

# 在 COVID-19 期間 更健康安度假日季節的提示

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

隨著天氣變冷，在室內停留的時間更多，COVID-19 在全國和加州正在加劇傳播。要保護好自己和親人的安全，請遵循小型聚會指引，以下是一些有關如何更安全慶祝假日的提示。

- 查看所在縣的層級狀態，瞭解所在縣根據目前病毒傳播的情況允許進行哪些類型的活動和聚會。
- 在公共場所時，一定要戴口罩，例如，在公共交通上，參加活動和聚會時，去購物和商店時，以及在有非自家人的任何地方時。
- 在與不認識的人相處時要戴口罩，在與不住在一起的任何人（包括密友和家人）相處時也要戴口罩。
- 要保持身體距離，尤其是與年長和患有慢性病的家人。
- 如果所在縣禁止，切勿與其他家庭一起在室內聚會。
- 如果所在縣允許室內聚會，在室內時一定要打開門窗，讓新鮮空氣流通，而且要戴口罩。
- 如果所在縣允許室內聚會，要儘量使用室內所有可用空間將物品分散開來。
- 切勿與任何人共享器皿或飲料。
- 無論是在室內還是室外，都要儘量縮短聚會時間。時間越短越安全。
- 強烈敦促 COVID-19 可能導致嚴重疾病或死亡之高危人士（如老年人、慢性病患者）不要參加任何聚會，尤其是室內聚會。如與老年人或患有慢性病之人聚會，要讓他們戴好外科口罩或 N95 防毒口罩。
- 與同住之人慶祝假日最安全，如果邀請其他人，最多只邀請另外兩個家庭參加聚會。
- 旅行會增加感染和傳播病毒的機會。外州來人應在抵達後自我檢疫隔離 14 天，然後才能與其他人在室內混合。
- 要經常用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘或使用洗手液。不要觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 生病時要待在家中。

