

# W tegoroczne święta nie zapominaj o bezpieczeństwie!

## Wskazówki, jak spędzić te święta bezpiecznie.



Zaplanuj tegoroczne święta, aby zapewnić sobie i Twoim bliskim bezpieczeństwo. Świętuj, jednocześnie chroniąc swoich bliskich i zapobiegając rozprzestrzenianiu się COVID-19. Nie podróżuj (odkryj na nowo zalety spędzania świąt w domu!). Nie organizuj ani nie bierz udziału w imprezach świątecznych (zamiast tego zorganizuj wirtualne spotkania świąteczne!). Nie zbierajcie się w grupach, tylko świętujcie z członkami swojego gospodarstwa domowego (w tym roku mniej znaczy więcej!). Poniżej kilka wskazówek, jak spędzić te święta bezpiecznie.

### Bez względu na to, jak świętujesz, zawsze pamiętaj o czterech następujących zasadach:

#### Nie wychodź z domu:

Świętuj w domu, zwłaszcza jeśli nie czujesz się dobrze, Twój test na COVID-19 okazał się mieć pozytywny wynik, byłeś(-aś) w bliskim kontakcie z kimś, kto ma COVID-19, lub podróżowałeś(-aś) niedawno.

#### Zachowuj fizyczny dystans:

Zachowuj odległość co najmniej 2 metrów (6 stóp) od innych. Nie bierz udziału w imprezach świątecznych lub innych zbiorowych spotkaniach, zwłaszcza w pomieszczeniach zamkniętych.

#### Noś osłonę na twarz:

Chroń innych wokół siebie. Możesz mieć COVID-19 i nawet tego nie wiedzieć.

#### Pamiętaj o myciu rąk:

Myj często ręce wodą z mydłem lub używaj środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu. Unikaj dotykania twarzy nieumytymi rękami i zakrywaj twarz, gdy kaszlesz lub kichasz.

### Jakie aktywności świąteczne są bezpieczne w tym roku?

- **Zorganizuj wirtualną imprezę.** Świętuj z przyjaciółmi i rodziną na wirtualnej kolacji z transmisją wideo. Pożegnaj rok 2020 na wirtualnym balu noworocznym z Tik-Tokowymi tańcami. 
- **Ubarw tegoroczne święta dekoracjami.** Ustaw dekoracje, takie jak drzewko, menorę, kinarę, wieniec lub światełka. Pospaceruj po swojej okolicy i ciesz się udekorowanymi domami i sklepami. Zatrzymaj się na gorącą czekoladę lub jabłecznik, aby się ogrzać. 
- **Twórz wokół siebie ciepłą, świąteczną atmosferę.** Zaskocz swojego sąsiada, podrzucając mu kilka świątecznych ciasteczek. Wyślij e-mailem świąteczną kartkę do swoich współpracowników lub zadzwoń do przyjaciela, z którym od dawna nie rozmawiałeś(-aś). Zaproś kogoś, kto może być sam, aby przyłączył się do Twojego wirtualnego Święta Dziękczynienia lub świątecznej kolacji. 
- **Wybierz się z kolędą.** Podaruj innym dar muzyki. Pamiętaj, aby nosić maskę i zachowywać dystans około 4 metrów (12 stóp) od innych (wirus może się łatwiej rozprzestrzeniać podczas śpiewania, dlatego ważne jest, aby stać dalej od siebie). 
- **Ciesz się śniegiem.** Ulep bałwana, idź na sanki, pochodź w raketach śnieżnych albo powalcz na kulki śnieżne. 
- **Udaj się na świąteczne zakupy.** Nie pozwól, aby Black Friday zamienił się w COVID Monday! Kupuj przez Internet, aby uniknąć tłumów (i mieć większy wybór niż ostatnia dostępna zabawka na półce) lub zadzwoń i zamów bezpieczny odbiór zakupów sprzed swojego ulubionego lokalnego sklepu. Jeśli robisz zakupy osobiście, załóż maskę na twarz, użyj środka dezynfekującego do rąk i nie idź na zakupy w godzinach szczytu.
- **Nie odmawiaj sobie dobrego jedzenia.** Zjedz indyka ze wszystkimi dodatkami. Nie odmawiaj sobie kugla, latkes, ciasteczek cukrowych lub eggnog - zasłużyłeś(-aś) na to! 
- **Oglądaj piłkę nożną i Grincha.** Nie rezygnuj z tradycyjnych, telewizyjnych atrakcji świątecznych i nie zapomnij odtaćzyć taniec zwycięstwa, gdy Twoja ulubiona drużyna będzie zdobywała punkty. 



## Nabożeństwa religijne

Uczestnictwo w nabożeństwach w zamkniętych pomieszczeniach może być ryzykowne, ponieważ często zbiera się tam wiele osób na ograniczonej przestrzeni. Jeśli chcesz uczestniczyć w nabożeństwach religijnych:

- **Bierz udział w nabożeństwach prowadzonych wirtualnie lub na świeżym powietrzu.** Weź udział w nabożeństwach online lub takich, które odbywają się na świeżym powietrzu.
- **Przygotuj się do nabożeństwa.** Weź ze sobą i stosuj środek do dezynfekcji rąk i upewnij się, że wszystkie osoby powyżej 2 roku życia przez cały czas noszą maskę na twarz.
- **Zachowuj dystans do innych wokół.** Siadaj tylko z członkami swojego gospodarstwa domowego i trzymaj się z dala od innych na odległość przynajmniej 2 metrów (6 stóp). Pamiętaj, aby podczas śpiewania zachowywać dystans 4 metrów (12 stóp) od innych.
- **Weź ze sobą własne przedmioty ceremonialne.** Przynieś swoje własne modlitewniki i przedmioty ceremonialne. Nigdy nie pij z tego samego naczynia co inni.



## Zgromadzenia

Spotkanie się z innymi ludźmi, zwłaszcza w pomieszczeniach zamkniętych, zwiększa ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa COVID-19. Warunki spotkań grupowych utrudniają zachowanie fizycznego dystansu i nie jest możliwe noszenie maski przez cały czas, na przykład, podczas jedzenia i picia. Pamiętaj, że nawet osoby, które nie mają objawów, mogą rozprzestrzeniać wirusa. Jeśli planujesz spotkać się z innymi, świątuj z zachowaniem zasad ostrożności zalecanych w 2020 roku! Czyli:

- **Bądź świadomy(-a) własnych zagrożeń:** Jeśli jesteś starszą osobą lub cierpisz na chorobę, która zwiększa ryzyko wystąpienia u Ciebie poważnych konsekwencji zdrowotnych wskutek zarażenia COVID-19, spędź te święta w domu.
- **Spotykaj się z ludźmi, którzy też są świadomi zagrożenia:** Spotkaj się tylko z ludźmi, których znasz i wiesz, że są ostrożni, używają maski i zachowują dystans fizyczny co najmniej 2 metrów (6 stóp) od innych osób.
- **Wykonuj testy. Przed** odwiedzeniem osób starszych lub innych osób, które mogą być narażone na podwyższone ryzyko wystąpienia ciężkich konsekwencji zdrowotnych w związku z zarażeniem COVID-19 oraz **po** uczestniczeniu w spotkaniu grupowym lub podróży, wykonaj test na COVID-19.
- **Świątuj w małym gronie:** Im większe grono ludzi, tym większa jest możliwość zarażenia się wirusem COVID-19.
- **Na zewnątrz jest bezpieczniej:** Świątujcie razem na świeżym powietrzu. COVID-19 łatwiej rozprzestrzenia się w zamkniętych pomieszczeniach, ponieważ jest tam mniejsza cyrkulacja powietrza. Jest to szczególnie ważne zimą, kiedy drzwi i okna są pozamykane.
- **Dozwolone są tylko wirtualne uściski:** Niestety podczas pandemii COVID-19 bliski kontakt fizyczny z osobami spoza Twojego domu nie jest bezpieczny.
- **Każdy je ze swojego talerza:** Pamiętaj, aby każdy jadł ze swojego talerza i pił ze swojej szklanki. W tym roku należy zrezygnować z sosów i innych wspólnych potraw, którymi zazwyczaj dzielisz się z innymi.



## Podróżowanie

W tym roku zaleca się nie podróżować. Podróżowanie naraża Ciebie, Twoją rodzinę i społeczność na niebezpieczeństwo zarażenia. Powracający podróżni mogą być źródłem wybuchów lokalnych epidemii. Jeśli nie możesz uniknąć podróżowania w tym okresie świątecznym:

- **Zostań w okolicy.** 2020 to idealny rok, aby cieszyć się pobliskimi miastami i innymi stanami.
- **Podróżuj bezpiecznie.** Zachowuj fizyczny dystans do innych podczas podróży, zawsze miej ze sobą i korzystaj ze środków do higieny rąk, a także upewnij się, że każda osoba powyżej 2 roku życia nosi maskę na twarz. Więcej informacji na temat zasad bezpiecznego poruszania się na drogach można znaleźć w Wytycznych dotyczących bezpiecznego podróżowania wydanych przez Wydział Zdrowia.
- **Zarezerwuj pokój.** Zatrzymaj się w hotelu, a nie u kogoś w domu. Jeśli masz gości spoza miasta, zaproponuj im to samo.
- **Nie pij alkoholu, aby móc wrócić samochodem do domu.** Najlepsze rozwiązanie, to spać we własnym domu. Pamiętaj więc, aby nie pić alkoholu, abyś mógł(a) bezpiecznie wrócić

do domu. Ustal między domownikami lub przyjaciółmi, kto będzie prowadzić samochód. A jeśli jesteś kierowcą i za dużo wypieś(-aś), lepiej zrezygnuj z prowadzenia samochodu i przejdź się pieszo, skorzystaj z metra lub zadzwoń po taksówkę.

- **Zrób test i odizoluj się po podróży.** Jeśli podróżujesz do wielu innych stanów lub innego kraju, po powrocie do domu musisz poddać się kwarantannie. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w Przepisach Stanu Nowy Jork dotyczących kwarantanny dla podróżnych.



## Czego nie należy robić w tym roku?

- **Całowanie się pod jemiolą:** W tym roku nie zaleca się całowania pod jemiolą, za wyjątkiem całowania ze swoim partnerem, z którym się mieszka.
- **Pobaw się w rzutki i jako tarczy użyj wysadzonego w powietrze bałwana sąsiada.** Wiemy, że brzmi do kusząco.
- **Powalcz na śnieżne kule z miotaczem z drużyny Jankesów.** Śnieg wcale nie jest miękki, gdy leci z prędkością 152 km/h.

**Jeśli czujesz przytłoczenie, niepokój lub przygnębienie, skontaktuj się z NYC Well – bezpłatną i poufną infolinią zdrowia psychicznego, która jest dostępna 24/7. Zadzwoń pod numer: 888-692-9355 lub odwiedź stronę: [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).**

