

欢度佳节，保持安康！

安全欢度佳节的建议



请制定计划，安全庆祝节日。请在欢度佳节时保护您所爱的人员，预防 COVID-19 的传播：请勿旅行（重新探索在家中过节的方式！）；请勿举办或参加任何节日聚会（使用虚拟聚会替代！）；请勿群聚，仅与家庭成员一起庆祝节日（以少胜多！）。以下是一些节庆建议。



不论您要如何庆祝，请采取以下四大核心措施：

待在家里：在家庆祝，特别是当您感觉不适、您的 COVID-19 检测结果呈阳性、或曾与 COVID-19 患者有过密切接触、或最近曾经旅行过时。

保持距离：与其他人至少保持 6 英尺的距离。请勿参与节日派对或其他聚会，特别是室内聚会。

佩戴口罩：保护您周边的人员。您可能患有 COVID-19，但却不自知。

保持手部清洁：请经常洗手，或使用含酒精的消毒洗手液。避免在未洗手时触碰您的面部，并在咳嗽和打喷嚏时进行遮盖。

更安全的节日活动

- **举办一场虚拟聚会。**使用视频晚餐聚会与亲朋好友共同庆祝。用一场虚拟新年舞会或抖音 (Tik-ToK) 舞会送别 2020 年。
- **装饰厅堂。**用例如圣诞树、犹太教烛台、夸尼扎节烛台、花环或灯饰之类物品装饰厅堂。在自己的街区走走，欣赏各家各店的节日装饰。买一杯热巧克力或苹果酒，暖暖身。
- **传播节日的欢乐。**给邻居送去一些节日饼干，给他们带去惊喜。给同事邮寄一张节日贺卡，或给您好久没有联系的朋友打一通电话。邀请可能独自在家的人员参加您的虚拟感恩节或其他节日晚餐。
- **到户外唱颂歌。**以音乐为礼，分享节庆气氛。请佩戴口罩，并与其他人保持 12 英尺的距离（歌唱时，病毒更易于传播，所以保持更远的距离尤为重要）。
- **下雪啦。**堆雪人，滑雪橇或穿雪鞋，或打雪仗。
- **节日购物。**别让“黑色星期五”变成“COVID 星期一”！使用网上购物，避免人群拥挤（和争抢货柜上的最后一个玩具），或致电您最喜欢的本地商店安排路边提货。如果您亲自购物，请戴好面罩，使用消毒洗手液，并尽量在人少的时段出行。
- **享用盛筵。**享用一顿火鸡大餐，尝尝各种配菜。来点面条布丁、薯丝饼或糖霜饼干，再配一杯蛋奶酒——这是您应得的！
- **看橄榄球赛和《圣诞怪杰格林奇》。**观看您喜欢的电视节目，当您的球队得分时，跳上一支最棒的欢庆之舞。



宗教仪式

参加室内仪式可能风险很大，因为这通常需要许多人待在一个密闭空间内。如果您要参加宗教仪式：

- **请使用虚拟方式或在户外参加。**参加网络仪式或到户外做礼拜。
- **做好准备。**带上并使用消毒洗手液，确保年龄在 2 周岁以上的人员都能随时佩戴口罩。
- **保持距离。**请仅与您的家庭成员坐在一起，与他人保持至少 6 英尺的距离。如果活动中需要唱歌，请与他人保持 12 英尺的距离。
- **自带用品 (BYO)：**自带祝祷书籍和仪式物品。请勿从他人用过的杯中饮用饮品。



与他人聚会，特别是室内聚会，会增加传播 COVID-19 的风险。聚会环境使得人们很难保持身体距离，且享用美食和饮品时也很难佩戴口罩。请谨记无症状人员也可传播病毒。如果您需要与他人聚会，请按照 2020 年的方式聚会！这意味着：

- **知晓您自己的风险：**如果您是老年人或患有可增加您罹患 COVID-19 重症风险的基础疾病，则请在这个节假日期间待在家里。
- **知晓他人的风险：**仅与您知道在佩戴口罩方面十分谨慎的人员聚会，并确保与他人之间保持 6 英尺的距离。
- **接受检测。**请在与老年人和罹患 COVID-19 重症风险高的人士会面之前，和在您参与聚会或旅行之后，接受 COVID-19 检测。
- **保持小范围聚会：**聚集在一起的人越多，传播 COVID-19 的风险就越高。
- **户外更加安全：**穿暖和些，到户外庆祝。COVID-19 更易于在室内传播，因为室内空气流通较少，在门窗紧闭的冬季尤其如此。
- **仅进行虚拟拥抱。**很遗憾，在 COVID-19 疫情肆虐的情况下，与您家人以外的人员进行密切身体接触并不安全。
- **自己的餐具自己用：**在今年请勿与他人共用杯盘餐具，也不要共享蘸料和其他食物。



您在今年不应旅行。旅行会使您、您的家人和您的社区面临风险。归来的旅客可能成为社区疫情爆发的来源。但如果您无法避免在节假日期间旅行：

- **请在本地旅行。**今年最适宜享受境内城市和州的最美好一切。
- **安全出行。**请与他人保持距离，带上并使用消毒洗手液，确保年龄在 2 周岁以上的人员都佩戴口罩。请参见卫生局发布的[安全通勤指导](#)，了解更多公路旅行的规定。
- **预定房间。**请在酒店，而不是他人家里住宿。如果您有外地客人来访，也请建议他们到酒店去住。
- **请勿酒后驾驶。**在自己家里过夜是好主意，但请勿为了回家而酒后开车。指定一人负责开车。如果您是驾驶员，而您已经喝了不少酒，则请改为步行、乘地铁或叫电召车。
- **旅行后接受检测并自行隔离。**如果您的旅行主要去往其他州，或另一个国家，您在返回家中后需要自我隔离。请参见[纽约州旅行隔离要求](#)，获取更多信息。

您绝对不应当进行的活动：

- **在搁寄生枝条下接吻：**除非是与您的同居伴侣接吻，否则，今年请将接吻频率降至最低。
- **把邻居家的充气雪人当飞镖靶。**我知道这种想法极具诱惑力。
- **与洋基队的投手打雪仗。**雪球以每小时 95 英里的速度飞行时可毫不柔软。

如果您感到难以承受、焦虑或抑郁，请联系“NYC Well”，这是一项全天候提供的免费保密心理健康支持服务。请致电 888-692-9355，或发送短信“WELL”至 65173，或访问 nyc.gov/nycwell。