

نصائح لموسم أعياد أكثر صحة خلال جائحة كوفيد-19 (COVID-19)

www.cdph.ca.gov

يتزايد انتشار كوفيد-19 في جميع أنحاء البلاد وفي كاليفورنيا حيث يدفع الطقس البارد المزيد من الأشخاص للبقاء في الداخل. اتبع الإرشادات الخاصة بالتجمعات الصغيرة لحفظ سلامتك أنت وأحبابك، وإليك بعض النصائح الإضافية حول كيفية الاحتفال بالأعياد بأمان أكبر.



- تحقق من حالة مستوى مقاطعتك لمعرفة أنواع الأنشطة والتجمعات المسموح بها في مقاطعتك بناءً على الانتشار الحالي للفيروس.
- ارتد قناعاً في الأماكن العامة، مثل وسائل النقل العام والجماعي وفي المناسبات والتجمعات وأثناء التسوق وفي المتاجر وفي أي مكان ستكون فيه حول شخص لا يعيشون معك.
- ارتد قناعاً ليس فقط مع الأشخاص الذين لا تعرفهم، ولكن مع أي شخص لا تعيش معه بما في ذلك الأصدقاء المقربون وأفراد العائلة.
- حافظ على مسافة معينة – خاصة من أفراد الأسرة الأكبر سنًا والذين يعانون من حالات صحية مزمنة.
- لا تجتمع في الأماكن الداخلية مع أسر معيشية أخرى إذا كانت مقاطعتك تحظر ذلك.
- إذا كنت في مقاطعة يُسمح فيها بالتجمع الداخلي، فاترك النوافذ والأبواب مفتوحة حتى يدور الهواء النقي وارتد قناعاً عندما تكون في الداخل.
- إذا كنت في مقاطعة يُسمح فيها بالتجمع الداخلي، فاستغل كل المساحة المتاحة بالمكان؛ وحافظ على التباعد.
- لا تشارك الأدوات والمشروبات مع أي شخص.
- الالتزام بجعل التجمعات قصيرة سواء في الأماكن الداخلية أو الخارجية. وكلما قصرت كانت أكثر أماناً.
- من الضروري للغاية عدم حضور أي تجمعات وخاصة الخارجية منها بالنسبة للأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض شديد أو الوفاة نتيجة الإصابة بكورونا (COVID-19) (مثل كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة). إذا اجتمعت مع أشخاص من كبار السن أو من يعانون من أمراض مزمنة، فتأكد من ارتداء قناع جراحي أو قناع N95.
- يكون الاحتفال بالأعياد مع الأشخاص الذين يعيشون معك بالفعل أكثر أماناً، ولكن إذا قمت بدعوة آخرين، فقم بدعوة أسرتين معيشيتين آخرين فقط كحد أقصى إلى تجمعك.
- يزيد السفر من فرصتك في الإصابة بالفيروس وانتشاره. ينبغي على المسافرين الوافدين من خارج الولاية الخضوع للحجر الصحي لمدة 14 يوماً بعد الوصول قبل الاختلاط مع الآخرين في الأماكن الداخلية.
- اغسل يديك مراراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم مطهر اليدين. تجنب ملامسة عينيك وأنفك وفمك.
- ابق في المنزل إذا كنت مريضاً.