

مرض (COVID-19): نصائح لاحتفال آمن بالهالوين

يعتبر الهالوين فرصة رائعة للاستمتاع ببعض الضحك وقضاء أوقات ممتعة مع العائلة والأصدقاء. لكن يجب أن يكون احتفال يجب ألا تذهبوا إلى الحفلات أو تتجمعوا في (COVID-19) الهالوين مختلفاً هذا العام. نظراً للانتقال المستمر لمرض مجموعات كبيرة أو تحضروا احتفالات المنزل المسكون. احتفلوا في الهواء الطلق. فيما يلي بعض النصائح حول كيفية الاستمتاع بالهالوين مع منع انتشار مرض (COVID-19).

أنشطة الهالوين الآمنة في وقت انتشار مرض (COVID-19)

بغض النظر عن طريقة احتفالكم، تذكروا الإجراءات الأربعة الرئيسية لمنع انتقال مرض (COVID-19)

ابقوا في المنزل إذا كنتم مرضى: احتفلوا في المنزل، خاصة إذا كنتم أنتم أو أطفالكم لا تشعرون بصحة جيدة، أو كانت نتيجة اختباركم للإصابة بمرض (COVID-19) إيجابية، أو كنتم على اتصال وثيق بشخص مصاب بمرض (COVID-19)، أو كنتم مؤخراً في ولاية أو دولة بها مستوى مرتفع من انتشار مرض (COVID-19).

التباعد الجسدي: ابقوا على بُعد 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين. لا تحضروا التجمعات الكبيرة وخاصة التجمعات في الأماكن الداخلية.

ارتدوا غطاءً للوجه: احموا من حولكم. يمكن أن تكونوا مصابين بمرض (COVID-19) دون علمكم بذلك. يحتاج الجميع إلى ارتداء غطاء للوجه، حتى الأشباح والعفاريت!

مارسوا النظافة الصحية لليدين: اغسلوا أيديكم كثيراً بالماء والصابون أو استخدموا معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول. تجنبوا لمس وجوهكم بيدين غير مغسولتين وقوموا بتغطية السعال والعطس. تأكدوا من نظافة أيديكم وأضعتمكم قبل تناولها.



• **نحت اليقطين.** يعد هذا نشاطاً رائعاً يمكنكم القيام به بمفردكم أو مع الآخرين في منزلكم.



• **تزيين المنازل.** قوموا بتزيين بمنازلكم أو تجولوا في الحي وشاهدوا من لديه الزينة الأكثر رعباً.



• **الحفلات الافتراضية.** قوموا بإجراء مسابقة أزياء تنكرية عبر المشاركة بالفيديو. تعرفوا على من لديه أطرف الأزياء التنكرية أو أكثرها رعباً.



• **لعبة مطاردة الكنز.** اطلبوا من أطفالكم البحث عن الحلوى في المنزل أو في منتزه قريب.



• **شاهدوا فيلماً مخيفاً.** اذهبوا إلى سينما لمشاهدة الفيلم من داخل السيارة أو استمتعوا بمهرجان مخيف في المنزل مع عائلتكم أو شركائكم في السكن.

• **المشروبات بنكهة اليقطين.** تناولوا مشروب اللاتيه أو الكعيكات أو خبز البيغل بنكهة اليقطين. استمتعوا بنكهة الخريف!

نصائح حول ارتداء الأزياء التنكرية

• **أقنعة الهالوين لا تعتبر أغطية للوجه.** تحتوي الأقنعة التي تُباع كجزء من الأزياء التنكرية للهالوين (مثل أقنعة الوحش أو الكائنات الفضائية) بشكل عام على ثقب للتنفس تجعلها غير فعالة في إيقاف انتقال مرض (COVID-19). ما زلتم بحاجة إلى ارتداء غطاء للوجه فوق أي قناع تنكري. لا تقوموا بارتداء غطاء للوجه تحت القناع التنكري لأنه قد يجعل التنفس صعباً.

• **كونوا مبدعين.** فكروا في زي تنكري يحتوي على غطاء للوجه - ارتدوا زي طبيب، أو ممرضة، أو راعي البقر، أو قاطع طريق مقنّع، أو أحد سكان نيويورك في عام 2020! أو قوموا بشراء أو صنع غطاء وجه بشارب أو فم أو أي صورة أخرى عليه تشكل جزءاً من الزي التنكري.





القيام بجمع الحلوى

تتضمن عملية جمع الحلوى التفاعل مع العديد من الأشخاص على مسافة قصيرة. لكن هناك طرقاً أكثر أماناً. إذا قررتم الذهاب لجمع الحلوى، فمن المهم اتخاذ هذه الاحتياطات:

• **أذهبوا وأنتم مستعدون.** أحضروا مطهراً لليدين واستخدموه



كثيراً. تأكدوا من أن كل شخص يزيد عمره عامين يرتدي غطاءً للوجه واحضروا معكم أغطية وجه إضافية في حالة فقدان القناع أو سقوطه.

• **ابقوا في الخارج.** قوموا بجمع الحلوى في الهواء الطلق وليس داخل المباني السكنية.



• **تراجعوا.** تراجعوا لمسافة 6 أقدام (حوالي مترين) للخلف بعد طرق الباب أو قرع الجرس.

• **إعطاء الحلوى.** الخيار الأفضل هو ترك حاوية تحتوي على

الحلوى خارج الباب أو إعداد محطة بالخارج لتوزيع الحلوى. إذا قمتم بتوزيع الحلوى من الباب، فضعوا لافتة على الباب تطلب من الناس التراجع لمسافة 6 أقدام (حوالي مترين). تأكدوا من نظافة أيديكم وارتداء غطاءً للوجه. لا تسمحوا للناس بوضع أيديهم في الكيس أو الوعاء الذي تحملونه.

• **تناول الحلوى.** بمجرد وصولكم إلى المنزل، امسحوا أغلفة

الحلوى أو، الأفضل من ذلك، اتركوا وعاء جمع الحلوى لبطعة أيام دون لمسها. كما هو الحال دائماً، افحصوا الحلوى للتأكد من عدم العبث بها، وضعوا حداً لكمية الحلوى التي تتناولونها أنتم وأطفالكم، وقوموا بتنظيف أسنانكم بعد تناول الحلويات.



إذا كنتم ستلتقون بأشخاص آخرين



• **تعرفوا على المخاطر الخاصة بكم:** إذا كنتم من كبار السن أو لديكم حالة صحية تزيد من خطر إصابتكم بالأعراض الحادة لمرض (COVID-19)، فكروا في البقاء في المنزل والاستمتاع بالهالوين من بعيد.

• **تعرف على مخاطر الآخرين:** تقابلوا مع الأشخاص الذين تعرفون أنهم حريصون على استخدام غطاء الوجه والابتعاد عن الآخرين بمسافة أقدام (حوالي مترين) على الأقل.

• **اجعلوا الاحتفال محدوداً:** كلما زاد عدد الأشخاص الذين يتقاربون معاً، كلما زاد خطر انتقال عدوى مرض (COVID-19).

• **الأماكن الخارجية أكثر أماناً:** ارتدوا ملابس ثقيلة واحتفلوا في الهواء الطلق في مساحة كبيرة في الخارج.

• **احضروا متعلقاتكم الشخصية (BYO):** يمكن أن تتسبب مشاركة المشروبات أو تمرير الطعام في انتشار مرض (COVID-19).

الأنشطة التي يتعين عليكم تجنب القيام بها تماماً



• **مسابقة صيد التفاح:** ابقوا بصقاتكم لأنفسكم.

• **مسابقة رمي الفأس:** سواء هناك جانحة أم لا، هذه اللعبة لا تعد فكرة جيدة.

• **ارتداء ملابس السارق والذهاب إلى البنك:** لا تفعلوا ذلك.