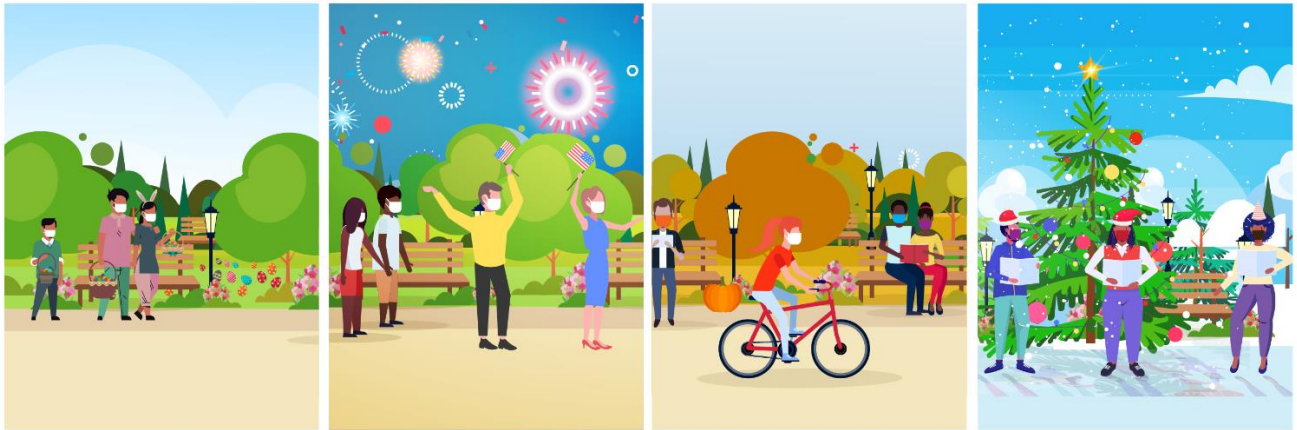


以下信息节录自 CDC 官方网站，所有内容均以官方网站公布信息为准。

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

节假日建议

2021 年 1 月 20 日更新



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。

如果您正在考虑度假旅行，请访问 CDC 的[旅行](#)页面，这些信息可以帮助您确定最有利于您和家人的做法。



每个人都可以让节日庆祝更加安全

佩戴口罩

- 佩戴两层或以上的口罩，阻止 COVID-19 传播，保护自己与他人。
- 佩戴 [口罩](#) 遮掩口鼻，将口罩固定在下巴下方，并确保口罩紧贴面部两侧。
- 在室内和室外都佩戴口罩。
- 天气寒冷时，[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

- 尽量避开人群和室内空间，因为这些地方不能提供来自室外的新鲜空气。如果在室内，则打开门窗引入新鲜空气（如果可能）。

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。
- 如果不便使用肥皂和清水，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。



接种流感和 COVID-19 预防针

- 尽早接种流感和 COVID-19 预防针。
 - 不要同时注射，至少间隔 14 天
- **流感预防针**可以保护您和您的家人、朋友和社区，防止感染和传播流感。
- 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

今年冬季最安全的选择是以虚拟方式或与您的同住者一起庆祝节日。如果您一定要与非同住者参加聚会，那么在室外举行聚会和活动比室内聚会更加安全。

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：

- 提前进行沟通，了解聚会庆祝的注意事项。
- 携带自己的食物、饮料、餐盘、杯子和餐具。
- 在室内和室外都佩戴口罩。
- 避免大声喊叫或唱歌。



如果您是举办者

- 如果您生病了，或者您接近过认为自己可能接触或已经感染 COVID-19 的人，您应该取消聚会。
- 使用单次使用物品，例如沙拉酱和调味包，或者一次性物品，例如盘子和餐具。
- 限制宾客人数。
- 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。



其他节日活动

- 与朋友和家人进行一场虚拟聚会。
- 在您的社区里开车或散步，在保持安全距离的情况下向邻居招手问候。
- 以不接触他人的方式送给家人、朋友和邻居一份食物或礼物，例如将物品放在门口。
- 举办虚拟舞会，与朋友和家人制作歌曲播放列表。与邻居和朋友在户外庆祝。
- 自愿帮助有需要的人。
- 参加宗教仪式。

