

نیو بالرام (Neetu Balram)
مدیر اطلاعات عمومی
اداره بهداشت عمومی آلامدا کانتی
eoc-pio@acgov.org

توصیه‌هایی در مورد برگزاری هالووین و روز مردگان به طور ایمن و جلوگیری از شیوع کووید-19 در بین دوستان و همسایگان

مقامات بهداشتی آلامدا کانتی و شهر برکلی مجدداً به اطلاع ساکنین می‌رسانند که بسیاری از فعالیت‌های رایج در مراسم هالووین و روز مردگان، خطر انتشار کووید-19 را به همراه دارد. محدود کردن حضور خود در تجمعات کوچک و اجرای اقدامات ایمنی اضافی - به ویژه هنگامی که تمام افراد واکسینه نشده‌اند - می‌تواند به کاهش خطر شیوع کووید-19 کمک کند. همه با هم باید تا آنجا که می‌توانیم برای محافظت از خود و اطرافیانمان، از جمله کودکان خردسال که هنوز واجد شرایط دریافت واکسن نیستند، تلاش کنیم.

همانطور که امسال در فعالیت‌های هالووین و روز مردگان شرکت می‌کنید یا برای آن برنامه‌ریزی می‌کنید، اکیدا توصیه می‌شود که تمام افراد اقدامات زیر را برای محافظت در برابر کووید-19 انجام دهند:

- **واکسیناسیون کامل را دریافت کنید.**
 - واکسن‌ها بهترین عامل برای محافظت از ما در برابر بیماری هستند. هر سه واکسن موجود در حال حاضر ایمن هستند و به طور موثری خطر ابتلا به بیماری‌های شدید، بستری شدن و مرگ ناشی از کووید-19 را کاهش می‌دهند.
 - مرکز واکسیناسیون نزدیکی خود را پیدا کنید: <https://covid-19.acgov.org/vaccines.page?#availability> و <https://www.cityofberkeley.info/covax/>
- **اگر به کووید-19 مبتلا شده‌اید یا فکر می‌کنید ممکن است به آن مبتلا باشید، در خانه بمانید.**
 - در صورتی که احساس می‌کنید بیمار هستید، یا اگر با فردی که به کووید-19 مبتلا است تماس نزدیک داشته‌اید و هنوز کاملاً واکسینه نشده‌اید، در مراسم و فعالیت‌ها شرکت نکنید.
- **از ماسک صورت استفاده کنید.**
 - افراد واکسینه شده می‌توانند بدون بروز علائم، کووید-19 را منتقل کنند. همه باید صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون خود، در محیط‌های عمومی واقع در فضای بسته از ماسک صورت استفاده کنند.
 - در محیط‌های خصوصی که در آن تمام افراد واکسینه نشده‌اند یا در صورت حضور افراد آسیب‌پذیر و یا کسانی که سیستم ایمنی آنها به خطر افتاده است، توصیه می‌شود از ماسک صورت استفاده کنید.
 - ماسک لباس نمی‌تواند جایگزین ماسک صورت متناسب باشد که دهان و بینی شما را می‌پوشاند.
 - از پوشیدن ماسک لباس بر روی ماسک پارچه‌ای محافظ خودداری کنید زیرا اگر ماسک لباس موجب دشواری تنفس شود، این کار می‌تواند خطرناک باشد.
- **در فضای باز دور هم جمع شوید.**
 - انجام فعالیت‌ها در فضای بسته که طی آن افراد خانواده‌های مختلف دور هم جمع می‌شوند، مانند خانه‌های جنزده یا مارپیچ‌های فضای بسته، برای همه - به ویژه برای افرادی که هنوز واکسینه نشده‌اند - خطرناکتر هستند.
- **هنگام قاشق‌زنی و کاسه‌زنی، اقدامات ایمنی را انجام دهید.**
 - اگر در قاشق‌زنی و کاسه‌زنی سنتی واقع در فضای باز شرکت می‌کنید، از ماسک صورت استفاده کنید یا فاصله خود را با دیگران حفظ کنید تا خطر ابتلا به کووید-19 کاهش یابد.

○ ضد عفونی‌کننده دست را با خود ببرید و به طور مرتب از آن استفاده کنید. به یاد داشته باشید که بعد از آمدن به خانه و به‌ویژه قبل از خوردن مواد غذایی، دست‌های خود را بشویید.

● **تجمعات را با حضور افراد کمی برگزار کنید.**

- تجمعات بزرگ، حتی اگر در خارج از منزل باشد، خطر ابتلا به کووید-19 را ایجاد می‌کند.
- برگزاری رویدادهایی با حضور بیش از 1000 شرکت‌کننده در فضای بسته یا بیش از 10.000 شرکت‌کننده در فضای باز باید با [راهنمای آبر رویدادهای کالیفرنیا](#) مطابقت داشته باشد.

برای محافظت بیشتر از خود و عزیزان خود، حتماً 14 روز پس از شرکت در این مراسم‌ها و فعالیت‌ها در تعطیلات، علائم خود را تحت نظر داشته باشید. به روزهای 3 تا 7 توجه ویژه‌ای داشته باشید زیرا بیشتر افراد در این روزها علائم را از خود بروز می‌دهند.

در صورت مثبت بودن نتیجه آزمایش شخصی که با او تماس نزدیک داشته‌اید، آزمایش دهید و اگر به طور کامل واکسینه نشده‌اید، خود را در خانه قرنطینه کنید. اگر ناخوش هستید یا اگر نتیجه آزمایش شما مثبت بود، صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون خود در خانه بمانید و تحت جداسازی قرار بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد علائم و آزمایش، به صفحه وبسایت [آزمایش کووید-19 آماده‌کانتی](#) و [آزمایش کووید-19 شهر برکلی](#) مراجعه کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد اینکه پس از مواجهه با فرد بیمار یا مثبت شدن نتیجه آزمایش باید چه کار کنید، به صفحه وبسایت [جداسازی و قرنطینه کووید-19 آماده‌کانتی](#) و [کووید-19 شهر برکلی](#) مراجعه کنید. در صورتی که مدرسه شما این گزینه را به عنوان یکی از گزینه‌های قرنطینه ارائه دهد، کودکان و نوجوانانی که در مدرسه K-12 شرکت می‌کنند واجد شرایط این **نیستند** که بابت این نوع تماس (خارج از محیط مدرسه) تحت [قرنطینه اصلاح شده](#) قرار گیرند.