

เคล็ดลับการฉลองเทศกาลวันหยุดอย่างปลอดภัย ในช่วงการระบาดของโควิด-19

www.cdph.ca.gov

โควิด-19 กำลังระบาดมากขึ้นทั่วประเทศและในรัฐแคลิฟอร์เนีย เพราะอากาศที่หนาวขึ้นทำให้คนอยู่ข้างในมากขึ้น เพื่อความปลอดภัยของตัวเองและคนที่คุณรัก โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับการพบปะสังสรรค์กันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ต่อไปนี้เป็นบางเคล็ดลับเพิ่มเติมสำหรับการฉลองเทศกาลวันหยุดอย่างปลอดภัยยิ่งขึ้น

- ตรวจสอบว่าการระบาดของเชื้อไวรัสในเทศมณฑลของคุณอยู่ในระดับใด เพื่อให้ทราบถึงกิจกรรมและการพบปะสังสรรค์ประเภทใดบ้างที่ได้รับอนุญาตให้ทำได้ในเทศมณฑลของคุณ
- สวมหน้ากากเมื่ออยู่ในสถานที่สาธารณะ เช่น ระบบขนส่งสาธารณะ หรือขนส่งมวลชน งานและการพบปะสังสรรค์ต่าง ๆ ห้างสรรพสินค้าและในร้านค้า และทุกที่ที่คุณจะอยู่ใกล้กับผู้ที่ไม่ได้อยู่รวมบ้านเดียวกันกับคุณ
- สวมหน้ากาก ไม่เฉพาะเมื่ออยู่ใกล้คนที่คุณไม่รู้จักเท่านั้น แต่เมื่ออยู่ใกล้กับทุกคนที่ไม่ได้อยู่รวมบ้านเดียวกันกับคุณด้วย รวมทั้งเพื่อนสนิทและครอบครัวของคุณ
- รักษาระยะห่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากสมาชิกในครอบครัวที่เป็นผู้สูงอายุ และผู้ที่มีภาวะเรื้อรังทางสุขภาพ
- อย่าพบปะสังสรรค์กันในบ้านกับคนจากต่างบ้าน หากเทศมณฑลของคุณไม่อนุญาตให้ทำเช่นนั้น
- ถ้าคุณอยู่ในเทศมณฑลที่อนุญาตให้มีการพบปะสังสรรค์กันในบ้านได้ ขอให้สวมหน้ากาก และเปิดหน้าต่างและประตูไว้ เพื่อให้อากาศข้างนอกไหลเวียนเข้ามา
- ถ้าคุณอยู่ในเทศมณฑลที่อนุญาตให้มีการพบปะสังสรรค์กันในบ้านได้ ขอให้ใช้พื้นที่ทั้งหมดที่คุณสามารถใช้ได้ในบ้าน นั่นคือ พยายามอยู่กระจ่ายกันให้มากที่สุด
- อย่าใช้อุปกรณ์การรับประทานอาหารร่วมกับคนอื่น หรือดื่มเครื่องดื่มจากแก้วหรือขวดเดียวกันกับคนอื่น
- ให้การพบปะสังสรรค์มีระยะเวลาสั้นที่สุด ไม่ว่าจะจัดข้างในหรือข้างนอกก็ตาม ยิ่งสั้นเท่าไรก็ยิ่งปลอดภัยขึ้นเท่านั้น
- ขอแนะนำอย่างยิ่งว่าผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเจ็บป่วยอย่างรุนแรงหรือเสียชีวิตจากโควิด-19 (เช่น ผู้สูงอายุและผู้ที่มีภาวะเรื้อรังทางการแพทย์) ไม่ควรไปร่วมงานพบปะสังสรรค์ใด ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อจัดข้างในบ้าน ถ้า

คุณพบปะกับผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีภาวะเรื้อรังทางการแพทย์ ขอให้สวมหน้ากากอนามัยทางการแพทย์หรือหน้ากาก N95

- เป็นการปลอดภัยที่สุดที่จะฉลองเทศกาลวันหยุดกับคนที่อยู่ร่วมบ้านเดียวกันกับคุณ แต่ถ้าคุณเชิญคนจากครัวเรือนอื่นให้มาร่วมฉลองกับคุณด้วย ขอให้เชิญไม่เกินสองครัวเรือน
- การเดินทางทำให้โอกาสในการติดและแพร่เชื้อไวรัสเพิ่มมากขึ้น ผู้ที่เดินทางมาจากต่างประเทศควรกักตัวเองเป็นเวลา 14 วันหลังจากเดินทางมาถึงก่อนที่จะคลุกคลีข้างในบ้านกับคนอื่น ๆ
- ล้างมือของคุณบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เจลล้างมือ อย่าสัมผัสตา จมูก และปากของคุณ
- ถ้าคุณป่วย ขอให้อยู่กับบ้าน

ฉลองเทศกาลวันหยุดอย่างปลอดภัย!

November 2020 • © 2020, California Department of Public Health