

# 在 COVID-19 期間 更健康安度假日季节的提示

[www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)

随着天气变冷，在室内停留的时间更多，COVID-19 在全国和加州正在加剧传播。要保护好自己和亲人的安全，请遵循小型聚会指引，以下是一些有关如何更安全庆祝假日的提示。

- 查看所在县的层级状态，了解所在县根据目前病毒传播的情况允许进行哪些类型的活动和聚会。
- 在公共场所时，一定要戴口罩，例如，在公共交通上，参加活动和聚会时，去购物和商店时，以及在有非自家人的任何地方时。
- 在与不认识的人相处时要戴口罩，在与不住在一起的任何人（包括密友和家人）相处时也要戴口罩。
- 要保持身体距离，尤其是与年长和患有慢性病的家人。
- 如果所在县禁止，切勿与其他家庭一起在室内聚会。
- 如果所在县允许室内聚会，在室内时一定要打开门窗，让新鲜空气流通，而且要戴口罩。
- 如果所在县允许室内聚会，要尽量使用室内所有可用空间将物品分散开来。
- 切勿与任何人共享器皿或饮料。
- 无论是在室内还是室外，都要尽量缩短聚会时间。时间越短越安全。
- 强烈敦促 COVID-19 可能导致严重疾病或死亡之高危人士（如老年人、慢性病患者）不要参加任何聚会，尤其是室内聚会。如与老年人或患有慢性病之人聚会，要让他们戴好外科口罩或 N95 防毒口罩。
- 与同住之人庆祝假日最安全，如果邀请其他人，最多只邀请另外两个家庭参加聚会。
- 旅行会增加感染和传播病毒的机会。外州来人应在抵达后自我检疫隔离 14 天，然后才能与其他人在室内混合。
- 要经常用肥皂和水洗手至少 20 秒钟或使用洗手液。不要触摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 生病时要待在家中。

