

Washington State Coronavirus Response (COVID-19)

聚會指南

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](#)

更少人數。更短時間。更小規模。更加安全。
聚會指南



年末將至，又到了家人和朋友決定是否參加聚會活動或其他季節性活動的時候。

我們知道的是：一起聚會，即使是與我們認識的人，都可能傳播COVID-19。在聚會上與越多的人互動，互動的時間越長，感染病毒的風險就越高。

最安全的做法，特別如果您是屬於高風險人群，是避免聚會，而通過別的方式來慶祝節日。

COVID疫情期間的節假慶祝

今年，我們的看球賽日、家庭聚會和假期都和往常不一樣了。雖然不容易，但仍有很多方式可以讓我們即使不在一起，心也能靠得很近。

視訊聚會 | 當然，這和傳統的見面不一樣，但相約以視訊方式進行假日聚會仍然可以減少分離的不快。透過屏幕一起做飯、拆禮物、裝飾甜點、做手藝、聽歌或講故事等等，都能感受到我們所渴望的就在彼此身邊。相約視訊的時間應考慮地域時差，提前幫助不太會技術操作的人把一切準備好，確保每個人都能參與。

表達感謝 | 在這充滿挑戰的一年裏, 停下來好好思考那些讓我們感恩的事情, 無論是人、寵物、地方還是物件, 會使您感覺良好。把這些閃光點滴寫下來, 通過書信、簡訊或電子郵件把您的寄語發給那些您心存感激的人。

秘密禮品交換 | 給每個家庭成員或朋友指定一個人, 並請他們用郵寄或不接觸的方式把自己製作的或購買的小禮物送到這個指定的人手裏。然後通過群組視訊一同拆禮物, 並猜測誰給了誰什麼。

線上聚餐 | 與其坐在一起聚餐, 不如給每個家庭或朋友指定一個菜式, 做好後再各自送到彼此的家中。也可以只送食譜的食材, 然後通過視訊一起烹飪或享用。

一起學做新料理 | 選擇一個喜歡的食譜, 提前與朋友或家人分享配料的清單, 然後通過視訊一起烹飪或烘焙。

遊戲之夜 | 如果您喜好競爭, 那麼您的“虛擬聚會”可以不僅僅是對話。一起玩電玩、嘗試通過視訊進行烘焙比賽、才藝表演或比賽在屋內找出常見和不常見物品的尋寶遊戲!

安全聚會檢查清單

如果您決定進行聚會, 那麼傳播感染COVID-19的風險就會存在。您可以通過預先計劃、溝通和一些權衡取舍來減少風險。

聚會前

- 進行“溝通”**。與朋友和家人清楚說明, 在聚會時您將如何**把安全作為首要考慮**。制定一些基本規則讓每個人都有基本概念。
- 復核您的賓客名單**。是否有屬高風險人群的賓客或兒童? 把特殊需求和預防措施作為您的計劃的一部分。
- 檢查您的室內空間, 如果可能的話, 在戶外聚會**。室內是否有讓非同住者彼此之間相隔至少6英尺(2米)距離的空間? 如果沒有, 是否有像公園這樣的戶外空間讓大家見面? 如果在戶外, 有洗手間可以使用嗎? 如果在室內, 請打開窗戶確保良好通風。還有提醒賓客帶上保暖衣物!
- 調整聚會規模**。根據您所在縣的安全重啟指南, 以及室外或室內容許彼此間6英尺距離的空間大小, 來限制您的賓客人數。
- 檢查健康**。詢問賓客最近2周內是否出現過咳嗽、發燒或呼吸急促等症狀。請賓客在抵達前先測量體溫。任何有發燒的人, 或在過去2週內有其他症狀或知道他們接觸過COVID-19確診者的人, 都應該留在家裡。
- 考慮孩子們**。孩子們玩鬧的時候很難保持6英尺距離, 因此戴口罩和經常洗手可能是最安全的措施。記住: 2歲以下的孩子不可以戴口罩!
- 制定一個食物計劃**。溝通如何共享食物的細節。最安全的選擇是讓每個人都自帶食物。如果是共享, 請提前將食物分成單獨的份量, 並避免共用碗具和餐具。
- 保持乾淨、乾淨、乾淨**。如果您是聚會的主辦方, 請頻繁消毒賓客會經常接觸到的表面。

- 考慮聚會前的隔離。** 請聚會的參加者 (包括您自己) 在聚會前先自我隔離14天？
- 進行檢測。** 如果您經常接觸許多其他人，或不經常戴口罩，請進行COVID-19 檢測以確保是陰性。注意，檢測結果可能需要幾天時間才能收到。如果您的檢測呈陰性，當你社交時，您仍然需要戴著口罩並與他人保持距離。

聚會期間

- 提前並頻繁洗手。** 請成人和孩子在抵達時、進餐前後以及離開時，用肥皂洗手至少20秒。如果沒有洗手水槽，則要提供手部消毒液。
- 如果可能的話，在戶外聚會。** 如只能在室內，請打開窗戶增加通風。
- 戴口罩。** 除了進食以外的其他任何時候都要戴著口罩。準備一些備用口罩以防有人忘記帶了。
- 把食物分好。** 避免共享食物和共用餐具，即使是嬰兒和幼兒。不要分享飲料。
- 避免密切接觸。** 打招呼只要點頭微笑、隔空擁抱就好了。提前教導小孩子也一樣做。

聚會後

- 再次洗手。** 用肥皂和水洗20秒。
- 消毒。** 先用肥皂和水，然後用消毒劑來清潔賓客可能接觸過的所有表面，如檯面、櫃檯面、門把手和洗手間裝置。
- 注意症狀。** 如果賓客中有人檢測呈陽性，通知聚會裏的其他人。[參閱更多關於如果接觸了病毒該怎麼辦的資訊。](#)

如果您認識的人感到掙扎...

伸出援手。讓他們知道您會在身邊支持他們。以下是一些能給與他們幫助又能保持社交距離的建議：

- 設定一個固定時間和他們通電話或視頻聊天致以問候。
- 用書信給他們表達鼓勵和關愛。
- 親手為他們做些美食，或從他們最喜歡的餐廳給他們點一份外賣，又或是送上一本好書。
- 只聆聽，不評判。
- 讓他們知道，在這樣的時期感到悲傷、焦慮和孤獨是正常的，而這些困難都會過去的。也提醒他們，有需要的話，有許多的資源可以幫助他們。
- 如果可能的話，您們倆都去接受檢測，然後自我隔離兩周。之後您就可以安排更長時間的拜訪，以提供他們這段時間裏最需要的支持和安慰。

如果您因為COVID-19而感到有壓力，請致電“華盛頓聆聽”(Washington Listens) 熱線833-681-0211 獲取幫助和資源。提供免費翻譯服務。華州中繼服務撥打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