

안전을 지키며 축제를 즐기세요! 더욱 안전한 연말 시즌을 위한 팁



연말 시즌을 안전하게 보낼 수 있도록 계획을 세우세요. 소중한 사람을 보호하고 COVID-19의 확산을 예방하면서 축제를 즐기세요: 여행하지 마세요(집에서 즐기는 연말의 재발견!), 연말 파티를 개최하거나 참석하지 마세요(대신 가상 파티를 즐기세요), 집단으로 모이지 말고 가족 구성원들과만 연말을 즐기세요(적은 인원일수록 좋습니다). 다음은 연말을 즐길 수 있는 몇 가지 팁입니다.

기념 방법과 상관없이 다음의 4가지 핵심 조치를 항상 실천하시기 바랍니다.

자택에 머무르십시오.
특히, 여러분의 몸이 좋지 않을 때. COVID-19 검사 결과가 양성일 때, COVID-19 확진자와 밀접하게 접촉한 경우 또는 최근 여행을 다녀온 경우에는 자택에서 기념하시기 바랍니다.

서로 거리를 유지하세요:
타인으로부터 최소 6피트 거리를 지키십시오. 연말 파티 또는 기타 모임, 특히 실내 모임에 참여하지 마십시오.

얼굴 커버를 착용합니다.
주변에 있는 사람들을 보호하십시오. COVID-19에 감염되었지만 그 사실을 모를 수 있습니다.

손을 깨끗이 유지합니다:
손을 자주 씻거나 알코올 기반의 손 세정제를 사용하십시오. 씻지 않은 손으로 얼굴을 만지지 말고 기침이나 재채기를 할 때는 가리시기 바랍니다.

더욱 안전한 연말 활동

- **가상 파티를 개최하세요.** 동영상 디너 파티를 통해 친구 및 가족과 함께 연말을 기념하세요. 가상 새해 카운트다운 파티를 열거나 Tik-Tok에서 춤을 추며 2020년을 마감하세요.
- **연말 장식을 해보세요.** 나무, 메노라, 끼나라, 화환 또는 조명 등의 장식으로 꾸며보세요. 동네를 돌아다니며 장식으로 꾸며진 이웃집이나 가게를 구경하며 즐기세요. 몸을 데우기 위해 잠시 카페에 들러 코코아 또는 사과주를 즐기세요.
- **연말 분위기를 나누세요.** 이웃에 연말 쿠키를 두고 오는 등의 방식으로 깜짝 선물을 해보세요. 동료에게 우편으로 연말 카드를 보내거나 한동안 대화를 나누지 못했던 친구에게 전화를 걸어보세요. 혼자 지내는 분을 가상으로 추수감사절 또는 연말 저녁 식사 모임에 초대하세요.
- **야외에서 캐롤을 즐기세요.** 음악 선물을 나누세요. 얼굴 커버를 착용하고 타인과 12피트 거리를 둡니다(노래를 부를 때는 더욱 바이러스가 전파되기 쉬우므로 더 멀리 떨어지는 것이 중요합니다).
- **눈을 즐기세요.** 눈사람을 만들고 썰매를 타거나 눈길 걷기, 눈싸움 등을 즐겨보세요.
- **연말 쇼핑을 즐기세요.** 블랙 프라이데이가 COVID 먼데이가 되어선 안 됩니다! 군중을 피하기 위해(또한, 마지막 장난감을 두고 경쟁하는 것을 피하기 위해) 온라인으로 쇼핑하거나 즐겨 찾던 지역 매장에 전화해 길가 픽업을 요청하세요. 직접 대면 쇼핑하는 경우 얼굴 커버를 착용하고 손 소독제를 사용하며 매장이 한가한 시간에 방문하십시오.
- **만찬을 즐기세요.** 칠면조와 함께 다양한 음식을 곁들여보세요. 쿠키, 라크스, 설탕 쿠키, 에그노그 등을 즐겨보세요 - 여러분은 즐길 자격이 있습니다!
- **축구나 그린치를 시청하세요.** 연말 전통 프로그램 또는 응원하는 팀이 득점했을 때 축하 세레모니를 즐겨보세요.



종교 활동

일반적으로 협소한 공간에 많은 사람이 참여하게 되므로 실내 예배 참석은 위험할 수 있습니다. 종교 활동에 참여하는 경우 다음을 따르세요:

- **가상 또는 실외 예배에 참석하세요.** 온라인이나 실외에서 예배를 드리세요.
- **미리 준비하세요.** 손 소독제를 지참하고 2세 이상의 모든 사람이 항상 얼굴 커버를 착용하도록 합니다.
- **서로 거리를 두세요.** 같은 가족 구성원 외의 사람들과 함께 앉지 말고 타인과 6피트 거리를 유지하세요. 찬송을 하는 경우 12피트 거리를 유지해야 함을 기억하시기 바랍니다.
- **자기 뒹은 직접 가져갑니다(BYO).** 자신의 성서나 예배용 물품을 지참합니다. 타인과 같은 컵을 사용하지 않습니다.



다른 사람과 모임, 특히 실내에서의 모임은 COVID-19의 전파 위험을 증가시킵니다. 집단 환경에서는 물리적 거리두기를 실천하는 것이 어렵고 식사, 음료 섭취 시 얼굴 커버를 착용할 수 없습니다. 증상이 없어도 바이러스를 전파할 수 있다는 점을 기억하시기 바랍니다. 그러나 다른 사람들을 만날 예정이라면, 2020년식으로 즐기시기 바랍니다! 이는 다음을 의미합니다:

- **자신의 위험을 파악합니다.** 여러분이 고령자이거나 COVID-19가 심각하게 발달할 위험성이 높은 질환을 앓고 있는 경우, 자택에 머무르며 연말 시즌을 즐기도록 합니다.
- **타인의 위험도 파악하기:** 얼굴 커버 사용 및 타인과 최소 6피트 거리를 유지하는 데 신중한 사람들만 만나도록 합니다.
- **검사를 받으세요.** 고령자 또는 COVID-19가 심각한 질병으로 발전할 가능성이 높은 분을 만나기 **전** 그리고 모임 참석이나 여행 **후** COVID-19 검사를 받으세요.
- **소규모로 유지:** 밀접하게 접촉하는 사람이 늘어날 수록 COVID-19의 위험성이 증가합니다.
- **실외가 안전:** 옷을 따뜻하게 입고 실외에서 기념하세요. 실내에서는 공기 순환이 잘 이루어지지 않아 COVID-19가 확산되기 더욱 쉽습니다. 이는 문과 창문이 닫혀있는 겨울철에 그러합니다.
- **가상으로만 포옹하세요.** 안타깝게도, COVID-19 기간 중 자택 외부에서 사람들과 밀접한 물리적 접촉을 하는 것은 안전하지 않습니다.
- **접시를 공유하지 않습니다:** 올해에는 접시 또는 잔을 공유하지 않으며 짹어 먹거나 나눠 먹는 음식은 피합니다.



올해는 여행을 하지 않도록 합니다. 여행은 여러분과 가족, 지역 사회를 위험에 빠뜨립니다. 여행에서 돌아온 여행객은 지역 사회 발병 원인이 될 수 있습니다. 하지만 연말 여행을 피할 수 없는 경우 다음을 따릅니다:

- **지역 내에 머무릅니다.** 올해는 국내 최고의 도시 및 주 지역을 즐기기에 좋은 해입니다.
- **안전하게 여행합니다.** 타인과 거리를 유지하고 손 소독제를 지참하며 2세 이상의 모든 사람이 얼굴 커버를 착용하도록 합니다. 도로 이동 규칙에 관한 더 자세한 정보는 보건부의 안전한 통근 지침을 확인하시기 바랍니다.
- **객실을 예약하세요.** 누군가의 집보다는 호텔에 머무르도록 합니다. 외부 지역의 손님이 방문하는 경우, 호텔에 머무를 것을 제안합니다.
- **음주 후 운전하지 마십시오.** 자신의 공간에서 잠드는 것은 좋은 행동이나 음주 후 이동을 위해 운전하지 않도록 합니다. 운전할 사람을 지정하세요. 만약 본인이 운전 담당이고 술을 너무 많이 마신 경우, 도로나 지하철, 또는 차량 서비스를 이용하시기 바랍니다.
- **여행 후 검사를 받고 격리하시기 바랍니다.** 다른 주 지역이나 국가로 여행하는 경우, 자택에 돌아온 후 격리해야 합니다. 더 자세한 내용은 뉴욕주 여행 격리 요건을 참고하시기 바랍니다.

⊗ 절대 하면 안 되는 활동:

- **겨우살이나 나무 아래에서 키스하기:** 함께 살고 있는 파트너가 아니라면 최소한 올해는 키스를 삼가합니다.
- **이웃의 눈사람을 다트 과녁으로 사용해 망가트리기.** 하고 싶더라도 참습니다.
- **양키스 투수와 눈싸움하기.** 시속 95마일 속도로 던지면 눈도 위험합니다.

부담감, 불안, 우울함이 느껴지는 경우 매일 24시간 이용할 수 있는 무료
및 기밀 건강 지원 서비스인 NYC Well로 연락하시기 바랍니다.
888-692-9355번으로 전화, 또는 nyc.gov/nycwell을 방문하시기 바랍니다.