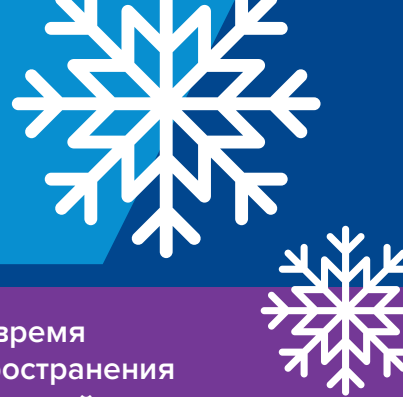


Празднуйте безопасно!

Советы по безопасности на время традиционных праздников



Подготовьтесь к безопасному проведению традиционных праздников. Во время празднования обеспечивайте защиту своих близких и профилактику распространения COVID-19: Не уезжайте (вспомните, как праздновать дома!); не приглашайте гостей и не ходите в гости (празднуйте виртуально!); не собирайтесь в группы и празднуйте только со своими домочадцами (чем меньше, тем лучше!). Вот несколько советов по проведению праздников.

Какой бы способ празднования вы ни выбрали, помните о четырех ключевых мерах:

Оставайтесь дома:

Отмечайте праздник дома, особенно если вам или вашим детям нездоровится, результаты вашего тестирования на COVID-19 положительны, вы находились в близком контакте с лицом, больным COVID-19 или недавно путешествовали.

Соблюдайте дистанцию:

Держитесь от других на расстоянии не менее 2 метров. Не посещайте праздничные или другие собрания, особенно в закрытых помещениях.

Носите лицевые маски:

Защищайте окружающих. Вы можете быть инфицированы COVID-19 и не знать этого.

Держите руки в чистоте:

Часто мойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе. Не дотрагивайтесь до лица немытыми руками и прикрывайтесь при кашле и чихании.

Безопасные праздничные мероприятия

- **Устройте виртуальный праздник.** Проведите праздничный ужин с друзьями и родными по видеосвязи. попрощайтесь с 2020 годом, устройте виртуальный новогодний бал или танцы в Tik-Tok. 
- **Украсьте свой дом.** Подготовьте традиционные украшения — например, елку, менору, кинару, венки или гирлянды. Прогуляйтесь по окрестностям и полюбуйте украшенными домами и магазинами. Чтобы не замерзнуть, выпейте где-нибудь горячего шоколада или яблочного соку. 
- **Несите людям радость.** Сделайте сюрприз соседям: отнесите им праздничных угощений. Отправьте коллегам или друзьям, с которыми вы давно не общались, поздравительные открытки. Пригласите тех, кому может быть одиноко, на виртуальный ужин в День благодарения или другие праздники. 
- **Пойте рождественские песни на улице.** Делайте музыкальные подарки. Носите лицевые маски и держитесь в 4 метрах от других (важно, чтобы дистанция была больше, чем обычно, так как пение облегчает распространение вируса) 
- **Да будет снег!** Слепите снеговика, покатайтесь на санках, погуляйте на снегоступах или сыграйте в снежки. 
- **Праздничные покупки.** Не позволяйте «Черной пятнице» превратиться в коронавирусный понедельник! Делайте покупки онлайн, чтобы избежать скопления людей (и драк за последнюю игрушку на полке магазина), или позвоните в свой любимый местный магазин и закажите товары, которые можно будет получить на улице перед ним. Если вы все же идете за покупками, носите лицевую маску, используйте дезинфицирующее средство для рук и избегайте часов пик. 
- **Устройте пир.** Приготовьте индейку с традиционными гарнирами и приправами. Поешьте кугеля, латкес или сахарного печенья и выпейте эгг-нога — вы это заслужили! 
- **Посмотрите футбол и «Гринча».** Смотрите традиционные телепередачи и отмечайте каждый гол своей команды своим лучшим победным танцем. 



Религиозные службы

Посещение служб в помещении может быть рискованным, так как они часто предполагают скопление большого количества людей в ограниченном пространстве. Если вы участвуете в религиозных службах:

- **Участвуйте виртуально или на открытом воздухе.** Посещайте онлайн-службы или службы вне помещений.
- **Подготовьтесь.** Берите с собой и используйте дезинфицирующее средство для рук. Все присутствующие в возрасте от 2 лет и старше должны постоянно носить лицевые маски.
- **Соблюдайте дистанцию.** Садитесь только рядом со своими домочадцами и на расстоянии не менее 2 метров от других. Во время пения не забывайте расходиться на 4 метра друг от друга.
- **Имейте при себе все необходимое.** Приносите с собой свои молитвенные книги или ритуальные предметы. Ни в коем случае не пейте из тех же сосудов, что и другие люди.



Собрания

Собрания с другими людьми, особенно в помещении, увеличивают риск распространения COVID-19. В группах труднее соблюдать правила физического дистанцирования, а во время еды и питья невозможно носить лицевые маски. Помните, что люди, не имеющие симптомов, могут распространять вирус. Но если вы собираетесь встречаться с другими людьми, празднуйте так, как положено в 2020 году! Это означает:

- **Осознавайте свои риски:** Если вы — пожилой человек или страдаете заболеванием, которое увеличивает ваш риск серьезных осложнений при инфицировании COVID-19, рассмотрите возможность остаться дома на традиционные праздники этого года.
- **Оценивайте риск, которому подвергаются окружающие:** Встречайтесь только с людьми, про которых вы знаете, что они всегда носят лицевые маски и держатся на расстоянии не менее 2 метров от других.
- **Пройдите тестирование.** Пройдите тестирование на COVID-19 **до** встречи с пожилыми людьми или теми, кто может быть подвержен повышенному риску тяжелого заболевания COVID-19, и **после** посещения собраний или поездок.
- **Ограничьте размер вашей компании:** Чем больше людей соберется вместе, тем выше риск инфицирования COVID-19.

- **На улице безопаснее:** Оденьтесь потеплее и празднуйте на свежем воздухе. COVID-19 легче распространяется в помещении в связи с менее интенсивной циркуляцией воздуха. Это особенно справедливо зимой, при закрытых дверях и окнах.
- **Обнимайтесь только виртуально.** К сожалению, во время распространения COVID-19 тесные физические контакты с людьми, не живущими вместе с вами, небезопасны.
- **Ваша тарелка — только для вас:** В этом году не следует есть или пить из одной посуды с другими, а также использовать дипы и другие общие блюда.



Путешествия

В этом году не следует путешествовать. Путешествия связаны с риском для вас, ваших родных и вашей общины. Люди, возвращающиеся из путешествий, могут стать источником вспышки общественного распространения инфекции. Если вы все же не можете избежать поездок во время праздников:

- **Не ездите далеко.** Этот год дает прекрасную возможность насладиться лучшим городом и лучшим штатом страны.
- **Путешествуйте безопасно.** Держитесь на расстоянии от других, имейте при себе и используйте дезинфицирующее средство для рук и следите, чтобы все в возрасте от 2 лет и старше носили лицевые маски. Другие правила, касающиеся поездок, можно найти в документе «Меры безопасности при поездках» Департамента здравоохранения (Health Department).
- **Остановливайтесь в гостиницах.** Живите в гостиницах, а не у кого-нибудь дома. Если к вам приезжают гости из других городов, посоветуйте им поступить так же.
- **Не садитесь за руль в состоянии опьянения.** Вернуться домой на ночь — хорошая идея, но ради этого не следует вести машину в нетрезвом виде. Назначьте «трезвого водителя». Если вы — водитель и выпили слишком много, поезжайте на метро или вызовите такси.
- **После путешествия пройдите тестирование и карантин.** Если вы ездили в большинство других штатов или в другую страну, по возвращении вам нужно пройти карантин. См. дополнительную информацию в требованиях штата Нью-Йорк по карантину в связи с поездками.

Чего точно не следует делать:

- **Целоваться под омелью:** В этом году поцелуи нужно свести к минимуму, если только речь не идет о партнере, с которым вы живете.
 - **Использовать соседского надувного снеговика в качестве мишени для дротиков.** Даже если очень хочется.
 - **Играть в снежки с питчером команды «Нью-Йорк Янкиз».** На скорости 152 км/ч снег не кажется мягким.
-

Если вы ощущаете эмоциональную перегрузку, тревогу или подавленность, обратитесь в систему NYC Well («Благополучный Нью-Йорк»), бесплатную и конфиденциальную службу психологической поддержки, работающую ежедневно и круглосуточно. Позвоните по номеру 888-692-9355 или посетите nyc.gov/nycwell.