群聚

在節日期間遠離新冠保持安全的建議

在年底節日期間，您可能會猶豫跟家人朋友相聚慶祝到底安不安全。以下是如何保護自己和他人遠離新冠病毒的指南。

最安全的聚會是在戶外，縮短時間，有少數且固定某幾個人的團體; 大家都戴面罩，保持距離並且實施其他安全措施。

任何與不同住一起的人士所進行的活動，都將大大增加您暴露於新冠病毒的風險。慎選並分散您所參加的公眾活動。若是和您固定的小群體聚會是最重要的，那麼請考慮放棄或延遲參加其他的活動，像是剪頭髮或是在室內用餐，來降低您總體暴露的機會，而保護您周遭的群體。

若是您親自參加聚會，請保持安全，小型而固定的人士以及縮短時間

戶外更安全 *在戶外群聚並且遵守安全指引*

新冠肺炎最大的傳播風險是在沒有良好通風的室內。這就是為什麼室內的群聚是不被允許的，除非是根據加州衛生命令所允許的情況下。戶外有遮蔽的狀況下也是允許的，只要是百分之 75 的區域是面向戶外開放的。人們可以到室內使用廁所，只要廁所有做經常的清潔消毒，而且只允許一次一個人進入。

小型: 限制群聚不可超過三戶人家

當居住在不同住家單位的人們，在同一時間同一空間聚在一起，新冠病毒傳播的風險就會增加。所以不允許超過三戶人家的群聚。

時間縮短: 限制群聚不超過 2 小時

人們群聚的時間越長，新冠病毒傳播風險就越大。所以根據加州的衛生命令，群聚不得超過 2 小時。

若是您家中有人在參加聚會後出現新冠肺炎症狀:

- 去做新冠肺炎檢測
- 盡快的通知其他參與者，告知其可能已遭暴露
- 在聚會過後，盡可能留在家中 14 天，或是直到家人檢測呈陰性為止
- 避免和對新冠肺炎有高風險的人在一起

舉辦或參加聚會的事先考量：

- 參與者所居住的地區是否有許多或是增加的新冠確診病例？
- 參與者是否都做足了新冠肺炎的防護措施？
- 是否所有參與者在聚會時都會戴面罩以及保持距離？

不要參加，如果:

- 和您同住的家人有新冠肺炎的症狀
- 由於年紀或是醫療健康狀況，您對新冠肺炎有較高重症的風險

在聚會之前，主人必須讓客人知道必須遵守安全指南。

固定群體: 不要參加太多和不同戶人家的聚會。和越多與您不同住一起人士接觸，新冠病毒傳播的風險就越大。因此強烈不建議參加許多不同家庭的聚會。若您在節日期間參加一些聚會，請盡量保持和同一組人士。

安全建議

- 隨時和不同住一起的人士保持 6 英尺的身體距離，不論是坐著或站著。距離越遠越好。
- 隨時戴面罩，包括和其他人說話時。吃，喝，或是吃藥時可以短暫的移開面罩，只要您和同住一起以外的人士都保持至少 6 英尺的身體距離。距離越遠越好。
- 盡量留在戶外。若進到室內，請打開門和窗戶增加通風。
- 經常的用水和肥皂洗手。如果無法，請用乾洗手液。
- 共享食物請小心。如果無法使用一次性的容器，請指定一人專門服務分配食物。此人必須經常清洗或是消毒雙手，並且要戴面罩。若您打算親自外送家裡準備的食物或飲料禮物，請務必要戴面罩以及徹底清洗或是消毒雙手。
- 避免唱歌，念誦或是大叫。若您無法避免這些活動，請戴好面罩，降低音量，並且和他人保持至少 6 英尺的距離。保持在戶外以及更大的距離會越安全。

旅行

在節日期間遠離新冠保持安全的建議

避免在節日期間旅行

新冠病毒正在全國各地快速傳播。不建議非必要的旅行，包括假日期間的旅行。到灣區以外的地區旅行將大大增加您罹患新冠肺炎，以及回來後傳播病毒給他人的可能性。在舉辦並和從其他地方來到灣區的人士互動時，必須採取更多的措施，尤其是從新冠病毒廣泛傳播的地區來的人。

若您到灣區以外的地區旅行，而您參加過讓您有更高得到新冠肺炎的風險時，強烈建議您返回後自行做 14 天的檢疫。這些高風險的活動包括：

- 和通常不與您同住一起的人士相處，但未保持 6 英尺距離，還有您或您身邊的其他人士未戴口罩，尤其是在室內時。
- 利用飛機，巴士，火車，大眾交通工具或是其他共乘交通工具旅行，而您或同處交通工具內的人士沒有隨時戴面罩。

若您生病，請勿旅行。您有可能傳播新冠病毒或是其他感染

若您有新冠肺炎的症狀，請去做檢測，等到結果確定為陰性後再開始您的旅行。就算您檢測的結果為陰性，但您還是感到生病不舒服，請不要旅行，因為您有可能傳染給他人。

若您一定得旅行，請遵守以下降低風險的步驟

- 戴面罩
- 與他人保持 6 英尺的距離 (距離越遠越安全)
- 若可能，保持您空間的通風（例如在巴士或計程車內將窗戶打開）
- 經常消毒您的雙手
- 避免觸碰您的眼睛，鼻子和嘴巴
- 避免和生病的人接觸

- 避免接觸經常被觸碰的表面
- 在旅行前後都去做檢測
- 打流感預防針

飛機旅行

大部分的病毒在飛機上是不容易傳播的，因為在機上空氣流通的方式並且空氣會被過濾。但是，您非常可能長時間與他人坐在互相不超過 6 英尺的距離，這樣便增加您感染新冠病毒的風險。並且，飛機旅行需要您在安檢和航廈裡待上一段時間，這又會讓您跟其他人更接近並觸碰到許多人碰觸過的表面。在假日期間，飛機跟機場會比平常要擁擠許多，又更增添了傳播的風險。

駕車旅行

不要和不同住在一起的人士共乘一部車。汽車內的空間又小又密閉，新冠病毒容易在人跟人之間傳播。若您必須與他人共乘，盡量每次都和同樣的人。而且確實做到每個人都戴面罩，還有盡可能的打開窗戶保持通風。

若您必須旅行，請提前計畫

您要前往的地區新冠疫情是否正在擴散
您要前往的區域有越多病例，在您旅行期間被感染，以及您返回後將病毒傳染給他人的機率就越大。查看各州過去七天的確診人數: https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#cases_casesper100klast7days

您自身，和您一同旅行，以及您要造訪的人，是否為重症高風險群?
年長和自身原有健康問題的人士，一旦被感染新冠肺炎後，將有更高機率轉成重症。無症狀的人士也會傳播新冠病毒。

在您旅行期間能否和他人保持社交距離
搭乘大眾交通工具，像是飛機，巴士，火車和計程車時，是很難和他人保持 6 英尺距離的。就算您自己開車，也很難避免在途中會和他人有近距離接觸，以及摸到經常被大眾觸碰的表面。

您能監測自己的症狀而馬上做檢測嗎?
若您不得不旅行，請務必在您返回後做自我症狀監測 14 天，若發現出現症狀馬上去做檢測。就算沒有出現症狀，請還是考慮在返回 3 到 7 天後去做檢測，尤其是您從新冠肺炎疫情較灣區嚴重的地區返回，或是您有從事感染新冠肺炎較高風險的活動。若您從事任何活動讓您可能已經暴露於新冠病毒，包括旅行，請持續降低您與他人接觸的機會 14 天，並和他人保持距離。要更注意只要離開家，都要隨時戴面罩。