

داشتن یک هالووین ترسناک و ایمن در برابر راهنما برای خانواده‌ها و افراد



این راهنما پیشنهاداتی در مورد چگونگی کاهش خطر کووید-19 در هنگام برگزاری جشن هالووین دارد. خوشبختانه بسیاری از فعالیت‌های هالووین را می‌توان بیرون برگزار کرد، اما همچنان باید خطراتی را در نظر داشت، به‌ویژه با توجه به سطح کووید-19 در حال گردش در جامعه.

هنگامی که فعالیت‌های هالووین خود را برنامه‌ریزی می‌کنید، در مورد میزان خطر متوجه خود و خانواده‌تان فکر کنید و به یاد داشته باشید کووید-19 کجا راحت‌تر منتشر می‌شود:



- فضاهای بسته با جریان هوای ضعیف
- مکان‌های شلوغ با حضور تعداد زیادی از افراد نزدیک هم
- محیط‌هایی با تماس نزدیک به خصوص جایی که افراد در فاصله‌ای نزدیک به هم صحبت می‌کنند، می‌خندند، جیغ می‌کشند یا نفس نفس می‌زنند.

اگر افراد واکسینه نشده در خانوارتان هستند، گزینه‌های ایمن‌تر هالووین را برگزینید. این امر به‌ویژه برای بزرگسالان واکسینه نشده یا افراد مبتلا به عارضه‌های پزشکی خاص یا افراد واکسینه شده‌ای که دارای سیستم ایمنی تضعیف شده هستند، مهم است. برای آشنایی بیشتر با ایمن ماندن و پیشگیری از انتشار کووید-19 به وب سایت [کاهش خطر](#) مراجعه نمایید.

اینک واکسینه شوید تا برای هالووین آماده باشید. اگر شما و/یا خانواده‌تان واجد شرایط واکسیناسیون کووید-19 هستید، واکسینه شدن در اسرع وقت را در اولویت قرار دهید. این امر هنگام جشن گرفتن تعطیلات، حفاظت تکمیلی فراهم خواهد آورد. در برابر آنفولانزا هم واکسینه شوید.

گزینه‌های ایمن‌تر هالووین

گزینه‌های ایمن‌تر هالووین موقعیت‌هایی هستند که در آن حفظ فاصله از دیگران، پوشیدن صحیح ماسک و پرهیز از اختلاط با افراد مختلف، به‌ویژه اگر از وضعیت واکسیناسیون آنان و خطرات اخیر اطلاعی ندارید، راحت‌تر است.

ایده‌هایی برای فعالیت‌های ایمن‌تر عبارتند از:

- مسابقه جستجو - فهرستی از اشیاء با موضوع هالووین را به فرزندان‌تان دهید تا در فضاهای باز دنبال آن بگردند، مانند انواع مختلف تزئینات. از افراد خارج از خانوارتان فاصله بگیرید.
- یک جشن باماسکه مجازی آنلاین برگزار کنید.
- آبنبات را با خانواده‌هایی که می‌شناسید رد و بدل کنید. جایزه هالووین را روی پلکان جلوی در بگذارید تا کودکان را غافلگیر کنید.
- با مخفی کردن آبنبات شیطنت-یا-جایزه را داخل منزل خود انجام دهید تا فرزندان‌تان پیدایشان کنند. برای یک غافلگیری مفرح، خودتان را هم مخفی کنید!
- در کنار خانواده یک شب فیلم ترسناک یا مهمانی کاردستی هالووینی یا تراشیدن کدو تنبل داشته باشید.
- در فضاهای باز، یک رژه با لباس مخصوص هالووین در محله ترتیب دهید. رعایت فاصله فیزیکی را فراموش نکنید. یک ماسک همراه بیاورید و در صورت شلوغ شدن آن را بپوشید.



شیطنت-یا-جایزه

شیطنت-یا-جایزه درب به درب بسیاری از خانوارهای مختلف را در تماس نزدیک قرار می‌دهد، به‌ویژه اگر افراد روی پلکان جلوی در و گذرگاه‌ها جمع شوند یا در محل‌های محبوب تجمع کنند. «صندوق یا جایزه» (که در آن شیطنت‌کنندگان-یا-جایز مگیران برای دریافت جایزه به جای مراجعه درب به درب، از خودرویی به خودروی دیگر می‌روند) می‌تواند خطرات مشابهی به همراه داشته باشد.

10-6-21

[VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinateLAcounty.com)

(Farsi)



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

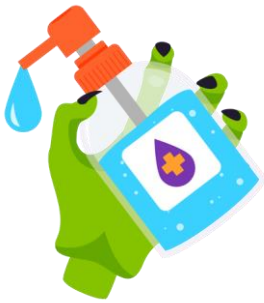
داشتن یک هالووین شبح‌وار و ایمن در برابر کووید راهنما برای خانواده‌ها و افراد



در اینجا روش‌هایی را برای ایمن‌تر کردن این فعالیت‌ها ذکر می‌کنیم:

شیطنت‌کنندگان یا جایزه‌گیران

- گروه خود را کوچک نگه دارید. گروه خود را به خانوار درجه یک خود یا به یک گروه کوچکی که به خوبی می‌شناسید، محدود کنید. از اختلاط با خانواده‌های مختلف خودداری کنید. پیش از آنکه تصمیم بگیرید چه کسی برای انجام شیطنت-یا-جایزه ایمن است، از پرسش درباره وضعیت واکسیناسیون افراد و خطرات اخیر و اهمه نداشته باشید.
- ماسک بزنید. خلاق باشید و ماسک خود را بخشی از لباستان کنید. ماسک لباس جایگزین ماسک صورت که در برابر کووید-19 محافظت می‌کند نیست.
- یک ماسک لباس را روی یک ماسک صورت نپوشید. این امر می‌تواند تنفس را دشوارتر کند.
- اگر در فضای باز شلوغ قرار دارید و اگر باید در فضاهای سرپوشیده با دیگران باشید، ماسک بپوشید.
- چنانچه گروه شما شامل خانوارهایی مختلف است، به‌ویژه اگر افرادی هستند که کاملاً واکسینه نشده‌اند، اطمینان یابید که همه افراد گروهتان به‌طور مداوم و صحیح ماسک می‌پوشند.



- فاصله خود را از سایر گروه‌های شیطنت‌کنندگان-یا-جایزه‌گیران حفظ کنید. در پیاده‌رو دست کم به فاصله 6 فوت از سایر گروه‌ها منتظر بمانید. با سایر گروه‌ها در ایوان‌ها و در جلویی جمع نشوید.
- دست‌ها را تمیز نگه دارید. ضدعفونی کننده دست ببرید تا کودکان بتوانند هنگام انجام شیطنت-یا-جایزه دستان خود را تمیز کنند. به کودکان یادآور شوید که با دست‌های کثیف غذا نخورند یا صورتشان را لمس نکنند.
- اعطاف پذیر باشید. اگر خانه یا خیابانی شلوغ است، بعداً برگردید یا به خیابان دیگری که کمتر شلوغ است بروید.
- از فضاهای سرپوشیده پرهیز کنید. در تمام مدتی که با افرادی از خانوارهای دیگر در فضاهای سرپوشیده هستید، ماسک بزنید.

جایزه‌گیران

اگر می‌خواهید جایزه بدهید، به میزانی که مایلید خطر کنید، فکر کنید. اگر جلوی در به افراد خوشامدگویی می‌کنید، با تعداد زیادی از افراد مختلف در تماس نزدیک خواهید بود. اگر کاملاً واکسینه نیستید یا شدیداً در معرض خطر ابتلا به بیماری ناشی از کووید-19 قرار دارید، انتخاب‌های ایمن‌تر هالووین را برگزینید.

هنگام پخش جایزه‌ها خطر را کاهش دهید:



- جایزه‌ها را در فضای باز پخش کنید.
- خارج در خانه خود، یک ایستگاه جایزه بردار و ببر برپا کنید. کیسه خوراکی را دست کم به فاصله 6 فوت از خود قرار دهید تا خانواده‌ها آن را بردارند.
- اگر در را برای شیطنت‌کنندگان-یا-جایزه‌گیران باز می‌کنید، ماسک بزنید. در نظر داشته باشید ماسکی بپوشید که سطح حفاظت بالاتری فراهم می‌کند از قبیل ماسک‌های تنفسی N95 یا ماسک دوتایی (روی ماسک پارچه‌ای، یک ماسک جراحی بپوشید).
- برای علامت‌گذاری نقاطی به فاصله شش فوت تا رسیدن به در خود، جایی که افراد می‌توانند منتظر بمانند، از نوار چسب استفاده کنید.
- ضمن حفظ فاصله خود، برای دادن آبنبات روش‌های مفرح را بکار گیرید. مانند سردادن آبنبات از لوله کاغذ کادو به داخل کیف‌های شیطنت-یا-جایزه.

10-6-21

[VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com)

(Farsi)



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

داشتن یک هالووین شبح‌وار و ایمن در برابر کووید راهنما برای خانواده‌ها و افراد



نکات هالووین برای همه سنین

- هالووین فقط تعطیلاتی برای کودکان نیست، بنابراین در اینجا نکاتی را برای گرگینه‌های نوجوان و ارواح و گول‌های بزرگسال ذکر می‌کنیم:
- **کوچکی تجمعات را حفظ کنید و در فضاهای باز باشند.** اگر باید در فضاهای سرپوشیده باشند، با باز کردن پنجره‌ها و درها، اگر انجام چنین کاری ایمن است، جریان هوا را بهبود بخشید.
 - **از حضور در خانه‌های روح‌زده سرپوشیده، جایی که ممکن است افراد با هم جمع شوند و جیغ بکشند، پرهیز کنید.** زمانی که افراد داد می‌زنند یا جیغ می‌کشند قطرات ریز را آفشان می‌کنند. قطرات ریز می‌توانند در فضاهای سرپوشیده انباشت شوند و در صورتی که فردی مبتلا باشد، خطر انتشار کووید-19 را افزایش می‌دهند.
 - **از مکان‌های شلوغ پرهیز کنید.** حضور در شلوغی‌ها، به‌ویژه در فضای سرپوشیده، شما را بیشتر در معرض خطر قرار می‌دهد.
 - **ماسک بزنید.** ماسک را به‌گونه‌ای با لباس خود تلفیق کنید که بینی و دهانتان را محکم بپوشاند. ماسک لباس جایگزین ماسک صورت که در برابر کووید-19 محافظت می‌کند نیست. هر زمان که در داخل با افرادی دیگر یا در فضاهای شلوغ روباز هستید، ماسک بزنید.
 - **انعطاف پذیر باشید.** اگر احساس ناراحتی می‌کنید یا خود را در مکانی می‌یابید که در آن کووید-19 راحت‌تر منتشر می‌شود، مایل به تغییر برنامه‌های خود یا ترک محل باشید. به عنوان مثال، در فضاهای سرپوشیده در یک رستوران یا بار شلوغ پر سر و صدا با حضور تعداد زیادی از افراد که ماسک نمی‌زنند.
- از شما بابت کمک به کاهش خطر کووید-19 برای همسایگان، کودکان و همه افراد جامعه سپاسگزاریم. هالووینی شاد و ایمن داشته باشید!



واکسینه شدن بهترین روش محافظت در برابر کووید-19 است.

برای یافتن مرکز واکسیناسیون رایگان نزدیک به خود، به نشانی VaccinateLACounty.com مراجعه نمایید و بر روی «**چگونه واکسینه شوید**» کلیک کنید یا با مرکز تماس واکسیناسیون اداره بهداشت عمومی به شماره **833-540-0473** تماس بگیرید. این مرکز از هر روز از ساعت **8:00 صبح تا 8:30 شب** باز است. در بسیاری از محل‌ها نیازی نیست نوبت بگیرید و ممکن است حمل و نقل رایگان در دسترس باشد. نیازی به بیمه ندارید، و در مورد وضعیت مهاجرتی‌تان از شما سؤال نخواهد شد. گزینه واکسیناسیون در منزل برای افراد خانه‌نشین موجود است.

10-6-21

VaccinateLACounty.com

(Farsi)



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health