

# Faites la fête, restez prudent(e) !

## Quelques astuces pour rester en sécurité pendant les fêtes d'hiver



Préparez-vous pour passer les fêtes d'hiver en toute sécurité. Faites la fête tout en protégeant vos proches et en évitant de propager le COVID-19 : ne partez pas en voyage (redécouvrez les fêtes à la maison !) ; n'organisez pas et n'assistez pas à une fête en groupe (passez au virtuel !) ; ne vous rassemblez pas avec d'autres personnes et faites la fête avec les membres de votre foyer seulement (moins, c'est plus !). Voici quelques astuces pour faire la fête.

### Quelle que soit la manière dont vous célébrez les fêtes, suivez toujours ces quatre conseils importants :




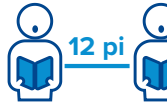




**Restez chez vous :** Faites la fête à la maison, surtout si vous ne vous sentez pas bien, si vous avez testé positif(ve) pour le COVID-19, si vous avez eu un contact étroit avec une personne atteinte du COVID-19 ou si vous venez de rentrer de voyage.

**Gardez vos distances :** Restez à au moins six pieds des autres personnes. N'assistez à aucune fête ou à aucun autre rassemblement, particulièrement en intérieur.

**Portez une protection faciale :** Protégez ceux autour de vous. Vous pouvez avoir le COVID-19 sans le savoir.

**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.

### Quelques activités festives plus sûres

- **Organisez un fête virtuelle.** Célébrez les fêtes avec votre famille et vos amis grâce à un dîner vidéo. Faites vos adieux à l'année 2020 avec un bal du Nouvel An virtuel ou en dansant avec TikTok. 
- **Décorez les lieux.** Égayez la maison avec un arbre, une menorah, un kinara, une couronne ou des guirlandes. Promenez-vous dans le quartier et admirez les maisons et les boutiques décorées. Faites une pause pour déguster un chocolat chaud ou un cidre chaud. 
- **Répandez l'esprit des fêtes.** Surprenez votre voisin en déposant des friandises de Noël devant sa porte. Envoyez des cartes de vœux à vos collègues ou appelez un ami auquel vous n'avez pas parlé depuis un moment. Invitez une personne qui est peut-être seule à participer à votre dîner virtuel pour Thanksgiving ou les fêtes de fin d'année. 
- **Chantez en plein air.** Offrez la musique en cadeau. Portez une protection pour le visage et restez à 12 pieds des autres (le virus se propage plus rapidement lorsqu'on chante et il faut donc étendre la distance). 
- **Vive la neige.** Construisez un bonhomme de neige, allez faire de la luge, mettez des raquettes aux pieds ou faites une bataille de boules de neige. 
- **Faites du shopping.** Que le Black Friday ne conduise pas au COVID Monday ! Faites vos achats en ligne pour éviter les foules (et ne pas avoir à vous arracher le dernier article sur l'étagère) ou appelez votre magasin local préféré à l'avance pour qu'il vous remette vos marchandises sur le trottoir. Si vous faites du shopping en personne, mettez une protection pour le visage, utilisez du désinfectant pour les mains et sortez aux heures de moindre affluence. 
- **Régalez-vous.** Préparez votre dinde avec toutes ses garnitures. Savourez un kugel, des galettes de pomme de terre ou des biscuits au sucre, et prenez un verre de lait de poule : vous le méritez bien ! 
- **Suivez le foot et le grinch.** Profitez de vos traditions télévisées et célébrez les buts de votre équipe avec votre meilleure danse. 



## Services religieux

Il peut être risqué d'assister aux services en intérieur, car il y a souvent beaucoup de gens dans un espace clos. Si vous assistez à des services religieux :

- **Faites virtuel ou plein air.** Participez à des services en ligne ou en extérieur.
- **Préparez-vous.** Munissez-vous de désinfectant pour les mains, utilisez-le et veillez à ce que toute personne âgée de plus de 2 ans porte une protection pour le visage en permanence.
- **Écartez-vous des autres.** Asseyez-vous près des membres de votre foyer uniquement et restez à au moins six pieds des autres. Rappelez-vous de rester à 12 pieds des autres si vous allez chanter.
- **Apportez vos propres affaires.** Apportez vos propres livres de culte et objets de cérémonie. Ne buvez jamais dans une coupe ou dans un verre utilisé par d'autres personnes.



## Rassemblements

Les rassemblements, notamment en intérieur, augmentent le risque de propagation du COVID-19. La distanciation est plus difficile en groupe et il n'est pas possible d'avoir le visage couvert lorsqu'on mange et on boit. Rappelez-vous que les personnes sans symptômes peuvent elles aussi transmettre le virus. Cependant, si vous allez vous retrouver avec d'autres personnes, faites la fête comme jamais auparavant ! Cela signifie :

- **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, restez chez vous pendant les fêtes.
- **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.
- **Faites-vous tester.** Faites-vous tester pour le COVID-19 **avant** de rencontrer des personnes âgées ou d'autres personnes à risque de maladie grave due au COVID-19 et **après** avoir assisté à un rassemblement ou un retour de voyage.
- **Restez en petit comité :** Plus il y a de personnes rassemblées, en contact étroit les unes avec les autres, plus le risque de transmission de COVID-19 est important.

- **L'extérieur est plus sûr :** Pour les célébrations, rassemblez-vous en plein air. Le COVID-19 se propage plus facilement à l'intérieur car l'air circule moins. Cela est tout particulièrement le cas en hiver, lorsque les portes et les fenêtres sont fermées.
- **Tenez-vous-en aux accolades et aux bises virtuelles.** Malheureusement, les contacts physiques étroits avec les personnes ne faisant pas partie de votre foyer ne sont pas sûres pendant la pandémie de COVID-19.
- **Gardez votre propre assiette :** Ne partagez pas votre assiette ni votre verre, et sautez les plats à partager cette année.



## Voyages

Vous ne devriez pas voyager cette année. Les voyages présentent un risque pour vous, votre famille et votre communauté. Les personnes rentrant de voyage peuvent être la source d'une épidémie communautaire. Cependant, si vous devez absolument partir en voyage durant la période des fêtes :

- **Restez dans la région.** C'est l'année idéale pour découvrir la plus belle ville et le plus bel État du pays.
- **Soyez prudent(e).** Gardez vos distances, munissez-vous de désinfectant pour les mains, utilisez-le et veillez à ce que toute personne âgée de plus de 2 ans porte une protection pour le visage. Consultez les recommandations pour se déplacer en sécurité du Département de la Santé pour connaître toutes les règles à suivre.
- **Prenez une chambre.** Allez à l'hôtel au lieu de vous loger chez des amis. Si vous recevez des invités, suggérez-leur de faire de même.
- **Ne buvez pas au volant.** Il vaut mieux dormir dans votre propre maison, mais ne conduisez pas si vous avez bu. Désignez un conducteur. Si vous êtes le conducteur et que vous avez trop bu, rentrez chez vous à pied, prenez le métro ou appelez un service de voiture.
- **Faites-vous tester et restez en quarantaine après un voyage.** Si vous voyagez dans un autre pays ou dans la plupart des autres États, vous devrez vous mettre en quarantaine à votre retour. Consultez les exigences de quarantaine de l'État de New York pour de plus amples renseignements.

---

## **Activités à éviter absolument :**

- **Le baiser sous le gui :** Évitez le baiser cette année, sauf si c'est avec la personne avec laquelle vous vivez.
  - **Utiliser le bonhomme de neige gonflable du voisin comme cible pour vos fléchettes.** Je sais, c'est tentant.
  - **Faire une bataille de boules de neige avec un lanceur des Yankees.** La neige n'est pas molle à 95 milles à l'heure.
- 

**Si vous vous sentez accablé(e), anxieux(se) ou déprimé(e), contactez NYC Well, un service gratuit et confidentiel de soutien à la santé mentale qui est disponible 24 h sur 24, 7 jours sur 7. Appelez le 888 692 9355 ou rendez-vous sur [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).**

