

ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس
راهنمای جشن گرفتن تعطیلات

بروز رسانی‌های اخیر:

- 11/30/20:** پیرو فرمان موقتی هدفمند امن تر در خانه افسر بهداشت برای کنترل کووید-19، در فاصله 30 نوامبر 2020 تا 2020 دسامبر 2020، دوره‌های شامل بیش از یک خانوار ممنوع است. در این مدت، همچنین صرف غذا در محل رستوران‌ها، صرف نظر از سرپوشیده یا روباز بودن آن ممنوع است.
- 11/19/20:** ابلاغ مشاوره مسافرتی در مخالفت با انجام هرگونه سفر غیر ضرور.
- 11/9/20:** خرید درخت از زمین‌های درخت مناسبی مجاز است، مشروط به اینکه زمین‌های درخت مذکور از پروتکل الزامی خرده فروشی تبعیت کنند و هیچ نوع فعالیت پارک تفریحی، دوره‌می یا فستیوالی در زمین‌های درخت مناسبی رخ ندهد.

همزمان با آغاز برنامه ریزی خانواده‌ها برای فصل تعطیلات باید در نظر داشت که چگونه بصورت ایمن جشن بگیریم تا خطر مواجهه با کووید-19 به حداقل برسد. برنامه ریزی زود هنگام و شناسایی جایگزین‌هایی ایمن برای برخی روش‌های سنتی تر اما پرمخاطره جشن گرفتن، عاملی مهم خواهد بود. اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس مایل است تا اطلاعات مربوط به نحوه شرکت در فصل تعطیلات را به اشتراک بگذارد، به گونه‌ای که این تدابیر سبب کاهش خطر ابتلای شیوع کووید-19 شوند. از آنجایی که امسال برخی شیوه‌های سنتی برگزاری جشن‌ها مجاز نیست، انجام تعدادی از گزینه‌های جایگزین ایمن تر را که در زیر فهرست شده‌اند مد نظر داشته باشید.

که مجاز نیستند (در حال حاضر، تجمعات و رویدادها به موجب فرمان افسر بهداشت مجاز نیستند)

- گردهمایی‌های خصوصی و عمومی با افرادی که عضو خانوار شما نیستند ممنوع است، به استثنای مراسمات مذهبی یا فرهنگی و مراسمات تشریفاتی و اعتراضات.
- کارناوال‌ها، پارک‌های تفریحی یا فستیوال‌ها.
- ویتترین‌های با تم بابانوئل/تعطیلات یا فرصت‌های عکاسی، به غیر از مواردی که در فضای باز انجام شود که در آن تمامی شرکت‌کنندگان پوشش صورت پوشیده‌اند و فاصله فیزیکی 6 فوت را حفظ می‌کنند.

که توصیه نمی‌شوند

- انجام فعالیت‌های درب به درب مانند خواندن سرود کریسمس، توصیه نمی‌شود زیرا برقراری فاصله گذاری اجتماعی مناسب در ایوان‌های منازل و در درب‌های ورودی و اطمینان از اینکه هر شخص پاسخ دهنده یا مراجعه کننده به درب منزل، به درستی ماسک زده باشد تا از شیوع بیماری جلوگیری کند، می‌تواند بسیار دشوار باشد.

که مجاز هستند و توصیه می‌شوند

- برگزاری میهمانی‌ها/مسابقات آنلاین (مانند غذای روز شکر گذاری، پیرایش درختان).
- کاروان‌های خودرو که از راهنمای اداره بهداشت عمومی برای **کاروان‌های خودرو محور** تبعیت می‌کنند، شامل:
 - a. رویدادهای ماشین گذر یا مسابقاتی که افراد در آن لباس مخصوص پوشیده یا خودروهای خود را تزئین کرده و در برابر «داورانی» که فاصله فیزیکی مناسبی بین آنان برقرار است، رانندگی می‌کنند.
 - b. رویدادهای ماشین‌رو که در آن افراد داخل خودروهای خود می‌مانند و از داخل محوطه‌ی دارای نمایش‌های تزئینی تعطیلات عبور می‌کنند.
 - c. رویدادهایی ماشین‌رو که در آن افراد می‌توانند پاکت هدایا (محدود به هدایای تبلیغاتی بسته بندی شده) دریافت کنند یا در حالی که شرکت‌کنندگان در خودرو خود هستند، از سازمان دهنده مراسم اقلام بیرون بر دریافت کنند.

ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای جشن گرفتن تعطیلات

- d. رویدادهای ماشین‌رو که در آن افراد اسباب بازی‌ها یا سایر هدایا را تحویل می‌دهند یا دریافت می‌کنند.
- شب‌های پخش فیلم تعطیلات در سینماها (باید از راهنمای اداره بهداشت عمومی در خصوص [سالن‌های سینما](#) تبعیت نمایند).
- اجراهای زنده یا کنسرت‌های برگزار شده در سالن‌های ماشین‌رو (باید از پروتکل اداره بهداشت عمومی در خصوص [سالن‌های سینمای ماشین‌رو](#) تبعیت نمایند).
- صرف وعده‌های غذایی با تم تعطیلات در رستوران‌های فضای باز (باید از پروتکل [رستوران](#) تبعیت نمایند).
- هنرهای چیدمانی تعطیلات در یک موزه فضای باز (باید از [پروتکل موزه](#) اداره بهداشت عمومی تبعیت نمایند).
- ملبس کردن منازل و حیاط‌ها توسط تزئیناتی با تم تعطیلات.
- ویتترین‌های با تم بابانوئل/تعطیلات یا فرصت‌های عکاسی، به غیر از مواردی که در فضای باز انجام شود که در آن تمامی شرکت‌کنندگان پوشش صورت پوشیده‌اند و فاصله فیزیکی 6 فوت را حفظ می‌کنند.
- درخت کریسمس بخرید و آن را تزئین کنید (زمین‌های درخت فروشی باید از [پروتکل بنگاه‌های خرده‌فروشی](#) اداره بهداشت عمومی پیروی کنند و اجازه انجام فعالیت‌هایی از نوع پارک تفریحی یا کارناوال مانند سواری، نقاشی صورت، باغ وحش‌های حیوانات خانگی، سرویس غذایی، بازی در قلعه‌های بادی یا ملاقات با بابانوئل در فاصله‌ای کمتر از شش فوت را ندارند).

مسافرت

مجدداً به برنامه‌های خود ببینید! از آنجایی که فصل تعطیلات اغلب زمانی شلوغ برای انجام مسافرت است، ممکن است به‌منظور دیدار دوستان و خانواده خود در فکر سفر باشید. مسافرت احتمال مبتلا شدن شما و شیوع کووید-19 را افزایش می‌دهد، پس در خانه ماندن بهترین روش برای محافظت خود و سایرین از بیمار شدن است. ایالت کالیفرنیا مشاوره مسافرتی ابلاغ نموده است که توصیه می‌کند تمامی سفرهای غیر ضرور لغو شوند، از مسافرت تعطیلاتی، گردشگری یا تفریحی. مشاوره مسافرتی این ایالت همچنین توصیه می‌کند هر کس که از دیگر ایالت‌ها یا کشورهای وارد کالیفرنیا می‌شود یا به آن بازمی‌گردد، باید 14 روز پس از سفر، در منزل خود را در انزوای شخصی قرار دهد.

پیش از سفر، توجه به موارد زیر شدیداً تأکید می‌شود:

- آیا کووید-19 در مقصد شما در حال شیوع است؟
 - هر چه تعداد موارد ابتلا در مقصد شما بیشتر باشد، احتمال آنکه در حین سفر به بیماری مبتلا شوید و در هنگام بازگشت ویروس را به دیگران نیز منتقل کنید، بیشتر است.
 - سایت‌های CDC زیر می‌توانند به شما در ارزیابی خطر سفر بصورت محلی و بین‌المللی کمک کنند:
 - [ردیابی داده‌های کووید CDC](#)
 - [توصیه‌های سفر CDC بر اساس مقصد](#)
- آیا شما یا کسی که با او زندگی می‌کنید در معرض خطر بالای ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 قرار دارد؟
 - هر کسی ممکن است به‌واسطه ویروسی که باعث کووید-19 می‌شود شدیداً بیمار شود، اما بزرگسالان و افرادی از هر بازه سنی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای مشخصی هستند، در صورت ابتلا به کووید-19، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید قرار می‌گیرند.
- آیا مقصد شما الزامات یا محدودیت‌هایی برای مسافران دارد؟
 - برخی از مقصدها دارای الزاماتی هستند، همچون ملزم نمودن افراد برای انجام آزمایش پیش از انجام سفر یا قرنطینه شدن آنان در هنگام ورود. جهت کسب اطلاعات، وب سایت‌های اداره بهداشت عمومی ایالتی، منطقه‌ای، قبیله‌ای و محلی را پیش از سفر بررسی کنید. اگر در سطح بین‌المللی سفر می‌کنید، به صفحه وزارت امور خارجه یا وزارت بهداشت کشور

ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای جشن گرفتن تعطیلات

مقصد یا وزارت امور خارجه ایالات متحده، اداره امور کنسولی، صفحه اطلاعات کشوری مراجعه کنید تا از جزئیات شرایط ورود و محدودیت‌های مسافران ورودی مطلع شوید.

- اگر بیمار هستید یا در ۱۴ روز گذشته در نزدیکی فرد مبتلا به کووید-۱۹ بوده‌اید، به مسافرت نروید.
- اگر باید سفر کنید، با رعایت اقدامات زیر در بخش «تدابیر حفاظتی شخصی» و توصیه‌های تدارکی مسافرت موجود در صفحه وب [مسافرت CDC](#)، از خود و دیگران محافظت نمایید.
- هنگام بازگشت از سفر غیر ضروری به ایالت یا کشور دیگری، از شما خواسته می‌شود به مدت 14 روز، خود را در خانه قرنطینه شخصی کنید و تماس را تنها به اعضای خانوارتان محدود گردانید.

تدابیر حفاظتی شخصی:

صرف نظر از اینکه انتخاب شما برای جشن گرفتن تعطیلات چه باشد، در نظر داشتن نکات زیر حائز اهمیت است:

1. زمانی که خارج از منزل خود و اطراف کسانی که عضو خانوار شما نیستند حضور دارید، به‌طور صحیح پوشش پارچه‌ای صورت بپوشید تا از شیوع بیماری جلوگیری شود.
2. از حضور در فضاهای بسته پرهیز نمایید - مرتباً از فضاهای سرپوشیده و سرباز که در آن برقراری فاصله حداقل 6 فوت مابین شما و سایر افراد به سادگی امکان‌پذیر نیست، اجتناب کنید.
3. از تماس نزدیک خودداری کنید - حداقل 6 فوت (معادل 3 گام یا بیشتر فرد بزرگسال) از تمام افراد دیگری که عضو خانوار شما نیستند فاصله بگیرید، به خصوص حین صحبت کردن، خوردن، آشامیدن و آواز خواندن.
4. تا جای ممکن، هنگام معاشرت با افرادی که عضو خانوار شما نیستند، در فضای باز بمانید.
5. مرتباً دستان خود را بشویید و ضد عفونی کنید.
6. اقلام غالباً لمس شده را به‌طور منظم تمیز کنید.
7. اگر بیمار هستید، یا با فردی که به کووید-19 مبتلاست یا علائم کووید-19 دارد تماس داشته‌اید، در خانه بمانید، از سایرین فاصله بگیرید، و آزمایش دهید.
8. واکسیناسیون آنفولانزا را انجام دهید. آنفولانزا همزمان با کووید-19 منتشر می‌شود و محافظت از خود و اطرافیان در برابر ابتلا به بیماری آنفولانزا حائز اهمیت است. برای اطلاع از اینکه کجا بصورت رایگان یا با هزینه‌ای کم واکسینه شوید، با شماره 211 تماس بگیرید یا به نشانی ph.lacounty.gov/media/FluSeason مراجعه نمایید.

بدانید که اطلاعات موثق را از کجا دریافت کنید

در خصوص کلاهبرداری، اخبار اشتباه و جو فریبکارانه پیرامون ویروس کرونا جدید، هوشیار باشید. اطلاعات دقیق، از جمله اعلام تعداد موارد ابتلا ی جدید در شهرستان لس آنجلس، همواره توسط اداره بهداشت عمومی از طریق مطبوعات، رسانه‌های اجتماعی و وب سایت ما منتشر می‌شود. این وب سایت حاوی اطلاعات تکمیلی در مورد کووید-19 از جمله سؤالات متداول، اینفوگرافی و راهنمای مقابله با استرس، و همچنین نکاتی در مورد شستشوی دست‌ها می‌باشد.

- اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (LACDPH، شهرستان)

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> ○

○ شبکه اجتماعی: @lapublichealth

سایر منابع قابل اطمینان برای کسب اطلاعات درباره ویروس کرونا جدید عبارتند از:

- اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا (CDPH، ایالت)

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx> ○

- مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC، ملی)

ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس
راهنمای جشن گرفتن تعطیلات

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html> ○

○

چنانچه سؤالی دارید و می‌خواهید با فرد مسئولی صحبت نمایید از طریق شماره 1-1-2 با خط اطلاعاتی شهرستان لس آنجلس که بصورت 24 ساعته آماده پاسخگویی می‌باشد، تماس حاصل فرمایید.

1 1 برای جلوگیری از انتشار کووید-19، ماسک‌هایی با دو یا چند لایه بپوشید. ماسک را بر روی بینی و دهان خود بپوشید و زیر چانه خود محکم کنید. برای اطلاعات بیشتر، <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html> و <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf>