

## **Խորհուրդներ. ինչպես նշել տոները և մնալ առողջ COVID-1-ի ընթացքում**

[www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)

**COVID-19-ը շարունակում է տարածվել ինչպես ամբողջ երկրում, այնպես և Կալիֆորնիայում, որտեղ ցուրտ եղանակը ստիպում է մարդկանց ավելի հաճախ մնալ փակ տարածքներում: Ձեզ և ձեր սիրելիներին առողջ պահելու համար, հետևեք փոքրաքանակ հավաքույթների վերաբերյալ ուղեցույցներին, ինչպես նաև լրացուցիչ խորհուրդներին, թե ինչպես նշել տոները և մնալ առողջ:**

- Ստուգել ձեր շրջանի մակարդակի կարգավիճակը՝ պարզելու համար, թե վարակի տարածմամբ պայմանավորված ինչ ակտիվություններ և հավաքույթներ են թույլատրվում ձեր վարչաշրջանում:
- Կրել դիմակ հասարակական վայրերում, ինչպիսիք են՝ հասարակական և զանգվածային տրանսպորտը, միջոցառումներն և հավաքույթները, առևտրի կենտրոններն և խանութները, և բոլոր այն վայրերը, որտեղ դուք շփվում եք այն մարդկանց հետ, ում հետ միասին չեք բնակվում:
- Կրել դիմակ ոչ միայն այն ձեզ անձանոթ մարդկանց հետ շփվելիս, այլ նաև այն մարդկանց, ում հետ դուք չեք բնակվում, այդ թվում՝ մտերիմ ընկերների և ընտանիքի անդամների հետ շփվելիս:
- Պահպանել հեռավորություն, հատկապես ընտանիքի տարեց անդամներից և քրոնիկ հիվանդություններ ունեցող մարդկանց հետ հարաբերվելիս:
- Չհավաքվել փակ տարածքներում այլ տնային տնտեսությունների անդամների հետ, եթե դա արգելված է վարչաշրջանի կողմից:
- Եթե դուք գտնվում եք այնպիսի վարչաշրջանում, որտեղ թույլատրվում է հավաքվել փակ տարածքներում, անհրաժեշտ է կրել դիմակ և բաց պահել պատուհաններն ու դռները՝ թարմ օդը շրջանառությունն ապահովելու համար:
- Եթե դուք գտնվում եք այնպիսի վարչաշրջանում, որտեղ թույլատրվում է հավաքվել փակ տարածքներում, անհրաժեշտ է համաչափ օգտագործել ներսի հևարավոր բոլոր սենյակները:
- Ոչ մի դեպքում համատեղ չօգտագործել խոհանոցի պարագաները և խմիչքները:
- Փակ, թե բաց տարածքներում, սահմանափակվեք կարժ տևող հավաքույթներից: Որքան կարճ, այնքան ավելի անվտանգ:
- Ծանր հիվանդության կամ COVID-19-ից մահվան բարձր վտանգի տակ գտնվող մարդկանց (օրինակ՝ տարեցները և քրոնիկ հիվանդություններ ունեցողները)

խստորեն կոչ է արվում չմասնակցել հավաքույթների, հատկապես փակ տարածքում: Եթե դուք հանդիպում եք տարեցների կամ քրոնիկական հիվանդություններ ունեցող մարդկանց հետ, համոզվեք, որ նրանք կրում են վիրաբուժական կամ N95 դիմակ:

- Ավելի ապահով է նշել տոներն այն մարդկանց հետ, ում հետ դուք բնակվում եք, սակայն եթե հրավիրում եք ուրիշներին, ուրեմն հրավիրեք առավելագույնս երկու այլ տնային տնտեսություն:
- Ճամփորդությունը մեծացնում է վարակվելու և վարակը տարածելու հավանականությունը: Այլ նահանգից ժամանող ճանապարհորդները պետք է ժամանաելուն պես 14 օրվա ընթացքում մասն կարանտինի մեջ՝ նախքան այլ մարդկանց հետ նույն սենյակում գնտվելը:
- Հաճախ լվանալ ձեռքերը օճառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան կամ օգտագործել ձեռքի ախտահանիչ միջոց: Խուսափել աչքերին, քթին և բերանին դիպչելուց:
- Մնացե՛ք տանը, եթե հիվանդ եք:

## **Մնացե՛ք առողջ**