

في موسم العطلات هذا علينا نشر المرح، مع تجنب نشر الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19)

عادة ما تكون العطلات وقتًا للاحتفال مع الأسرة والأصدقاء. وقد تتساءل مع وجود فيروس كورونا (COVID-19) في مجتمعاتنا عن الطريقة الآمنة للاحتفال. انظر أدناه للتعرف على بعض ما يجب وضعه في الاعتبار خلال العطلات.

إذا كنت تعتقد احتمالية إصابتك بفيروس كورونا (COVID-19)، فيتمثل أهم ما يجب عليك فعله في الالتزام بالعزل الذاتي. ويعني هذا البقاء بعيدًا عن غيرك من الأشخاص وتجنب السفر. يصاب معظم الأشخاص بدرجة خفيفة من المرض (أو قد لا يظهر عليهم المرض) ويتعافون في المنزل بدون رعاية طبية. إذا كنت ترغب في الخضوع لإجراء اختبار، فيمكنك إجراء الاختبار مجانًا. تعرف على الأماكن التي يمكنك التوجه إليها لإجراء اختبار فيروس كورونا (COVID-19) قبل حلول العطلات على الموقع التالي ohealthinfo.com/covidtest.



الأنشطة منخفضة الخطورة

هذه الأنشطة أكثر سلامة بالنسبة لاحتفالاتك:

- تناول وجبات العطلات فقط مع الأشخاص الذين يعيشون معك في نطاق أسرتك.
- إقامة احتفال العطلات مع الأصدقاء والأسرة عبر الإنترنت.
- التسوق عبر الإنترنت بدلاً من التسوق عن طريق الحضور الشخصي وجهاً لوجه.
- مشاهدة الفعاليات الرياضية، والعروض، والأفلام من المنزل.

الأنشطة متوسطة الخطورة

يمكن لهذه الأنشطة أن تعرضك لبعض الخطورة المتعلقة بالإصابة بفيروس كورونا (COVID-19):

- إقامة احتفال صغير في الهواء الطلق مع الأسرة والأصدقاء. تذكر أنه كلما قل عدد الأشخاص، زادت فرص السلامة.
- زيارة مناطق الجذب الخاصة بقضاء العطلات، والتي تتيح للأشخاص غسل اليدين أو استخدام معقم اليدين عادة، وارتداء كمامات الوجه والمحافظة على مسافة تباعد مقدارها 6 أقدام.

نصائح للمحافظة على السلامة أثناء التجمع:

- إذا كان تجمعك في الأماكن الداخلية، فحاول المحافظة على مسافة تباعد لا تقل عن 6 أقدام من الأشخاص الذين ليسوا ضمن أفراد أسرتك التي تعيش معها.
- ومن الآمن دائمًا أن تحافظ على ارتداء غطاء الوجه. يمكنك إزالة غطاء الوجه لفترة قصيرة عند تناول الطعام أو الشرب.

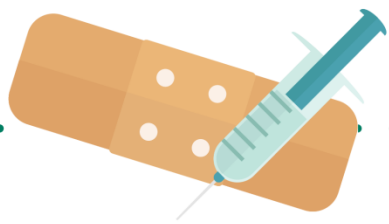
الأنشطة عالية الخطورة

يمكن لهذه الأنشطة أن تعرضك لخطورة عالية فيما يتعلق بالإصابة بفيروس كورونا (COVID-19). ينبغي تجنب هذه الأنشطة للمحافظة على سلامتك وسلامة أسرتك:

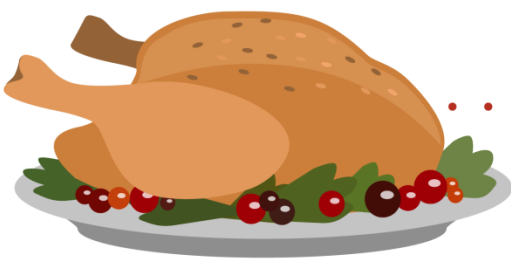
- التسوق في المتاجر المزدحمة وفي أيام التسوق المشهورة عالميًا مثل "Black Friday".
- مشاهدة سباق أو عرض أو احتفال مزدحم أو المشاركة فيه.
- حضور تجمعات كبيرة في مكان داخلي والتي تضم أشخاصًا من خارج نطاق أسرتك.



مراعاة اتباع إجراءات السلامة عند السفر في العطلات إذا كان من الضروري أن تسافر، فاطلع على إرشادات مراكز مكافحة الأمراض (Centers for Disease Control, Control) "للسفر أثناء جائحة فيروس كورونا (COVID-19)" على الموقع الإلكتروني [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html) للتعرف على طرق السفر بشكل أكثر سلامة.



لا تقلق من الإصابة بالأنفلونزا أيضًا! فموسم العطلات هو أيضًا موسم الإصابة بالأنفلونزا. تأكد من أنك تقوم أيضًا بحماية نفسك وأسرتك من الإصابة بالأنفلونزا. تعرف على أماكن الحصول على لقاح الأنفلونزا على الموقع ohealthinfo.com/getyourflushot



التعامل مع الطعام بما يضمن السلامة تذكر أيضًا ممارسة أساليب التعامل مع الطعام بما يضمن السلامة. توجه إلى ocfoodinfo.com للحصول على المزيد من المعلومات.