

# نکات ایمنی ویژه تعطیلات در دوران کووید-19

هرچه با **عده بیشتری** از اعضای خانوارهای مختلف در یک دورهمی تعامل داشته باشید، تعامل فیزیکی **نزدیک‌تر** خواهد بود، و هرچه مدت تعامل **طولانی‌تر** باشد، خطر سرایت کووید-19- از یک شخص مبتلا به دیگران **بیشتر** خواهد بود، خواه فرد مبتلا علائم بیماری را داشته باشد یا نداشته باشد.

ایمن‌ترین دورهمی‌ها و مهمانی‌های ویژه تعطیلات آنهایی است که فقط با حضور افرادی برگزار می‌شود که در خانه شما زندگی می‌کنند. اگر تصمیم دارید دورهمی برگزار کنید، درباره شیوه‌های کاهش خطر سرایت کووید-19- به آن دسته از عزیزانتان فکر کنید که نزد شما زندگی نمی‌کنند. برخی از شیوه‌های پیشنهادی عبارتند از:

## هنگام برنامه‌ریزی برای دورهمی:

- آن را کوچک و جمع و جور برگزار کنید. تعداد مهمانان را محدود و آنها را تشویق کنید که به صورت مجازی در دورهمی شرکت کنند.
- حتماً از حضور اشخاصی که بیمار هستند، اشخاصی که به دلیل مثبت شدن آزمایش کرونا یا خود قرنطینه شده‌اند، یا اشخاصی که منتظر نتیجه آزمایش کرونا خود هستند، جلوگیری کنید.
- از مهمانان بخواهید زمانی که نمی‌توانند حداقل فاصله‌گذاری اجتماعی لازم را رعایت کنند، به ویژه در فضاهای بسته، حتماً ماسک بزنند.
- چیدمان سالن یا اتاق پذیرایی باید به گونه‌ای باشد که رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی را امکان‌پذیر سازد. در صورت امکان، ترتیبی دهید که خانوارها میزهای جداگانه داشته باشند.
- سعی کنید زمان دورهمی کوتاه باشد.
- فهرستی از اطلاعات تماس همه مهمانان داشته باشید تا اگر بعداً مشخص شد که طی مهمانی در معرض تماس با یک شخص مبتلا به کرونا قرار گرفته‌اند، بتوان به آنها اطلاع داد.



## طی دورهمی:

- از مهمانان بخواهید ماسک بزنند و فاصله اجتماعی را رعایت کنند.
- در صورت امکان، دورهمی را بیرون و در فضاهای باز برگزار کنید.
- وقتی در فضاهای بسته هستید، تهویه را بهبود ببخشید به ویژه هنگام صرف غذا (پنجره‌ها را باز کنید، سیستم گردش هوا را روشن کنید، و غیره).
- دست‌ها را مرتباً بشویید و از تماس با سطوح مختلف خودداری کنید.
- مواد ضدعفونی‌کننده را به مقدار فراوان در دسترس مهمانان خود قرار دهید.



## طی مدت تهیه/سرو غذا:

- کلیه دست‌اندرکاران تهیه غذا باید ماسک بزنند.
- تعداد افرادی را که به محل تهیه غذا رفت و آمد می‌کنند، محدود کنید.
- از تهیه غذا به سبک گروهی و مشترک (potluck) خودداری کنید، و از مهمانان نخواهید هر خوراکی را که در منزل خودشان آماده کرده‌اند، با خود بیاورند.
- بهتر است یک نفر خاص غذا را برای همه مهمانان سرو کند نه اینکه هر یک از مهمانان شخصاً برای خودش غذا بکشد.
- سعی کنید از وسایل یک‌بار مصرف استفاده کنید.



## بعد از دورهمی:

- هر کسی که بیمار شود باید قرنطینه شود و آزمایش بدهد.
- اگر نتیجه آزمایش یکی از مهمانان مثبت باشد، باید با همه مهمانان شرکت‌کننده در دورهمی تماس بگیرید و به آنها بگویید که قرنطینه شوند، مراقب علائم بیماری باشند، و در صورت بروز علائم، حتماً آزمایش بدهند.

