

为了尽量减少COVID-19传播，并保障各个家庭在2020年感恩节假日期间的安全，圣地亚哥县提供了最常见活动的指南：

### 感恩节活动

#### 推荐

- 与家人和朋友举行的远程活动，例如虚拟感恩节聚餐、菜谱分享、虚拟“火鸡赛跑”，或者线上游戏。
- 与来自您的同一居所的成员家中的电视直播或流媒体直播活动。
- 遵循[州指南](#)前提下的户外果园、食品市场和季节性工艺品市集，人员须使用净手液、佩戴面罩并彼此保持6英尺的距离。
- 接种流感疫苗，以保护自己并最小化流感或新冠病毒感染导致的并发症。

#### 不推荐

- 根据[美国疾病控制与预防中心（CDC）的旅行建议](#)，出行会增加感染和传播新冠的机会。待在家中是保护自己和他人的最佳方式。
- 参与由来自超过3处居所的人员参加的面对面体育活动、游行和电影活动。
- 可能有大量人员聚集的面对面的黑色星期五或其他购物活动。

#### 不允许

- 根据[加利福尼亚州公共卫生部（CDPH）指南](#)，即使是在户外进行，也不允许面对面超过3个住所的人的活动或派对。请记住，人数越少越安全。
- 由于密切互动会增加传染风险，不允许举行狂欢节、节庆和现场娱乐。
- 不允许面对面“火鸡赛跑”或类似活动，因为参与者在这些活动中需要彼此近距离步行或跑步，难以维持身体距离。

### 更安全的替代选项

许多传统的感恩节活动都具备传播病毒的高风险。下方列出了一些更加安全的替代庆祝方式：

- 考虑通过视频电话或视频共享开展虚拟活动，例如通过线上食品递送服务发送预先制备的感恩节晚餐或原料，进行虚拟聚餐。
- 在黑色星期五促销期间进行线上而非现场购物。
- 通过免下车移动食品贮藏室或线上食品银行筹资者向慈善机构捐赠食品。
- 通过拜访本地公园或保护区，开展家庭友好型活动，庆祝[绿色星期五](#)。
- 拜访遵循[加利福尼亚州食品和农业部指南](#)的自摘农场。

### 个人防护措施

无论您如何庆祝，请继续遵循[圣地亚哥县公共卫生令](#)、[CDPH假日指南](#)、[加州公共卫生部（CDPH）指南](#)以及[疾病控制预防中心（CDC）感恩节指南](#)。为了保障您在2020年感恩节期间的安全，请记得：

- 频繁洗手或为双手消毒，并定期清洁频繁接触的物品。
- 避免密切接触——与并非来自您同一居所的人员保持至少6英尺的距离。
- 避免无法与他人轻松保持至少6英尺距离的室内空间，并遵循由多达来自3处居所的人员参加的户外私人聚会的[州指南](#)。
- 离开家以及在并非与您来自同一居所的其他人附近时，正确佩戴[合适的面罩](#)遮住口鼻以防止疾病传播。
- 如果您生病、有新冠症状或者与生病或有新冠症状的人接触过，待在家中并远离他人。
- 如果您收到[隔离](#)或[检疫隔离](#)的建议，请遵循相应说明。

如有疑问，请联系：[SafeReopeningComplianceTeam@sdcounty.ca.gov](mailto:SafeReopeningComplianceTeam@sdcounty.ca.gov).



更新于2020年11月18日