

Γιορτάζουμε, αλλά μένουμε ασφαλείς!

Συμβουλές για πιο ασφαλή γιορτινή περίοδο



Φτιάξτε ένα πρόγραμμα για να γιορτάσετε την περίοδο των γιορτών με ασφάλεια. Να γιορτάσετε ενώ παράλληλα προστατεύετε τους αγαπημένους σας, προλαμβάνοντας την εξάπλωση της νόσου COVID-19: Μην ταξιδέψετε (ανακαλύψτε εκ νέου τις διακοπές στο σπίτι!), μην διοργανώσετε και μην παρευρεθείτε σε πάρτι ή γιορτή κατά τις διακοπές σας (προτιμήστε να το κάνετε διαδικτυακά!) και μην μαζεύετε πολλά άτομα μαζί, αλλά γιορτάστε μόνο με τα μέλη του νοικοκυριού σας (το απλό είναι το καλύτερο!). Εδώ θα βρείτε κάποιες συμβουλές για το πώς να γιορτάσετε.

Ανεξάρτητα από το πώς θα γιορτάσετε, να ακολουθείτε πάντα αυτές τις τέσσερις βασικές ενέργειες:

Μείνετε στο σπίτι: Γιορτάστε στο σπίτι, ειδικά αν δεν αισθάνεστε καλά, αν έχετε διαγνωστεί θετικοί στο τεστ για τη νόσο COVID-19, έχετε έρθει σε κοντινή επαφή με κάποιον που έχει τη νόσο COVID-19 ή έχετε πρόσφατα ταξιδέψει.

Μείνετε χωριστά: Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών / 2 μέτρων από τους άλλους. Μην παρευρεθείτε σε πάρτι ή άλλες συγκεντρώσεις, ειδικά σε εσωτερικούς χώρους.

Φοράτε κάλυμμα προσώπου: Προστατέψτε τα άτομα που είναι γύρω σας. Μπορεί να έχετε τη νόσο COVID-19 και να μην το ξέρετε.

Διατηρείτε τα χέρια σας καθαρά: Να πλένετε τα χέρια σας συχνά ή να χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα. Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας με τα χέρια σας αν δεν τα έχετε πλύνει και να καλύπτεστε όταν βήχετε ή φτερνίζετε.

Ασφαλέστερες δραστηριότητες για τις γιορτές

• **Διοργανώστε ένα διαδικτυακό πάρτι.** Γιορτάστε με φίλους και οικογένεια, με πάρτι και δείπνο μέσω βίντεο. Αποχαιρετήστε το 2020 σε μια ψηφιακή Πρωτοχρονιάτικη μπάλα ή με έναν χορό Tik-Tok.



• **Στολίστε.** Διακοσμήστε τον χώρο σας με δέντρο, μενορά, κεριά κινάρα, στεφάνι ή λαμπάκια. Περπατήστε στη γειτονιά σας και απολαύστε τη θέα των διακοσμημένων σπιτιών και καταστημάτων. Σταματήστε για μια ζεστή σοκολάτα ή έναν μηλίτη για να ζεσταθείτε.



• **Μεταδώστε τη χαρά των γιορτών.** Κάντε έκπληξη στον γείτονά σας, προσφέροντάς του γιορτινά μπισκότα. Στείλτε γιορτινές κάρτες στους συναδέλφους σας ή τηλεφωνήστε σε έναν φίλο που έχετε καιρό να μιλήσετε. Προσκαλέστε κάποιον που ίσως είναι μόνος να συμμετέχει στο διαδικτυακό σας γιορτινό δείπνο ή δείπνο των Ευχαριστιών.



• **Πείτε τα κάλαντα σε εξωτερικό χώρο.** Προσφέρετε το δώρο της μουσικής. Φοράτε κάλυμμα προσώπου και μείνετε σε απόσταση 12 ποδών από τους άλλους (ο ιός μπορεί να εξαπλωθεί πιο εύκολα όταν τραγουδάτε, επομένως είναι σημαντικό να στέκεστε ακόμα πιο μακριά).



• **Παίξτε με το χιόνι.** Φτιάξτε έναν χιονάνθρωπο, χρησιμοποιήστε το έλκηθρο ή χιονοπέδιλα ή παίξτε χιονοπόλεμο.



• **Κάντε ψώνια για τις γιορτές.** Μην αφήσετε την Black Friday να μετατραπεί σε COVID Monday! Ψωνίστε μέσω διαδικτύου για να αποφύγετε την πολυκοσμία (και ένα ενδεχόμενο σκηνικό για το τελευταίο παιχνίδι στο ράφι) ή τηλεφωνήστε για παραλαβή επί πεζοδρομίου στο αγαπημένο σας τοπικό κατάστημα. Αν ψωνίζετε με φυσική παρουσία, φορέστε κάλυμμα προσώπου, χρησιμοποιήστε αντισηπτικό χεριών και αποφύγετε τις ώρες αιχμής.

• **Απολαύστε ένα πλουσιοπάροχο γεύμα.** Απολαύστε μια γαλοπούλα με όλα τα συνοδευτικά. Φάτε κούγκελ, λάτκες ή μπισκότα με ζάχαρη και απολαύστε ένα eggnog – το αξίζετε!



• **Παρακολουθήστε ποδόσφαιρο και Grinch.** Απολαύστε τις τηλεοπτικές παραδόσεις σας και τον καλύτερο χορό σας, όταν κερδίσει η ομάδα σας.





Θρησκευτικές τελετές

Η παρουσία σε τελετές εσωτερικού χώρου μπορεί να είναι ριψοκίνδυνη, καθώς αυτή συχνά περιλαμβάνει πολλά άτομα σε περιορισμένο χώρο. Αν συμμετέχετε σε θρησκευτικές τελετές:

- **Συμμετέχετε διαδικτυακά ή από τον εξωτερικό χώρο.** Συμμετέχετε σε διαδικτυακές τελετές ή προσευχηθείτε σε εξωτερικό χώρο.
- **Να είστε προετοιμασμένοι.** Να έχετε μαζί σας και να χρησιμοποιείτε αντισηπτικό χεριών και να διασφαλίζετε ότι κάθε άτομο πάνω από 2 ετών χρησιμοποιεί κάλυμμα προσώπου σε κάθε περίπτωση.
- **Διασκορπιστείτε.** Να κάθεστε μόνο με μέλη του νοικοκυριού σας και κρατήστε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών από τους άλλους. Να θυμάστε να έχετε απόσταση 12 ποδών, αν τραγουδήσετε εσείς ή κάποιος άλλος.
- **Φέρτε το δικό σας.** Φέρτε τα δικά σας βιβλία προσευχής και θρησκευτικά αντικείμενα. Μην πίνετε ποτέ από το ίδιο ποτήρι με τους άλλους.



Συναθροίσεις

Η συνάθροιση με άλλα άτομα, ειδικά σε εσωτερικό χώρο, αυξάνει τον κίνδυνο εξάπλωσης της νόσου COVID-19. Τα περιβάλλοντα όπου συγκεντρώνονται ομάδες ατόμων καθιστούν δύσκολη τη σωματική απόσταση και δεν είναι δυνατόν να φοράει κάποιος μάσκα ενώ τρώει και πίνει. Να θυμάστε, τα άτομα χωρίς συμπτώματα μπορούν να μεταδώσουν τον ιό. Αλλά αν πρόκειται να συναντηθείτε με άλλα άτομα, κάντε πάρτι σαν να είναι 2020! Δηλαδή:

- **Μάθετε τη δική σας ευθύνη:** Αν είστε ενήλικας μεγαλύτερης ηλικίας ή πάσχετε από κάποια πάθηση που αυξάνει τον κίνδυνο για βαριά νόσο COVID-19, μείνετε στο σπίτι αυτές τις γιορτές.
- **Μάθετε την ευθύνη των άλλων:** Να συναντάτε μόνο τα άτομα που ξέρετε ότι προσέχουν, φοράνε μάσκα και διατηρούν απόσταση 6 ποδών από τους άλλους.
- **Κάντε εξετάσεις.** Κάντε τεστ για τη νόσο COVID-19 **πριν** δείτε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας ή άλλους που μπορεί να βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο για βαριά νόσο COVID-19 και **αφού** παρευρεθείτε σε κάποια συγκέντρωση ή ταξιδέψετε.
- **Διατηρήστε τη συγκέντρωση μικρή:** Όσο περισσότερα άτομα συγκεντρώνονται σε ένα

μέρος, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα εξάπλωσης της νόσου.

- **Ο εξωτερικός χώρος είναι πιο ασφαλής:** Ντυθείτε ζεστά και γιορτάστε έξω. Η νόσος COVID-19 εξαπλώνεται ευκολότερα επειδή υπάρχει λιγότερη κυκλοφορία του αέρα. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τον χειμώνα όταν οι πόρτες και τα παράθυρα είναι κλειστά.
- **Μόνο ψηφιακές αγκαλιές.** Δυστυχώς, η στενή σωματική επαφή με άτομα εκτός του σπιτιού σας δεν είναι ασφαλής κατά τη διάρκεια της νόσου COVID-19.
- **Κρατήστε το πιάτο σας για σας:** Μην μοιράζετε πιάτα ή ποτήρια και αποφύγετε τα ντιπ και άλλα κοινά εδέσματα φέτος.



Ταξίδι

Φέτος δεν πρέπει να ταξιδέψετε. Το ταξίδι βάζει εσάς, την οικογένεια και την κοινότητά σας σε κίνδυνο. Οι ταξιδιώτες που επιστρέφουν μπορεί να αποτελέσουν πηγή έξαρσης για την κοινότητα. Αλλά αν δεν μπορείτε να αποφύγετε το ταξίδι για τις γιορτές:

- **Μείνετε σε τοπικό επίπεδο.** Είναι η ιδανική περίοδος να απολαύσετε την καλύτερη πόλη και πολιτεία στη χώρα.
- **Ταξιδέψτε με ασφάλεια.** Κρατήστε απόσταση από τους άλλους, φέρτε και χρησιμοποιήστε αντισηπτικό χεριών και διασφαλίστε ότι όλα τα άτομα άνω των 2 ετών φορούν μάσκα. Ανατρέξτε στον Οδηγό για ασφαλή μετακίνηση για περισσότερους ταξιδιωτικούς κανόνες για τον δρόμο.
- **Βρείτε ένα δωμάτιο.** Προτιμήστε να μείνετε σε ξενοδοχείο, παρά στο σπίτι κάποιου άλλου. Αν έχετε καλεσμένους εκτός πόλης, προτείνετέ τους να κάνουν το ίδιο.
- **Μην πίνετε και οδηγείτε.** Είναι καλή κίνηση να κοιμηθείτε στο δικό σας σπίτι, αλλά μην πιείτε και οδηγήσετε για να πάτε εκεί. Βάλτε κάποιον άλλον να οδηγήσει. Και αν είστε ο οδηγός και έχετε πιει πολύ, περπατήστε, πάρτε το μετρό ή καλέστε οδική βοήθεια.
- **Εξεταστείτε και μπειτε σε καραντίνα μετά το ταξίδι.** Αν ταξιδεύετε στις περισσότερες πολιτείες ή σε άλλη χώρα, θα χρειαστεί να μείνετε σε καραντίνα όταν επιστρέψετε στο σπίτι. Βλ. απαιτήσεις καραντίνας μετά από ταξίδι για την Πολιτεία της Νέας Υόρκης για περισσότερες πληροφορίες.

⊗ Δραστηριότητες που σίγουρα πρέπει να αποφύγετε:

- **Γκι:** Εκτός αν είναι ο/η σύντροφος της ζωής σας, κρατήστε το φιλί στο ελάχιστο φέτος.
 - **Να χρησιμοποιήσετε τον φουσκωτό χιονάνθρωπο του γείτονα για παιχνίδι με βελάκια.** Το ξέρω, είναι δελεαστικό.
 - **Να παίξετε χιονοπόλεμο με έναν πίτσερ από τους Yankees.** Το χιόνι δεν είναι μαλακό στα 95 μίλια την ώρα.
-

Αν νιώθετε συναισθηματικά φορτισμένοι, αγχωμένοι ή στεναχωρημένοι, επικοινωνήστε με το NYC Well, μια δωρεάν εμπιστευτική υπηρεσία για την πνευματική υγεία διαθέσιμη 24/7. Καλέστε το 888-692-9355 ή επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/nycwell.

