

阻止COVID-19傳播的假日指南

在2020年12月10日，由於COVID-19令人震驚的傳播及對我們醫院的影響，沙加緬度地區發布了一項地區性的“留在家中命令”。我們了解，這種“留在家中命令”可能會極大地影響假期的傳統習慣。但是，我們大家都必須儘量阻止COVID-19的傳播。

請盡量呆在家裡，不要與家外的人聚在一起。請限制任何不必要的旅行。為了確保自己和親人的安全，請遵循3 C - **避免使用密閉空間，避免人群和避免近距離接觸人。**

[Winter holiday celebrations](#) 冬季假期慶祝活動通常包括家人和朋友聚會，擁擠聚會和旅行。這些聚會可能成為“超級傳播者活動”，可能使您的親人和家人遭受增加COVID-19風險。

安全慶祝的方式

請查看此重要信息以幫助應對有關聚會的艱難對話，並學習由加州公共衛生部（CDPH）

[California Department of Public Health \(CDPH\)](#) 發佈的安全慶祝活動提示。它們包括：

- 對任何可能對您或您關心的人增加風險的事情說“不”
- 提供其他選擇：詢問是否還有其他與家人聯繫方式。確認您想看他們，並找到另一種分享經驗的方式。
- 為較年長的親人和有健康狀況的人提供假日大餐，使他們可以待在家裡。
- 誠實：提醒人們您關心他們，今年需要為所有人的健康採取預防措施

我們敦促我們社區嚴格遵守居家秩序。

但是，如果您與直系親屬以外的其他人處於困境中，請遵循以下提示以保護自己和他人的安全：

- 當您離開家或與您不住的人在一起時，請戴口罩。
- 保持距離，尤其是與年老家庭成員和患有慢性病的家人保持距離。
- 請勿與其他家庭聚集在室內。
- 請勿與任何人共享餐具或飲料。
- 經常用肥皂和水洗手至少20秒鐘或使用洗手液。避免觸摸眼睛，鼻子和嘴巴。
- 如果生病，請留在家中。

避免假期旅行

假期旅行見朋友和家人可能會增加感染風險並在社區中傳播COVID-19。旅行增加了獲得和傳播COVID-19的機會。待在家裡是保護自己和他人的最佳途徑。

CDPH強烈建議[CDPH strongly recommends](#):

- 加州人呆在家里或附近，避免不必要的旅行。
- 到達加州的任何人，都應自願隔離14天。
- 有關完整的詳細信息和要求，請閱讀CDPH的旅行諮詢[CDPH's Travel Advisory](#)。

在公共衛生指導下，建議每個與直屬家庭以外的人聚會或到過外地旅行的人，進行14天的自我檢疫。

在這些事件發生後請留在家裡，我們將限制COVID-19在我們地區和我們學區的傳播。

願大家度過一個安全的冬季假期。