



佩戴口罩，保护他人。

2019年新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

菜单 >

节日庆祝活动

2020年10月19日更新

[打印](#)



万圣节



亡灵节



感恩节

随着美国许多人开始计划秋冬季的节日庆祝活动，CDC提供以下注意事项，以帮助个人及其家人、朋友和社区免于感染COVID-19。这些注意事项是为了补充而非取代节日聚会必须遵守的任何州、地方、地区或部落的健康和安全法律、法规和规定。在计划举办节日庆祝活动，应评估所在社区目前的COVID-19水平，以决定是否推迟、取消或限制出席人数。

节日庆祝活动中的病毒传播风险

在网上庆祝或与自己的家人一起庆祝，传播风险较低。现场的聚会会带来不同程度的风险。活动组织者和参加者应按照[活动和聚会注意事项](#)中所述，根据活动规模和缓解措施的执行情况，考虑病毒传播的风险。在节日庆祝活动中，以下几个因素会增加感染或让其他人感染导致COVID-19病毒的风险。这些因素结合在一起会产生不同程度的风险，所以将它们单独考虑和综合考虑都很重要：

- **社区的COVID-19水平** - 聚会地点或参加者来源地的COVID-19病例数和社区传播水平较高会增加参与者的感染和传播风险。家人和朋友在考虑是否要举办或参加节日庆祝活动，应考虑其所在社区和计划庆祝社区内的COVID-19病例数和患病率。具体地区的病例数信息可在该地区的[卫生部门](#)网站上查看。
- **聚会地点** - 室内聚会的风险通常高于室外聚会。通风不良的室内聚会比通风良好的聚会（如聚会期间开窗或开门）造成的风险更大。
- **聚会的持续时间** - 持续时间较长的聚会比持续时间较短的聚会造成的风险更大。
- **聚会人数** - 人数较多的聚会比人数较少的聚会造成的风险更大。CDC没有限制或建议具体的聚会参加人数。确定节日聚会的人数规模时应考虑到是否能够减少或限制参加者之间的接触、参加者之间的传播风险以及州、地方、地区或部落的健康与安全法律、规则和法规。
- **参加者的来源地** - 有其他地区参加者出席的聚会比只有同一地区参加者出席的聚会造成的风险更大。聚会地点或参加者来源地的COVID-19病例数和社区传播水平较高会增加参加者的感染和传播风险。
- **参加者在聚会前的措施** - 参加者未遵守保持社交距离（至少6英尺的距离）、佩戴口罩、洗手和其他预防措施的聚会比参加者采取了这些预防措施的聚会造成的风险更大。

- **参加者在聚会期间的行为** - 与采取较少或没有采取预防措施的聚会相比，采取了佩戴口罩、保持社交距离和洗手等更多预防措施的聚会造成的风险更小。

哪些人不应参加实地的节日庆祝活动

患有或接触过COVID-19的人

如果您自己或您家中的任何人属于以下情况，则不应举办或参加任何现场庆祝活动

- 已被确诊为COVID-19，并且尚未达到与他人安全相处的标准
- 出现COVID-19的症状
- 正在等待COVID-19病毒检测结果
- 可能在过去14天内接触过COVID-19患者
- 属于COVID-19重病高风险人群

重病高风险人群

如果您属于COVID-19重病高风险人群，或者您与重病高风险人群一起生活或工作，您应该

- 避免参加有非同住者出席的现场聚会。
- 如果您决定参加有非同住者出席的现场聚会，您应避免参加规模较大的聚会，考虑参加风险较低的活动（如本页所述）。

秋冬节日的一般注意事项

秋季和冬季庆祝活动，如犹太新年、赎罪日、万圣节、亡灵节、九夜节、排灯节、感恩节、瓜达卢普节、光明节、宽扎节、圣诞节和新年，通常会有家庭和朋友的聚会、拥挤的聚会以及旅行，可能会增加人们感染COVID-19的风险。

庆祝活动之前

举办节日聚会

如果要举办庆祝活动，您应遵循CDC有关举办聚会的建议。以下是举办节日庆祝活动的额外注意事项：

- 尽可能举办室外活动而非室内活动。如果无法举办室外活动而只能选择室内活动，应避免使用拥挤、通风不良或完全封闭的室内空间。
 - 根据天气情况，在安全可行的情况下尽量打开门窗增加通风。
- 尽可能举办只有您所在当地参加者出席的活动。
- 尽可能限制参加人数。
- 向来宾提供有关COVID-19安全指导方针以及为防止病毒传播而采取的措施的最新信息。
- 为参加者提供或鼓励参加者携带卫生用品，帮助您和他人保持健康。例如备用口罩（请勿与他人分享或交换）、酒精含量至少为60%的免洗手消毒液以及纸巾。
- 如果您计划举办有非同住者出席的现场聚会，您应考虑要求所有来宾在聚会前14天严格避免与其非同住者接触。

参加节日聚会

如果要参加他人举办的庆祝活动，您应遵循CDC有关参加活动或聚会的注意事项。以下是参加现场节日聚会的额外注意事项：

- 室外活动比室内活动安全。如果无法参加室外活动而必须选择室内活动，则应避免处于拥挤、通风不良或完全封闭的室内空间。根据天气情况，在安全可行的情况下尽量打开门窗增加通风。
- 向活动举办者、组织者或活动场地咨询有关COVID-19安全指导方针的最新信息，以及他们是否采取了防止病毒传播的措施。
- 携带卫生用品，帮助您和他人保持健康。例如携带备用口罩（请勿与他人分享或交换）、酒精含量至少为60%的免洗手消毒液以及纸巾。
- 如果您计划参加有非同住者出席的现场聚会，您应在聚会前14天严格避免与非同住者接触。

节日旅行

旅行会增加COVID-19的感染和传播风险。保护自己和他人的最好方法是待在家中。使用以下网页中的信息决定是否应开展节日旅行：

- [COVID-19疫情期间的旅行](#)
- [了解您的旅行风险](#)
- [了解何时应推迟旅行以避免COVID-19传播](#)

如果决定要旅行，您应在旅行期间遵循以下安全措施，保护您自己和他人免受COVID-19感染：

- Wear a [mask](#) in public settings, like on public and mass transportation, at events and gatherings, and anywhere you will be around other people.
- 避免密切接触，与任何非同住者[保持至少6英尺的距离](#)（约2臂长）。
- 经常用肥皂和清水[洗手](#)至少20秒或使用免洗手消毒液（酒精含量至少为60%）。
- 避免与生病的人接触。
- 避免触摸眼口鼻。

接种流感疫苗

聚会可能导致其他传染病的传播。接种[流感疫苗](#)是在秋冬季节保护您和家人健康的重要组成部分。9月和10月是接种疫苗的最佳时机。然而，流感疫苗在流感季节的任何时候都仍然有效，通常可以有效持续至1月或更晚时间。

庆祝活动期间

遵循以下建议可降低您在庆祝活动中接触、感染或传播COVID-19的风险：

保持社交距离，限制密切接触

- 与非同住者[保持距离](#)（至少6英尺以上）。应特别注意在难以保持距离的地方，如洗手间和用餐区。
- 避免在人流量高的时段使用洗手间设施，例如在公共活动结束后。
- 如果打算[外出用餐](#)，您应避免前往人流量高的用餐区，例如处于用餐高峰期的餐厅。
- 尽量减少促进亲密接触的手势。例如，请勿握手、撞肘或拥抱，而是挥手和向他人口头致以问候。

佩戴口罩

- 身边有非同住者时应始终佩戴[口罩](#)，以减少病毒传播的风险。
- 避免唱歌、吟诵或喊叫，尤其是在未佩戴面罩且与他人距离小于6英尺时。

请勿用服装面具代替布制口罩

- 请勿用服装面具（如万圣节面具）代替布制[口罩](#)，除非面具是由两层或多层可遮掩口鼻且完全贴合脸部的透气织物制成。
- 请勿在布制口罩上加戴服装面具，因为如果服装面具会使人呼吸困难，将会对佩戴者造成危险。可以考虑使用万圣节主题的布制口罩。

限制与频繁接触的表面或共用物品的接触

- 如果可行，可在每次使用前后[清洁和消毒](#)频繁接触的表面和任何共用物品。使用[经EPA批准的消毒剂](#) [☑](#)。
- 如有可能，应使用无接触式垃圾桶。在取出垃圾袋或处理和丢弃垃圾时，应使用手套。取下手套后应[洗手](#)。

洗手

- 经常用肥皂和清水洗手至少20秒，尤其是在去过公共场所之后，或者在擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏之后。如果没有肥皂和清水，应使用酒精含量至少为60%的免洗手消毒液。将其涂满双手的所有表面，双手相互摩擦，直至消毒液干燥。

确保食品和饮料安全

目前尚无证据表明处理食物或进食与COVID-19的直接传播有关。人们可能通过在触摸表面或物体（包括食品、食品包装或带有病毒的器皿）之后触摸自己的口鼻或眼部而感染COVID-19。但是这并非该病毒的主要传播方式。请记住，通过保持良好卫生习惯来降低常见食源性致病微生物引起的疾病风险非常重要。

- 确保所有人在制备、提供和进食食物前后用肥皂和清水洗手20秒。如果没有肥皂和清水，应使用酒精含量至少为60%的免洗手消毒液。
- 请勿举办自带食物分享的聚会，鼓励来宾只为自己及其家人准备食物和饮料。
- 如可能，限制进出食物准备或处理区域的人员，例如厨房或烤架周围。
- 为非同住者制备或提供食物时应佩戴口罩。
- 如果为他人提供食物，应考虑让某人专门负责提供所有食物，以免多人接触餐具。
- 使用一次性物品或指定某人专门负责提供可共用物品，例如沙拉酱、食物容器、碗盘器皿和调味品。
- 避免提供自助的食物或饮料，如自助餐或自助式的自带食物、沙拉吧、调味品或饮料台。如果可行，可以选择即拿即走方式。
- 如果选择使用任何可重复使用的物品（如座套、桌布、亚麻布餐巾），则应在活动结束后清洗并消毒。
- 在节日聚会中选择健康的食物和饮料，如水果蔬菜、瘦肉蛋白、全谷物和低热量或无热量的饮料，可以帮助保持健康。


庆祝活动之后

如果您参加了高风险活动或认为自己可能在庆祝活动期间感染，您应在活动结束后的14天内采取额外预防措施（除了上述措施）以便保护他人：

- 尽可能留在家中。
- 避免与COVID-19重病高风险人群待在一起。
- 考虑接受COVID-19检测。

如果您出现COVID-19类似症状（如发烧、咳嗽或气短），或者如果您的COVID-19检测结果呈阳性，您应立即联系活动或庆祝活动的举办者和其他参加者。他们可能需要通知更多参加者可能接触过病毒的情况。联系您的医疗服务提供者，遵循CDC如果生病了应该怎么做建议措施，同时遵循针对社区相关接触的公共卫生建议。

如果您正在等待COVID-19的检测结果，请待在家里直到获得结果，并遵循CDC的指导方针 ，以帮助防止COVID-19的传播。

如果您被确诊为COVID-19，公共卫生工作者可能会联系您，了解您的健康状况，并询问您接触过哪些人，以及您曾在哪些地方停留，以便确定可能已被感染的人（接触者）并为他们提供支持。您的信息将严格保密。了解更多有关接触史追踪的信息 .

如果您被告知成为COVID-19检测结果呈阳性的人的密切接触者

- 从您最后一次与该人接触起，待在家中14天。
- 监测冠状病毒的症状。
- 如果您感到不适，请了解有关COVID-19检测的信息。

秋季节日庆祝活动

为了防止导致COVID-19的病毒传播，今年秋季的犹太新年、赎罪日、万圣节、亡灵节、九夜节、排灯节和感恩节庆祝活动可能会与往年有所不同。避免参加传播风险较高的活动。考虑采取有趣的替代方案，降低导致COVID-19的病毒的传播风险。

万圣节

许多传统的万圣节活动可能属于传播病毒的高风险活动。可以在参加万圣节活动时选择更加安全的替代方案。如果您可能感染了COVID-19或者您可能接触过COVID-19患者，那么您不应参加万圣节的现场庆祝活动，也不应向万圣节索要糖果的儿童发放糖果。



关于索要糖果游戏和其他万圣节活动的更多信息。

低风险活动

以下低风险活动可以作为安全的替代方案：

- 与您的家庭成员一起雕刻或装饰南瓜并展示南瓜作品
- 与邻居或朋友在保持安全距离的情况下雕刻或装饰南瓜
- 装饰您的房屋、公寓或居住空间
- 玩万圣节寻宝游戏，向儿童提供万圣节主题的物品清单，让他们在户外挨家挨户走过，一边寻找这些物品，一边从远处欣赏万圣节装饰品
- 举办虚拟的万圣节服装比赛
- 与您的同住者一起度过万圣节观影之夜
- 与家庭成员在家中或周围玩寻宝式的索要糖果游戏，而不要挨家挨户去索要糖果

中等风险活动

- 参加单向行走的索要糖果活动，将独立包装的糖果袋排成一排，让家人在始终保持社交距离的情况下即拿即走（比如在车道尽头或院子一边）
 - 如果要准备糖果袋，您应在准备糖果袋前后，用肥皂和清水洗手至少20秒。
- 在露天场地开展室外服装表演秀，确保彼此之间保持超过6英尺的距离
- 参加户外化妆舞会，期间应使用防护口罩，确保彼此之间保持至少6英尺的距离
 - 服装面具（如万圣节面具）不可代替布制口罩。不应使用服装面具，除非面具是由两层或多层可遮掩口鼻且完全贴合脸部的透气织物制成。
 - 请勿在防护布制口罩上加戴服装面具，因为如果服装面具会使人呼吸困难，则会对佩戴者造成危险。但是可以考虑使用万圣节主题的布制口罩。
- 前往单向行走且两端都设通道的露天闹鬼森林，期间必须正确使用口罩，确保彼此之间保持至少6英尺的距离
 - 如果预计可能有人尖叫，建议彼此保持更大的间距。距离越远，呼吸道病毒的传播风险就越低。
- 参观南瓜地或果园期间，在触摸南瓜或摘下苹果之前应该使用免洗手消毒液，鼓励或强制要求人们佩戴口罩，以便保持社交距离
- 与当地亲朋好友在户外度过万圣节观影之夜，彼此之间保持至少6英尺的距离
 - 如果预计可能有人尖叫，建议彼此保持更大的间距。距离越远，呼吸道病毒的传播风险就越低。
 - 遵循CDC关于[举办聚会或在外野餐](#)的建议，降低风险。

高风险活动

避免参加以下高风险活动，帮助防止导致COVID-19的病毒传播：

- 参加传统的索要糖果活动，给挨家挨户索要糖果的儿童发放零食
- 在大型停车场的成排汽车后备箱内开展万圣节车厢发糖活动
- 参加在室内举行的人群拥挤的化妆舞会
- 前往可能人群拥挤并且有人尖叫的室内鬼屋
- 与非同住者乘坐干草车或拖拉机游玩
- 使用酒精或药物，因为这会影响判断力，增加危险行为
- 如果您居住在发生COVID-19社区传播的地区，可前往并参加您所在社区以外的[乡村](#)秋季节日活动

亡灵节

许多传统活动可能会增加您的COVID-19感染风险。可以在庆祝亡灵节期间选择更加安全的替代方案。如果您可能感染了COVID-19或者您可能接触过COVID-19患者，那么您不应该参加现场的亡灵节庆祝活动。

低风险活动

以下低风险活动可以作为安全的替代方案：

- 为家人和邻居制备传统的家庭食谱，特别是COVID-19重病高风险人群，并使用不接触他人的方式分发食物
- 在家中播放已故亲人喜欢的音乐
- 制作和装饰面具或为逝者制作祭坛
- 在家里为逝者摆放枕头和毯子
- 参加虚拟的聚会庆祝活动

中等风险活动

- 举办小规模户外露天游行，彼此之间保持至少6英尺的距离
- 只与家庭成员一起探访和打理亲人的坟墓，并与可能在该地区的其他人保持至少6英尺的距离
- 与当地亲朋好友在户外举办或参加小型聚餐，期间彼此之间保持至少6英尺的距离
 - 遵循CDC关于[举办聚会或在外野餐](#)的建议，降低风险。

高风险活动

避免参加以下高风险活动，帮助防止导致COVID-19的病毒传播：

- 参加有唱歌或吟诵环节的大型室内庆祝活动
- 参与人群拥挤的室内聚会或活动
- 参加有来自不同地区不同家庭的人出席的大型聚餐
- 使用酒精或药物，因为这会影响判断力，增加危险行为

感恩节

感恩节是许多家庭长途旅行共同庆祝的时候。[旅行](#)会增加感染和传播导致COVID-19的病毒的风险。保护自己和他人的最好方法是待在家中。如果您必须要旅行，您需要知道[涉及的风险](#)。

低风险活动

- 只和同住者一起小规模聚餐
- 为家人和邻居制备传统的家庭食谱，特别是COVID-19重病高风险人群，并使用不接触他人的方式分发食物
- 与朋友和家人进行虚拟聚餐并分享食谱
- 使用网上购物，而不要在感恩节后的第二天或下一个星期一前往商店购物
- 在家观看体育赛事、游行和电影

中等风险活动

- 与居住在您所在社区的亲朋好友进行小型户外聚餐
 - 遵循CDC关于[举办聚会或在外野餐](#)的建议，降低风险。
- 参观南瓜地或果园期间，在触摸南瓜或摘下苹果之前应该使用免洗手消毒液。鼓励或强制要求人们佩戴口罩，以便保持社交距

离

- 参加小型户外运动比赛并采取安全预防措施

高风险活动

避免参加以下高风险活动，帮助防止导致COVID-19的病毒传播：

- 在感恩节期间及前后在人群拥挤的商店内购物
- 参加或观看人群拥挤的比赛
- 参加人群拥挤的游行
- 使用酒精或药物，因为这会影响判断力，增加危险行为
- 参加有非同住者出席的大型室内聚会

更多信息

[压力和应对](#)

[COVID-19疫情期间的旅行](#)

[了解您的旅行风险](#)

[了解何时应推迟旅行以避免COVID-19传播](#)

2020年10月19日最后更新