



# كيف تحافظ على سلامتك في موسم الأعياد

سواء كنت مسافرا إلى مكان قريب أو بعيد، إذا كنت ستلتقي بالعائلة والأصدقاء، ضع في اعتبارك هذه الخطوات السبع الأساسية:



1. اغسل يديك بالماء والصابون عند وصولك إلى بيت أي شخص. كرر الغسل طوال اليوم.



2. ضع القناع. تظهر الأبحاث أن كوفيد-19 يمكن أن ينتشر عن طريق الكلام بدون قناع. عندما لا تكون تتناول الطعام أو الشراب، ضع الأقنعة داخل البيت. عندما تكون تتناول الطعام أو الشراب، حاول ألا تتكلم كثيرا. ذكروا بعضكم البعض بوضع القناع طوال اليوم.



3. في حالة التجمع داخل البيت، زد من جودة التهوية بفتح النوافذ والأبواب. إذا كان لديك جهاز لتنقية الهواء، خاصة إذا كان به فلتر امتصاص الجسيمات عالي الكفاءة (HEPA)، شغله من فضلك! أو، حبذا لو...



4. ترتد ملابس دافئة وتحتفل في الهواء الطلق! الخارج أكثر أمانا من الداخل. يمكن لعائلتك تناول الطعام بالخارج أو الخروج في نزهة.



5. اتخذ من فضلك احتياطات إضافية بالقرب من الأشخاص الذين قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة جراء كوفيد-19، مثل كبار السن أو الذين يعانون من حالات طبية كامنة.



6. اخضع للفحص قبل التجمع، إذا كان ذلك ممكنا. في حين أن كلاً من اختبار المستضد السريع واختبار تفاعل البلمرة المتسلسل الفيروسي (PCR) مقبولان، يُفضل اختبار تفاعل البلمرة المتسلسل الفيروسي (PCR).



7. إذا كنت مسافرا خارج منطقة بوسطن، يتعين عليك إجراء الاختبار بعد 3-5 أيام من العودة إلى البيت. في حين أن كلاً من اختبار المستضد السريع واختبار تفاعل البلمرة المتسلسل الفيروسي (PCR) مقبولان، يُفضل اختبار تفاعل البلمرة المتسلسل الفيروسي (PCR). راجع التفاصيل الكاملة في القسم ب6 من دليل المرافق والسلامة من كوفيد-19 المعتمد بمدارس كامبردج العمومية (CPS): [www.bit.ly/cpscovidmanual](http://www.bit.ly/cpscovidmanual)

تذكر أننا في خضم جائحة وطفرة ولا يمكننا التخلي عن حذرنا خلال موسم الأعياد هذا. علينا أن نحارب هذا الوباء معا.