮或抑鬱，請聯繫「NYC Well」，這是一項全天候提供的免費保密心理健康支持服務。請致電 888-692-9355，或發送簡訊「WELL」至 65173，或造訪 nyc.gov/nycwell。