

Goditi le festività, stai al sicuro!

Suggerimenti per trascorrere festività natalizie più sicure



Prepara un piano per celebrare le festività natalizie in sicurezza. Goditi le festività proteggendo i tuoi cari e prevenendo la diffusione della COVID-19: non viaggiare (riscopri il piacere delle vacanze a casa!); non ospitare o partecipare a una festa natalizia (fallo invece in modo virtuale!) e non radunarti in gruppi e festeggia solo con i familiari (meno è meglio!). Ecco alcuni suggerimenti su come festeggiare.

Non importa come festeggi, ma adotta sempre queste quattro azioni fondamentali:








Resta a casa: festeggia a casa, in particolare, se non ti senti bene, sei positivo alla COVID-19 o sei stato a stretto contatto con qualcuno che ha la COVID-19 o hai viaggiato di recente.

Mantieni la distanza: rimani ad almeno 1,8 metri (6 piedi) di distanza dagli altri. Non partecipare a feste natalizie o altri raduni, soprattutto al chiuso.

Indossa una mascherina per il viso: proteggi le persone intorno a te. Potresti avere la COVID-19 e non saperlo.

Tieni pulite le mani: lavati spesso le mani con acqua e sapone oppure usa igienizzanti per le mani a base di alcol. Evita di toccarti il viso con le mani non lavate e copriti quando tossisci o starnutisci.

Attività per festività più sicure

- **Organizza una festa virtuale.** Festeggia con amici e familiari a una videocena. Saluta il 2020 con un ballo virtuale di Capodanno o con un balletto su Tik-Tok. 
- **Prepara gli addobbi delle festività.** Aggiungi gli addobbi come l'albero, le candele, le stelle di natale, le ghirlande o le luci. Passeggia per il tuo quartiere e goditi le case e i negozi addobbati a festa. Fermati per una tazza di cioccolata o tè per stare al caldo. 
- **Diffondi la gioia del Natale.** Sorprendi il tuo vicino offrendogli dei dolciumi natalizi. Invia biglietti di auguri per posta elettronica ai tuoi colleghi o chiama un amico con cui non parli da un po'. Invita qualcuno che potrebbe essere solo a partecipare alla tua cena virtuale del Ringraziamento o delle festività. 
- **Partecipa ai canti natalizi all'aperto.** Regala musica natalizia. Indossa una mascherina per il viso e stai a 3,6 metri (12 piedi) dagli altri (il virus può diffondersi più facilmente quando canti, quindi è importante stare più lontani). 
- **Goditi la neve!** Fai un pupazzo di neve, vai con lo slittino o con le racchette da neve o fai a pallate di neve. 
- **Acquisti natalizi.** Non lasciare che il Black Friday si trasformi nel lunedì nero della COVID! Acquista online per evitare la folla (e la caccia all'ultimo giocattolo sullo scaffale) o usufruisci del servizio di ritiro a bordo strada del tuo negozio locale preferito. Se fai acquisti di persona, indossa una mascherina per il viso, usa un disinfettante per le mani e recati nei negozi lontano dalle ore di punta.
- **Organizza una festa.** Servi il tacchino con tutte le classiche pietanze di accompagnamento. Concediti una bella scorpacciata di panettone, pandoro e torrone: te lo sei guadagnato! 
- **Guarda le partite di calcio e i cinepanettoni.** Goditi le tue tradizioni televisive e canta a squarciagola quando la tua squadra farà gol. 



Funzioni religiose

La partecipazione a funzioni religiose al chiuso può essere rischiosa poiché spesso coinvolge molte persone in uno spazio ristretto. Se prendi parte a funzioni religiose:

- **Fallo in modo virtuale o all'aperto.** Unisciti alle funzioni religiose online o a momenti di preghiera all'aperto.
- **Arriva preparato.** Porta e usa un disinfettante per le mani e assicurati che tutti indossino sempre una mascherina per il viso, ad eccezione dei bambini di meno di 2 anni.
- **Rimani distanziato dagli altri.** Siediti solo con i tuoi familiari e mantieni una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri. Ricorda di stare a 3,6 metri (12 piedi) di distanza se ci saranno dei canti.
- **Porta con te tutto il necessario.** Porta i tuoi libri di culto e i tuoi oggetti cerimoniali. Non bere mai dalla stessa tazza degli altri.



Assembramenti

Riunirsi con altre persone, soprattutto al chiuso, aumenta il rischio di diffusione della COVID-19.

Le riunioni di gruppo rendono difficile l'allontanamento fisico e non è possibile indossare una mascherina per il viso quando si mangia e si beve. Ricorda, le persone asintomatiche possono diffondere il virus. Ma se hai intenzione di incontrare altre persone, festeggia come si fa nel 2020! Ciò significa:

- **Sii consapevole dei rischi a cui ti esponi:** Se sei anziano o le tue condizioni di salute aumentano il rischio di malattia grave da COVID-19, quest'anno resta a casa durante le festività natalizie.
- **Conosci i rischi degli altri:** Incontrati con persone che sai che sono attente e indossano la mascherina per il viso e mantengono una distanza di almeno 1,8 metri (6 piedi) dagli altri.
- **Sottoponiti ai test.** Sottoponiti a un test per la COVID-19 **prima** di incontrarti con persone anziane o che potrebbero essere a maggior rischio di contrarre una forma grave di COVID-19 e **dopo** aver partecipato a un assembramento o un viaggio.

- **Non fare le cose in grande:** Più persone si riuniscono, più alto è il rischio di COVID-19.
- **All'aperto è più sicuro:** Preparati e festeggia all'aperto. La COVID-19 si diffonde più facilmente all'interno perché la circolazione dell'aria si riduce, soprattutto in inverno quando le porte e le finestre sono chiuse.
- **Solo abbracci virtuali.** Purtroppo, uno stretto contatto fisico con persone estranee al tuo nucleo familiare non è sicuro durante l'emergenza COVID-19.
- **Non condividere il piatto:** Quest'anno non condividere piatti o bicchieri e salta salsine e altre pietanze da servire in un unico piatto.



Viaggi

Non dovresti viaggiare quest'anno. Viaggiare mette a rischio te, la tua famiglia e la tua comunità. I viaggiatori di ritorno possono essere una fonte di epidemie nella comunità. Ma se non puoi fare a meno di viaggiare durante le festività:

- **Rimani nelle vicinanze.** Questo è l'anno perfetto per godersi la migliore città e il miglior Stato del Paese.
- **Viaggia in sicurezza.** Mantieni la distanza dagli altri, porta e usa un disinfettante per le mani e assicurati che tutti indossino sempre una mascherina per il viso, ad eccezione dei bambini di meno di 2 anni. Consulta la [guida per il Pendolarismo Sicuro](#) del Dipartimento della sanità per ulteriori regole per gli spostamenti.
- **Prendi una stanza in hotel.** Soggiorna in un hotel anziché a casa di qualcuno. Se hai ospiti da fuori città, suggerisci loro di fare altrettanto.
- **Non metterti alla guida se hai bevuto.** È una buona mossa dormire a casa tua, ma se hai bevuto non metterti alla guida per arrivarci. Incarica qualcuno di fare da conducente. E se sei il conducente e hai bevuto troppo, cammina, prendi la metropolitana o chiama un taxi.
- **Sottoponiti al test e metti in quarantena dopo il viaggio.** Se viaggi nella maggior parte degli altri Stati o in un altro Paese, sarai messo in quarantena quando torni a casa. Per ulteriori informazioni, consulta i [requisiti per la quarantena dei viaggi dello Stato di New York](#).

⊗ Attività che non devi fare assolutamente:

- **Baciarti sotto il vischio:** A meno che tu non sia con il tuo o la tua partner convivente, continua a baciare al minimo quest'anno.
 - **Usare il pupazzo di neve del tuo vicino come bersaglio per le freccette.** Lo so, l'idea è allettante.
 - **Fare a pallate di neve con un lanciatore degli Yankees.** La neve non è morbida a 150 km (95 miglia) orari.
-

Se ti senti sopraffatto, ansioso o depresso, contatta NYC Well, un servizio di supporto per la salute mentale, gratuito e riservato, disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Chiama il numero 888-692-9355 o visita l'indirizzo nyc.gov/nycwell.

