

Washington State Coronavirus Response (COVID-19)

聚会指南

Multilingual Content

[English](#) [Español - Spanish](#) [中文 - simplified Chinese](#) [中文維基百科 - traditional Chinese](#)

[한국어 \[韓國語\] - Korean](#) [Русский - Russian](#) [Tiếng Việt - Vietnamese](#)

更少人数。更短时间。更小规模。更加安全。

聚会指南



年末将至，又到了家人和朋友决定是否参加聚会活动或其他季节性活动的时候。

我们知道的是：一起聚会，即使是与我们认识的人，都可能传播COVID-19。在聚会上与越多的人互动，互动的时间越长，感染病毒的风险就越高。

最安全的做法，特别如果您是属于高风险人群，是避免聚会，而通过别的方式来庆祝节日。

COVID疫情期间的节假庆祝

今年，我们的看球赛日、家庭聚会和假期都和往常不一样了。虽然不容易，但仍有很多方式可以让我们即使不在一起，心也能靠得很近。

视讯聚会 | 当然，这和传统的见面不一样，但以相约视讯方式进行假日聚会仍然可以减少分离的不快。透过屏幕一起做饭、拆礼物、装饰甜点、做手艺、听歌或讲故事等等，都能感受到我们所渴望的就在彼此身边。相约视讯的时间应考虑地域时差，提前帮助不太会技术操作的人把一切准备好，确保每个人都能参与。

表达感谢 | 在这充满挑战的一年里,停下来好好思考那些让我们感恩的事情,无论是人、宠物、地方还是物件,会使您感觉良好。把这些闪光点写下来,通过书信、简讯或电子邮件把您的寄语发给那些您心存感激的人。

秘密礼品交换 | 给每个家庭成员或朋友指定一个人,并请他们用邮寄或不接触的方式把自己制作的或购买的小礼物送到这个指定的人手里。然后通过群组视讯一同拆礼物,并猜测谁给了谁什么。

线上聚餐 | 与其坐在一起聚餐,不如给每个家庭或朋友指定一个菜式,做好后再各自送到彼此的家中。也可以只送食谱的食材,然后通过视讯一起烹饪或享用。

一起学做新料理 | 选择一个喜欢的食谱,提前与朋友或家人分享配料的清单,然后通过视讯一起烹饪或烘焙。

游戏之夜 | 如果您喜好竞争,那么您的“虚拟聚会”可以不仅仅是对话。一起玩电玩、尝试通过视讯进行烘焙比赛、才艺表演或比赛在屋内找出常见和不常见物品的寻宝游戏!

安全聚会检查清单

如果您决定要进行聚会,那么传播感染COVID-19的风险就会存在。您可以通过预先计划、沟通和一些权衡取舍来减少风险。

聚会前

- 进行“沟通”。** 与朋友和家人清楚说明,在聚会时您将如何**把安全作为首要考虑**。制定一些基本规则让每个人都有基本概念。
- 复核您的宾客名单。** 是否有属高风险人群的宾客或儿童?把特殊需求和预防措施作为您的计划的一部分。
- 检查您的室内空间,如果可能的话,在户外聚会。** 室内是否有让非同住者彼此之间相隔至少6英尺(2米)距离的空间?如果没有,是否有像公园这样的户外空间让大家见面?如果在户外,有洗手间可以使用吗?如果在室内,请打开窗户确保良好通风。还有提醒宾客带上保暖衣物!
- 调整聚会规模。** 根据您所在县的安全重启指南,以及室外或室内容许彼此间6英尺距离的空间大小,来限制您的宾客人数。
- 检查健康。** 询问宾客最近2周内是否出现过咳嗽、发烧或呼吸急促等症状。请宾客在抵达前先测量体温。任何有发烧、或在过去2周内有其他症状、或曾接触过COVID-19患者的人,都应该留在家中。
- 考虑孩子们。** 孩子们玩闹的时候很难保持6英尺距离,因此戴口罩和经常洗手可能是最安全的措施。记住:2岁以下的孩子不可以戴口罩!
- 制定一个食物计划。** 沟通如何共享食物的细节。最安全的选择是让每个人都自带食物。如果是共享,请提前将食物分成单独的份量,并避免共用碗具和餐具。
- 保持干净、干净、干净。** 如果您是聚会的主办方,请频繁消毒宾客会经常接触到的表面。

- **考虑聚会前的隔离。**聚会的参加者 (包括您自己) 能否在聚会前先自我隔离14天?
- **进行检测。**如果您经常接触许多其他人, 或不经常戴口罩, 请进行COVID-19 检测以确保是阴性。注意, 检测结果可能需要几天时间才能收到。如果您的检测呈阴性, 当你社交时, 您仍然需要戴着口罩并与他人保持距离。

聚会期间

- **提前并频繁洗手。**请成人和孩子在抵达时、进餐前后以及离开时, 用肥皂洗手至少20秒。如果没有洗手台, 请提供手部消毒液。
- **如果可能的话, 在户外聚会。**如只能在室内, 请打开窗户增加通风。
- **戴口罩。**除了进食以外的其他任何时候都要戴着口罩。准备一些备用口罩以防有人忘记带了。
- **把食物分好。**避免共享食物和共用餐具, 即使是婴儿和幼儿。不要分享饮料。
- **避免密切接触。**打招呼只要点头微笑、隔空拥抱就好了。提前教导小孩子也一样做。

聚会后

- **再次洗手。**用肥皂和水洗20秒。
- **消毒。**先用肥皂和水, 然后用消毒剂来清洁宾客可能接触过的所有表面, 如台面、柜台面、门把手和洗手间装置。
- **注意症状。**如果宾客中有人检测呈阳性, 通知聚会里的其他人。参阅更多关于如果接触了病毒该怎么办资讯。

如果您认识的人感到挣扎...

伸出援手。让他们知道您会在身边支持他们。以下是一些能给与他们帮助又能保持社交距离的建议:

- 设定一个固定时间和他们通电话或视频聊天致以问候。
- 用书信给他们表达鼓励和关爱。
- 亲手为他们做些美食, 或从他们最喜欢的餐厅给他们点一份外卖, 又或是送上一本好书。
- 只聆听, 不评判。
- 让他们知道, 在这样的时期感到悲伤、焦虑和孤独是正常的, 而这些困难都会过去的。也提醒他们, 有需要的话, 有许多的资源可以帮助他们。
- 如果可能的话, 您们俩都去接受检测, 然后自我隔离两周。之后您就可以安排更长时间的拜访, 以提供他们这段时间里最需要的支持和安慰。

如果您因为COVID-19而感到有压力，请致电“华盛顿聆听”（Washington Listens）热线833-681-0211获取帮助和资源。提供免费翻译服务。华州中继服务拨打711。

Governor Inslee

[Twitter](#)

[Facebook](#)

WA Department of Health

[Twitter](#)

[Facebook](#)

**WA Emergency Management
Division**

[Twitter](#)

[Facebook](#)

[Sign up for email/texts](#)

[Partner Toolkit](#)

[Report Accessibility Concerns](#)

[About](#)

[Privacy Notice](#)

This is Washington State's official COVID-19 site maintained by the state Joint Information Center | Copyright © 2020