



## 指引：COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐期間更安全地慶祝節日假期

2020年11月10日

以下指引由三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health) 制定，並將發佈在網址 <http://www.sfcdcp.org/safersocial>。本指引可能會隨著資訊的更新而有所更改。

**對象：**慶祝節日的一般公眾。

**背景：**目前有許多信仰組織和社區舉辦各種節日慶祝活動。由於許多節日活動都具有全體社區成員共同參與的性質，三藩市市政府希望支持居民歡度一個更加安全的節日，以**降低傳播 COVID-19 新型冠狀病毒的風險** [詳細資訊請查閱網址 [sfcdcp.org/safersocial](http://sfcdcp.org/safersocial)]。本指引將提供關於以下方面的資訊：

- 由於COVID-19新型冠狀病毒傳播的高風險而不被允許進行的活動。
- 如何降低風險以確保有一個更加安全的節日假期出行。
- 如何進行一個更安全的宗教和文化儀式聚會。
- 提供替代方案以在本季節進行更安全的慶祝活動。
- 如何在節假日裡舉辦更安全的玩具、衣物、食物募捐或捐贈活動
- 有關社區團體如何舉辦更安全的節日假期慶祝活動的須知

### 在 COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐期間不允許進行的節日假期活動

請勿參與下列的活動，本地或州政府的公共衛生局命令**禁止**舉行這些活動：

- **不同家庭之間的室內聚會**，不得包括節日假期聚會、慶典、活動或派對。COVID-19新型冠狀病毒在室內傳播的風險極高。請參閱網址[www.sfcdcp.org/indoorrisk](http://www.sfcdcp.org/indoorrisk) 以了解更多的資訊。
  - **如不提供食物或飲品**，戶外聚會不得超過 **3 個家庭或總人數不得超過 25 位參與者**。參與者的人數包括所有的在場人士，包含主辦者和賓客。請謹記，參加聚會的人數越少，您的感染風險就越低。
  - **如提供食物或飲品**，戶外聚會不得超過 **3 個家庭或總人數不得超過 6 位參與者**。與不同的家庭共享餐點會導致更高的病毒傳播風險，因為人們在用餐或飲用飲品時無法佩戴口罩。
  - 嘉年華、節日慶典和街頭派對。
  - 同時組織或協辦的團體聚會（「同一時間聚會」）
- 
- **未獲批准的街頭市集或節日慶典活動**，例如那些可能會佔用某些為支援經濟活動（如戶外餐飲、戶外個人服務等）而已被封閉的街道的活動



**避免患上流感！接種流感疫苗。**

流感疫苗對於抵禦 COVID-19 新型冠狀病毒而言至關重要，因為接種疫苗可以 (1) 令工作人員和社區保持健康以及 (2) 在我們應對 COVID-19 新型冠狀病毒的同時，亦可減低對醫療和檢測系統的負荷。

**強烈建議年齡滿 6 個月以上的人士接種流感疫苗。**

請在此網址 [www.sfdcp.org/flu](http://www.sfdcp.org/flu) 了解如何接種疫苗

## 在 COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐期間不鼓勵進行的活動

- 請避免唱歌、吟詠、大聲喊叫和演奏管樂器/銅管樂器，因為此類活動會產生較多的呼吸道飛沫。
- 您不應該在節日假期旅遊出行。不必要的外出旅行可能會傳播 COVID-19 新型冠狀病毒。因為許多來自不同家庭的人士會聚集在一起時，很難一直保持 6 英尺的距離，所以節日的傳播風險更高。

## 節日旅遊出行

慶祝節日假期最安全的方法就是和來自同一個家庭的人士一起慶祝或以虛擬方式慶祝。外出旅行會增加感染和傳播 COVID-19 新型冠狀病毒的機率。留在家中是保護自己和他人的最佳方法。

如果您必須外出旅行，請明確了解出行所涉及的風險。請查閱以下網頁上的資訊以決定是否在本季節出行：

- [三藩市：COVID-19 新型冠狀病毒疫情期間的旅遊出行建議](#)，包括關於出行返回後或有來訪的客人與您同住後應該何時進行檢疫隔離的建議
- [三藩市：COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐期間的出行指引](#)，包括入住住宿場所的須知
- [灣區公共衛生局官員協會 \(Association of Bay Area Health Officials\)](#)：關於冬季節假日的建議
- [美國疾病控制與預防中心 \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) 了解您的出行風險
- [美國疾病控制與預防中心 \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) 了解何時應當推遲出行以避免傳播 COVID-19 新型冠狀病毒

如果您已決定出行，請在出行期間遵循以下安全措施，以保護自己和他人免受 COVID-19 新型冠狀病毒的感染：

- 在公共場所佩戴**口罩**，確保口罩一直遮蓋您的口鼻。
- 與任何並非和您同住的人士**保持至少 6 英尺的距離**，以避免密切接觸。
- 經常用肥皂和水**洗手**至少 20 秒鐘，或使用免洗酒精搓手液（至少含有 60%的酒精）清潔雙手。
- 避免與任何生病的人士接觸。
- 避免觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。



## 節日假期舉辦的室內宗教和儀式聚會

參加節日假期舉辦的宗教和文化聚會最安全的方法是以**虛擬方式慶祝**。如果您決定要參加戶外或室內宗教儀式，[請評估以下風險](#)：

- 室內聚會通常比戶外聚會的風險大很多，因為 COVID-19 新型冠狀病毒可以在空氣中傳播超過 6 英尺的距離並在室內聚集。詳情請參閱網址 [www.sfdcp.org/indoorrisk](http://www.sfdcp.org/indoorrisk)
- 50 歲以上的成年人和有健康風險的人士應該避免逗留在擁擠的室內環境中。如需了解有關高危人士的更多資訊，以及您可以採取的其他保護措施，請瀏覽網址 [sfdcp.org/vulnerable](http://sfdcp.org/vulnerable)。
- 所有的聚會都不應**超過兩個小時**。聚會時間越長，傳播 COVID-19 新型冠狀病毒的風險就越大。

## 節日假期舉辦的戶外宗教和儀式聚會

[戶外活動更加安全](#)。如果您選擇在戶外參加宗教或儀式聚會，請注意以下由縣政府及州政府制定的指引：

- 參加宗教活動或宗教儀式的戶外聚會人數不得超過**200人**。
- 所有的聚會都不應**超過兩個小時**。聚會時間越長，傳播 COVID-19 新型冠狀病毒的風險就越大。

## 更安全的節日假期活動

歡度節日最安全的方法是以**虛擬方式慶祝**或**與來自同一個家庭的人士一起慶祝**。下列為一些屬於**較低風險**但仍然可以體驗各種節日假期重要性的特定替代方案：

- **繼續慶祝您的文化傳統**，但是請確保您只與您的直系家庭成員一起共同參與這些傳統活動。特別留心您身邊屬於 COVID-19 新型冠狀病毒嚴重併發症高危人士的親朋好友。如需了解有關高危人士的更多資訊，以及您可以採取的其他保護措施，請瀏覽網址 [sfdcp.org/vulnerable](http://sfdcp.org/vulnerable)。
- 只和您自己的家庭成員**一起準備傳統家庭食物**。
- 以**虛擬方式舉行晚宴**，並與親朋好友分享食譜。
- 用節日裝飾品從內到外裝飾您的家。



- 採用虛擬方式的聚會慶祝活動。
- 吟詠或唱歌，或大聲喊叫會增加病毒微粒的傳播，尤其是在室內。考慮與他人以虛擬方式進行吟詠或唱歌的活動，特別是對於那些 COVID-19 新型冠狀病毒有嚴重併發症的高危人士。
- 以路邊取貨的方式在當地購物。
- 考慮在網上購物，包括在當地商業的網站上購物，而不是親自到現場購物。在特別擁擠大的日子，例如感恩節後第二天或感恩節後的星期一，考慮以路邊取貨的方式購物或在網上購物。
- 讓商家將禮物直接寄送至親朋好友處。
- 在家中觀看體育賽事、遊行活動和電影。
- 以遙距方式參加宗教/文化儀式。
- 透過郵件或電子郵件寄送節日賀卡。
- 在持續與家人或朋友保持身體距離的情況下（例如在車道盡頭或院子邊），將禮物送給家人或朋友。在處理物品前後（送出禮物前和收到禮物後）洗手。
- 盡量不建議與家庭以外的人士共享食物和飲料。
  - 如果您必須與家庭以外的人士共享食物或飲料：
    - 嘗試使用個別包裝及一次性使用的容器，並確保人們不會觸摸和共用器具（例如，分發食物的餐具）
    - 食物和飲料必須由經常洗手或使用免洗酒精搓手液清潔手部並佩戴口罩的人士來準備和提供
    - 所有人在非飲食期間，尤其是在交談時，均應一直佩戴口罩。
  - 如果您要將自製的食物或飲料作為禮物送給他人，請確保：
    - 準備和包裝禮物時，請佩戴口罩並實施良好的手部衛生清潔措施。
    - 準備和包裝禮物時，請對表面進行擦拭及消毒。
    - 在您遞送禮物之前和之後，以及您每次觸摸臉部時，均應對您的雙手進行徹底消毒或清洗。
    - 只能允許能夠認真執行這些措施的人士準備食物或飲料。我們都希望為親朋好友贈送包含愛意和關懷的禮物。

## 一直採取個人防護措施

無論您選擇如何慶祝節日假期，請必須謹記下列事項：

1. **面罩**：當您出門在外時以及周圍有不屬於與您同住的家庭成員的人士在一起共處時，請佩戴可緊密並穩固地遮蓋口鼻的布面罩，以預防疾病的傳播。
2. **實施身體距離規定**：與所有不屬於與您同住的其他人士保持至少 6 英尺的距離（大約為成人三步的距離或更長的距離），特別是當您在與人交談、進食或飲用飲品的時候。
3. **在戶外更加安全**：避免留在狹窄而封閉的空間，特別是室內。
4. **保持良好的衛生習慣**：時常清洗或消毒雙手。定期清潔經常觸摸的物品。
5. **盡量避免混合聚集**：規劃活動，以避免不同家庭的人士混合聚集在一起。



- a. 目前，戶外社交聚會限制為最多 3 個家庭，總數不超過 25 人。不允許進行室內社交聚會。
  - b. 您可能獲得允許與超過 12 人聚會，但前提是如果這些人都是與您一起同住的人。
6. 當您生病時或者您屬於高危人士，請留在家中：如果您生病，或您曾經與被確診為患有 COVID-19 新型冠狀病毒的人士接觸過，或您有 COVID-19 新型冠狀病毒的症狀，請[接受檢測](#)並留在家中，並與其他人隔離。強烈建議[有較高風險容易患上 COVID-19 新型冠狀病毒重症或死亡的人士](#)（例如，老年人、慢性病患者）應當留在家中。

## 節日假期的玩具、衣服、食物募捐或捐贈活動

如果您的機構計劃舉辦玩具、衣物或食物的募捐或捐贈活動來幫助有需要的個人和家庭，則您需要以不一樣的方式舉辦這種活動，以確保我們社區的安全。

- 所有募捐和捐贈活動都應該在戶外舉辦。
- 請勿為參與者提供食物或飲料。
- 如果有排隊，請確保工作人員和參與者之間相距6英尺。
- 確保人們一直佩戴口罩。
- 勸告個人和家庭在領取禮物後不要聚集。可以善意提醒他們「回家多舒服啊！」
- 只有已經預約過的家庭或個人方可以前來領取禮物，一次只安排一個人或一個家庭來領取禮物或物品，以避免擁擠的情況。

有關其他戶外聚會的更多須知，請參閱以下部分「有關社區團體更安全地舉辦節日假期慶祝活動的須知」。

### 作為主辦的商業或機構，我必須做什麼？

舉辦募捐或捐贈食物、衣物或其他生活必需品活動的機構必須為該活動填寫、保存和實施以下文件：

- 為所有工作人員提供的COVID-19新型冠狀病毒篩查（[www.sfdcp.org/screening-handout](http://www.sfdcp.org/screening-handout)）。
- [SFDPH Social Distancing Protocol（三藩市公共衛生局\[San Francisco Department of Public Health, SFDPH\]保持社交距離的規定）](#)（發佈於網址：<https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/C19-07-Appendix-A.pdf>），除了本文所述的其他要求外，還包括在每次聚會前後要對經常接觸的表面（例如座位、門和其他表面等）進行清潔和消毒的計劃（請參閱SFDPH Cleaning/Disinfection Guidance（SFDPH三藩市公共衛生局清潔/消毒指引），發佈於網址[www.sfdcp.org/covidcleaning](http://www.sfdcp.org/covidcleaning)）。

舉辦只募捐或捐贈玩具或非必需品禮物活動的機構必須為該活動填寫、保存和實施以下文件：

- 相關的[衛生及安全計劃](#)（發佈於網址：<https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/2020-10-HSP-Curbside.pdf>）。必須向工作人員提供此衛生及安全計劃，並將其張



貼在活動舉辦地點的實際入口處。

- 為所有工作人員提供的COVID-19新型冠狀病毒篩查 ([www.sfdcp.org/screening-handout](http://www.sfdcp.org/screening-handout))。
- [SFDPH Social Distancing Protocol \(三藩市公共衛生局\[San Francisco Department of Public Health, SFDPH\]保持社交距離規定\)](#) (發佈於網址:  
<https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/C19-07-Appendix-A.pdf>)，除了本文所述的其他要求外，還包括在每次聚會前後要對經常接觸的表面（例如座位、門和其他表面等）進行清潔和消毒的計劃（請參閱SFDPH Cleaning/Disinfection Guidance (SFDPH三藩市公共衛生局清潔/消毒指引)，發佈於網址[www.sfdcp.org/covidcleaning](http://www.sfdcp.org/covidcleaning))。

## 有關社區團體更加安全地舉辦節日假期慶祝活動的須知

以下資訊是用作提醒正在考慮舉辦節日假期活動的商業、社區團體及其他人士，以了解哪些是允許進行的活動以及如何使節日假期慶祝活動更加安全地進行。

- **避免大型聚會：**根據州政府和縣政府的人數限制規定，社交聚會有不可超過三個不同的家庭參加，總人數不得超過25人（以限制較嚴格者為準），並且必須一直在戶外舉行。不鼓勵在節日假期慶典期間舉辦可能導致人群聚集的自由活動，因為這種自由活動沒有任何機制來確保人們保持適當的社交距離、防止不同家庭的混合以及遵守佩戴口罩的規定。目前不允許在公園或已封閉的街道上舉辦街頭聚會、活動、競賽活動、市集或節日慶典等活動，即使是在為支援當地經濟活動而被封閉的街道舉辦這類活動也是同樣不被允許的。
- **禁止進行室內聚會。**州政府和縣政府目前禁止進行室內社交聚會，因為COVID-19新型冠狀病毒在室內傳播的風險極高。詳情請參閱網址[www.sfdcp.org/indoorrisk](http://www.sfdcp.org/indoorrisk)
- **托兒所/課外時間計劃：**托兒所和課外時間計劃可以舉辦節日假期主題的活動，但是青少年則需要在他們由14名青少年及2名成人組成的固定群組中參加他們的常規課程安排下進行此類活動。
- **一直佩戴口罩：**提醒家人佩戴口罩。出門在外時要佩戴口罩，以確保所有人的安全。
- **保持社交距離：**切勿使用已封閉的街道或公園舉辦未經授權的聚會，也不鼓勵進行家庭聚會。不允許使用「Just Add Music」的許可證舉辦社交聚會。
- 請參閱發佈在網址[www.sfdcp.org/safersocial](http://www.sfdcp.org/safersocial)上的有關Safer Social Interactions（更安全的社交互動）內的更多資訊。

## 資料來源

- 三藩市公共衛生局 (SFDPH)
  - 網址：[sfdcp.org/covid19](http://sfdcp.org/covid19)



- [網址：https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/COVID-Travel-Advisory.pdf](https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/COVID-Travel-Advisory.pdf)
- [網址：https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/ABAHO-Winter-Holiday-Recommendations.pdf](https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/ABAHO-Winter-Holiday-Recommendations.pdf)
- 三藩市市和縣政府(SFGOV)
  - COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐期間進行更安全社交互動的指引  
[網址：sfdcp.org/safersocial](https://sfdcp.org/safersocial)
  - 保持社交距離的規定  
[網址：https://sf.gov/stay-6-feet-apart-social-distancing](https://sf.gov/stay-6-feet-apart-social-distancing)
  - 留在家中。拯救生命  
[網址：https://sf.gov/stay-home-except-essential-needs](https://sf.gov/stay-home-except-essential-needs)
  - 流感疫苗  
[網址：https://sf.gov/flu-shots](https://sf.gov/flu-shots)
- 美國疾病控制及預防中心 (CDC)
  - 節日假期慶祝活動  
[網址：https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html#holiday-celebrations](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html#holiday-celebrations)
  - 主辦聚會或戶外烹調活動  
[網址：https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/personal-social-activities.html#gatherings](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/personal-social-activities.html#gatherings)
  - 清洗雙手的時間和方法  
[網址：https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html](https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html)