

# فصل تعطیلات امسال شادی را گسترش دهید، نه کووید-19

تعطیلات معمولاً زمانی برای جشن گرفتن در کنار اعضای خانواده و دوستان است. ممکن است فکر کنید چگونه می‌توانیم با وجود کووید-19 در جوامع خود، به‌طور ایمن جشن بگیریم. نکاتی را که باید در طول تعطیلات در نظر بگیریم در زیر مشاهده کنید.

اگر فکر می‌کنید مبتلا به کووید-19 هستید، مهم‌ترین کاری که باید انجام دهید، قرنطینه کردن خود است. به عبارتی، از دیگران دور بمانید و به سفر نروید. اکثر افراد بیماری خفیفی خواهند داشت (یا حتی بیمار هم نخواهند شد) و می‌توانند بدون مراقبت پزشکی، در منزل بهبود یابند. اگر می‌خواهید تست دهید، تست رایگان برای شما فراهم است. مکان‌های انجام تست کووید-19 پیش از تعطیلات را در این آدرس پیدا کنید: [ochealthinfo.com/covidtest](https://ochealthinfo.com/covidtest).



## فعالیت‌های دارای خطر اندک

این فعالیت‌ها در جشن‌ها کم‌خطر هستند:

- صرف غذا در تعطیلات فقط با افرادی که در خانه شما زندگی می‌کنند.
- برپایی جشن تعطیلات به‌صورت مجازی با دوستان و خانواده.
- خرید آنلاین به‌جای رفتن به بازار.
- تماشای رویدادهای ورزشی، رژه و فیلم از منزل.

## فعالیت‌های دارای خطر متوسط

این فعالیت‌ها می‌توانند شما را تاحدی در معرض خطر ابتلا به کووید-19 قرار دهند:

- برپایی جشن کوچک در فضای باز همراه با اعضای خانواده و دوستان. به‌خاطر داشته باشید، هرچه تعداد افراد کمتر باشد، خطر هم کمتر است.
- بازدید از جاذبه‌های گردشگری در تعطیلات که در آن افراد می‌توانند به‌طور مرتب دست‌هایشان را بشویند یا از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنند، ماسک بپوشند و فاصله 2 متری (6 فوتی) خود را از دیگران حفظ کنند.

نکاتی برای حفظ ایمنی بیشتر در دوره‌های:

- اگر در فضای درون ساختمان دور هم جمع می‌شوید، سعی کنید حداقل 2 متر با افرادی که با شما زندگی نمی‌کنند فاصله داشته باشید.
- برای ایمنی بیشتر، پوشیدن ماسک در تمام لحظات توصیه می‌شود. می‌توانید ماسک خود را لحظه‌ای برای خوردن یا آشامیدن بردارید.

## فعالیت‌های دارای خطر بالا

خطر ابتلا به کووید-19 در این فعالیت‌ها بالا است. برای حفظ سلامت خود و خانواده‌تان باید از انجام این فعالیت‌ها خودداری کنید:

- خرید در فروشگاه‌های شلوغ و روزهای خرید ویژه مانند «جمعه سیاه».
- تماشای شرکت در مسابقه، رژه یا جشن‌های شلوغ.
- حضور در گردهمایی‌های بزرگ فضای درون ساختمان با افرادی غیر از اعضای خانوار خود.



### مسافرت ایمن‌تر در تعطیلات

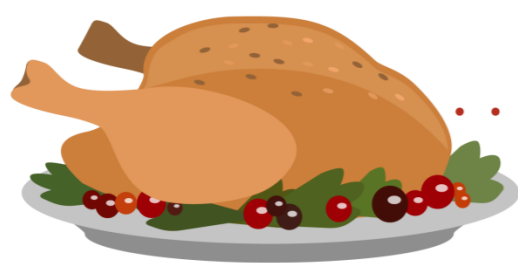
اگر سفر ضروری دارید، به راهنمای CDC در مورد «مسافرت در طول پاندمی کووید-19» به آدرس [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html) مراجعه کنید و روش‌های مسافرت ایمن‌تر را مشاهده نمایید.



نگران آنفولانزا هم نباشید! فصل تعطیلات، فصل آنفولانزا هم هست. حتماً از خود و خانواده‌تان در برابر آنفولانزا محافظت کنید. مکان‌های تزریق واکسن آنفولانزا را در

[ochealthinfo.com/getyourflushot](https://ochealthinfo.com/getyourflushot)

مشاهده کنید



### اقدامات ایمن درخصوص خوراک

حتماً اقدامات ایمن درخصوص خوراک را رعایت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر به [ocfoodinfo.com](https://ocfoodinfo.com) مراجعه کنید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در رابطه جشن گرفتن ایمن در طول تعطیلات، از این لینک بازدید نمایید:

[ochealthinfo.com/covidholidaysafety](https://ochealthinfo.com/covidholidaysafety)