

以下信息转载自 CDC 官方网站，所有内容均以官方网站公布信息为准。

网站链接: <https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays/winter.html>

Winter Holidays 冬季节日

2020 年 12 月 11 日更新

欢度冬季节日最安全的方法是与您的同住者在家里庆祝。待在家里是保护自己和他人的最佳方式。

与非同住的家人和朋友一起旅行和聚会可能会增加您感染或传播 COVID-19 或流感的机率。

最近 7 天的病例数 1,476,230



假期旅行

旅行可能会增加您传播和感染 COVID-19 的机率。CDC 继续建议人们推迟旅行，待在家中，因为这是在今年保护自己和他人的最佳方法。

如果您正在考虑冬季节日旅行，您和您的亲人需要事先确定一些重要问题。这些问题可以帮助您做出最适合您和家人的决定。

- 您、您的家人或您要探访的人是否属于 COVID-19 重症高风险人群？
- 您所在社区或目的地的病例是否较高或增加？您所在社区或目的地的病例越多，您就越有可能因多目的地旅行而感染和传播 COVID-19。查看 CDC 的 COVID 数据追踪器，了解每个地区的最新病例数。
- 您所在社区或目的地的医院内是否有很多 COVID-19 患者？查看州和地方公共卫生部门的网站了解相关信息。
- 您的所在地或目的地对旅行者是否有要求或限制？出发前请查看州和地方要求。
- 在旅行前的 14 天内，您或您要探访的人是否与非同住者有过密切接触？

- 您的计划是否包括乘坐公共汽车、火车或飞机旅行，这可能使您难以保持 6 英尺的距离？
- 您是否与非同住者一起旅行？

如果对这些问题中的任何一个回答“是”，则您应考虑制定其他计划，例如举办虚拟聚会或延迟旅行。

如果您的答案是“否”，并且决定旅行，请务必在旅行期间采取以下步骤来保护自己和他人免受 COVID-19 感染：

- 出发前查看旅行限制信息。
- 查看 CDC 的国内旅行指导方针，并考虑在旅行前后进行检测。
- 旅行前接种流感疫苗。
- 在公共场所、搭乘公共交通工具以及与非同住者共处时，请务必佩戴口罩。
- 正确佩戴口罩，遮住口鼻，固定在下巴下方，并确保紧贴脸部两侧。
- 与非同住者保持至少 6 英尺的距离。
- 勤洗手或使用酒精含量至少为 60% 的免洗手消毒液。
- 避免触摸您的口罩、眼口鼻。
- 携带额外用品，例如口罩和免洗手消毒液。
- 如果自驾，应带上您的食物，减少停车。
- 了解何时推迟旅行。

每个人都可以让冬季节日庆祝活动更加安全



佩戴口罩

- 佩戴两层或以上的口罩，阻止 COVID-19 传播，保护自己和他人。
- 使用口罩遮住口鼻，固定在下巴下方，并确保紧贴脸部两侧。
- 在室内和室外都佩戴口罩。
- 在寒冷的天气下，佩戴口罩并将口罩戴在围巾、滑雪面罩或盔式帽里面。
- 准备一个备用口罩，以防您的口罩被呼吸湿气或雨雪弄湿。



与非同住者保持至少 6 英尺的距离

- 无论是室内或室外，如果您在 24 小时内与他人密切接触总计 15 分钟或更长时间，您将更有可能感染或传播 COVID-19。
- 请谨记，没有症状或最近检测结果呈阴性的人仍有可能将 COVID-19 传播给他人。

避开拥挤、通风不良的室内空间

- 尽可能避开人群和无法从室外获得新鲜空气的室内空间。如果在室内，如有可能，应打开门窗，将新鲜空气送入室内。



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、擤过鼻涕、咳嗽或打喷嚏之后以及进食之前。
 - 请务必用干净的毛巾彻底擦干双手或用风干燥。
- 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。
- 避免触摸您的口罩、眼口鼻。



尽快接种流感疫苗

- 流感疫苗可以保护您和您的家人、朋友和社区，防止流感的感染和传播。

- 通过接种流感疫苗，您还可以帮助减少因流感引起的医院就诊和严重健康问题。

让庆祝活动更加安全

今年冬天最安全的选择是在网上虚拟庆祝或与同住者一起庆祝。

如果您确实要与非同住者聚会，在户外举行聚会和活动比在室内举行聚会更加安全。



参加冬季节日庆祝活动

除了遵循每个人都可以采取的使节日假期更安全的措施之外，参加聚会还应采取以下额外措施，使您的庆祝活动更加安全：

- 提前与举办者沟通，了解聚会庆祝期间的活动。
- 自带食物、饮料、杯碟、器皿和调料包。
- 在室内和室外都佩戴口罩。
- 避免大声喊叫或唱歌。
- 如果您生病了，或者接近过认为自己可能接触过 COVID-19 的人，您应该待在家中。
- 决定待在家中并与其他人隔开也是明智的选择。做对自己有益的事。



举办冬季节日庆祝活动

如果您选择让来宾在您的家中庆祝，您应确保每个人都遵循可使节日庆祝更加安全的措施。使庆祝活动更加安全的其他方法包括：

- 提前与客人沟通，明确聚会庆祝预期。
- 限制宾客人数。
- 如果天气允许，和居住在您社区内的家人和朋友一起举办小型户外庆祝活动。
- 为您的来宾准备额外的全新口罩，并鼓励每个人在室内和室外都佩戴口罩。
- 每次使用之间对频繁接触表面和物品进行清洁和消毒。

- 如果在室内庆祝，尽量打开门窗，引入新鲜空气。可以在一扇打开的窗户中使用窗户风扇将空气吹出窗户。这将通过其他打开的窗户吸入新鲜空气。
- 提供单独的空间供来宾洗手，或提供免洗手消毒液。
- 将背景音乐的音量调低，这样来宾就不用大声喊叫了。
- 如果您或您的同住者生病了，或者曾经接近过认为自己感染了 COVID-19 的人，您应该取消您的聚会。
- 决定推迟或取消您的聚会也是明智的选择。做对自己有益的事。

节日庆祝上的食物和饮料

每逢冬季节日，饮食传统往往是庆祝活动的重要组成部分。目前没有证据表明食物的准备或食用会传播 COVID-19，但遵循食品安全惯例始终很重要。此外还要确保：

- 携带自己的食物、饮料、餐盘、杯子和餐具。
- 避免进出食物准备或处理区域，例如厨房。
- 使用单次使用物品，例如沙拉酱和调味包，或者一次性物品，例如食品包装盒、盘子和餐具。
- 如果可能，应使用无接触垃圾桶。

考虑其他冬季节日活动

庆祝冬季节日最安全的方式是与同住者在家一起庆祝。以下是一些有关安全庆祝冬季节日的提醒。

与朋友和家人举办虚拟庆祝活动

- 安排一个以虚拟形式聚餐的时间，让大家展示他们的主菜、蔬菜或甜点。
- 举办一场虚拟的节日“丑”毛衣比赛。



通过虚拟聚会交换礼物或参加活动

- 安排一个以虚拟形式见面的时间，让大家一起打开礼物。
- 搭建姜饼屋，装饰饼干，或者制作节日工艺品和装饰品。



为节日季布置装饰

- 装饰或营造冬季节日场景，在家拍张全家福。
- 开车或步行绕着您的社区转一圈，在安全距离以外欣赏节日装饰，或者开车观赏当地的节日灯光秀。
- 制作节日工艺品、卡片或饼干，以不接触他人的方式发送或传递给家人、朋友和邻居，例如将物品放在门口。

举办虚拟舞会

- 对于传统上有歌舞习俗的冬季节日，留些时间与您的亲人通过网络见面并分享音乐和舞蹈。
- 与朋友和家人一起制作节日歌曲播放列表。



如果您住的地方会下雪，尽情享受冬日飘雪

- 与您社区内的邻居或朋友举办雪人或雪天使比赛。
- 建造雪堡或其他雪建筑。

自愿帮助有需要的人

- 联系您当地的社区服务组织，参与社区服务，回报社会。确保事先询问他们所采取的安全预防措施。
- 寻找可以通过虚拟方式做出贡献的机会。

参加宗教仪式

- CDC 提供了可以帮助宗教社区决定如何在更好地开展宗教活动时保护工作人员和教堂会众安全的注意事项。
- 参加虚拟服务是最安全的礼拜方式。

如果您的节日传统通常包括参观圣诞老人，您应该查看所在地的参观安排并了解安全参观的要求。

- 安排一次去北极镇的虚拟旅行。
- 佩戴口罩并保持 6 英尺距离，在户外拜访圣诞老人。
- 如果圣诞老人待在室内，他可能会采取安全措施；您也许可以通过有机玻璃安全窗口拜访他。

更多信息

- 每个人都可以让冬季节日更安全 https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/daily-life-coping/everyone_can_make_winter_holidays_safer.pdf [PDF - 728 KB, 2 页]
- 考虑其他冬季节庆活动 https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/daily-life-coping/consider_other_winter_holiday_activities.pdf [PDF - 823 KB, 2 页]

最后更新于 2020 年 12 月 11 日

信息来源：全国免疫与呼吸系统疾病中心（NCIRD） 病毒性疾病部