

享受惊悚好玩且远离COVID的万圣节

给家庭和个人的指南



本指南提供了如何在庆祝万圣节的同时降低COVID-19风险的建议。幸运的是，许多万圣节活动可以在室外举行，但仍存在需要考虑的风险，尤其是在当前的COVID-19社区传播率下。

在计划你的万圣节活动时，请考虑你和你的家人面临的风险水平，并记住COVID-19在哪里更容易传播：

- 空气流通不畅的**封闭空间**
- 周围有很多人的**拥挤场所**
- **密切接触的环境**，尤其是人们近距离地一起交谈、大笑、尖叫或沉重呼吸的环境。

如果你家里有未接种疫苗的人，请选择更安全的万圣节计划。这对于未接种疫苗的老年人、患有某些疾病的个人或免疫系统薄弱的人尤其重要。请访问[降低风险](#)网站，了解更多关于保持安全和预防COVID-19传播的信息。



即刻接种疫苗，为万圣节做好准备。如果你和/或你的家人符合接种COVID-19疫苗的条件，应优先尽快接种疫苗。这将在庆祝节日时为你提供额外的保护。请一并接种流感疫苗。

更安全的万圣节计划

更安全的万圣节计划是那些更容易与他人保持距离，正确佩戴口罩，避免与许多不同的人混杂在一起的活动，尤其是如果你不知道他们的疫苗接种情况和最近曾面临的感染风险。

更安全的活动主意包括：

- 寻宝游戏——给你的孩子一份万圣节主题的物品清单，让他们在户外寻找，比如各种装饰品。与家庭以外的人保持距离。
- 在网上举办一个在线扮装派对。
- 和你认识的家庭交换糖果。把万圣节的糖果放在门口，给孩子们一个惊喜。
- 在家里进行“不给糖就捣乱”活动，把糖果藏在家里，让孩子们去找。为了制造一个惊喜，把自己也藏起来吧！
- 和家人一起举办一个恐怖电影之夜，或万圣节手工艺品或南瓜雕刻派对。
- 在室外组织一次邻里扮装游行。别忘了与他人保持身体距离。携带并佩戴口罩，以防活动变得拥挤。



“不给糖就捣乱”活动

挨家挨户的“不给糖就捣乱”活动会让许多不同家庭密切接触，尤其是当人们聚集在门口台阶和人行道上，或聚集在热门地点时。“万圣节车厢发糖活动”（“不给糖就捣乱”活动的参与者从一辆车到另一辆车，而不是挨家挨户接受糖果）也有类似的风险。

10-6-21

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

(Simplified Chinese)



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

享受惊悚好玩且远离COVID的万圣节

给家庭和个人的指南



以下有一些方法可以让这些活动更安全：

“不给糖就捣乱”活动的参与者

- **保持你所在团体的人数较少。**把你的团体限制在你的直系亲属或你熟悉的一小群人之内。避免与许多不同的家庭混在一起。在决定与谁一起玩“不给糖就捣乱”游戏是安全的之前，不要害怕询问人们的疫苗接种情况和最近曾面临的感染风险。
- **佩戴口罩。**充分发挥你的创意，让你所佩戴的口罩成为你穿戴服饰的一部分。服饰自带的面罩并不能算作预防COVID-19的口罩的替代品。
 - 不要在口罩外面再戴一个服饰自带的面罩。它会使呼吸更困难。
 - 如果身处于拥挤的室外区域，或者必须和其他人一同在室内，请佩戴口罩。
 - 如果你的团体包括来自不同家庭的成员，特别是如果有人未全剂量接种疫苗，请确保你的团体中的每个人都始终正确地佩戴口罩。
- **与其他“不给糖就捣乱”团体的成员保持距离。**在人行道上等待并距离其他团体成员至少6英尺远。不要和其他团体聚集在门廊上或前门处。
- **保持双手清洁。**随身携带消毒洗手液，这样孩子们就可以在参与“不给糖就捣乱”活动的时候清洁双手。提醒孩子，避免用未清洗过的手吃东西或触摸自己的脸。
- **保持灵活性。**如果一处房子或一条街道很拥挤，请之后再回来，或前往另一条不太拥挤的街道。
- **避免前往室内场所。**当你和来自其他家庭的人同在室内时，一定要佩戴口罩。



发糖者

如果你想要分发糖果，请先仔细考虑你愿意承担的风险水平。如果你在门口和他人打招呼，你会和许多不同的个人密切接触。如果你未全剂量接种疫苗，或者你感染COVID-19的风险很高，请选择更安全的万圣节活动。

在分发糖果时降低风险：

- 在室外分发糖果。
- 在你的门外设置一处“自取糖果”站。把糖果袋放在离你至少6英尺远的地方，让不同家庭来随意自取。
- 如果你开门迎接“不给糖就捣乱”活动的参与者，请佩戴口罩。考虑佩戴能提供更高防护水平的口罩，如N95呼吸器或双层口罩（在医用外科口罩外再戴一个布质口罩）。
- 用胶带在通往你家门口的路上每隔六英尺做一个标记，使得人们可以按照此间距等着领糖。
- 用有趣的方式分发糖果，同时与他人保持距离。比如把糖果顺着包装纸管滑进“不给糖就捣蛋”的袋子里。



10-6-21

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

(Simplified Chinese)



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

享受惊悚好玩且远离COVID的万圣节

给家庭和个人的指南



适用于所有年龄段人士的万圣节建议

万圣节不仅仅是孩子们的节日，因此，以下是一些给青少年“狼人”和成年人“幽灵”和“食尸鬼”的建议：

- **让聚会保持小规模，且在室外进行。**如果必须在室内进行，在安全的情况下，请通过打开门窗的方式来改善空气流通。
- **避免前往人们可能聚集在一起尖叫的室内鬼屋。**人们在大喊大叫时会喷出微小的飞沫。飞沫可以在室内积聚，如果有人感染病毒，就会增加传播COVID-19的风险。
- **避开人群拥挤的地点。**在人群中，尤其是在室内，会让你面临更高的感染风险。
- **佩戴口罩。**在你的服饰中加入一个可紧贴面部、遮住口鼻的口罩。服饰自带的面罩不能代替预防COVID-19的口罩。当你与他人同在室内，或处于拥挤的室外区域时，请佩戴口罩。
- **保持灵活性。**如果你感到不舒服，或者发现自己身处于一个COVID-19更容易传播的地点，愿意改变你的计划或选择离开。例如，在一个喧闹拥挤的酒吧或有很多人没有戴口罩的餐馆的室内。

感谢你帮助减少邻居、儿童和社区中的每个人感染COVID-19的风险。祝你有一个快乐和安全的万圣节！



接种疫苗是预防COVID-19的最佳做法。

若需要在你附近找到一处免费的疫苗接种点，请访问[VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com)，点击“[如何接种疫苗](#)”，或致电公共卫生局疫苗呼叫中心热线：**833-540-0473**（该热线的服务时间为：每天上午8:00至晚上8:30）。许多接种点都不需要预约，并且可能提供免费的交通服务。你不需要有健康保险就可接种疫苗，并且不会被问及关于你的移民身份的问题。无法外出的个人可以在家中接种疫苗。

10-6-21

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

(Simplified Chinese)



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health