

节日季居家 健康 接种疫苗

新冠肺炎疫苗安全有效、免费接种，建议成人和 6 个月以上儿童及时接种。接种疫苗仍然是预防感染的最佳方法。疫苗还可以保护您的亲人，尤其是老年人和可能已经生病的人。

接种加强针



所有年满 5 岁人群现在均可接种新冠肺炎加强针！
访问 www.boston.gov/covid19-vaccine，查找您附近的疫苗或加强针接种点。

别忘了预防流感！

所有 6 个月以上人群都应每年接种一次流感疫苗。流感仍对许多人造成严重困扰，特别是对于老年人、幼儿、孕妇和有健康状况的人。是的，您有可能同时感染新冠肺炎和流感。但好消息是，您也可以同时接种流感疫苗和新冠肺炎疫苗（包括加强针）。

接受检测

参加聚会或外出旅行前后应进行新冠肺炎检测，如果您可能已经接触或将要接触老年人或其他新冠肺炎重病高风险人士，请务必及时检测。

访问 www.boston.gov/covid19-testing，了解有关检测点和获取居家检测试剂盒的信息

节日季居家健康

明智聚会

考虑风险

如果您或您的亲人是老年人，或者您的健康状况可能增加您感染重度新冠肺炎的风险，请考虑以虚拟方式居家庆祝节日，在您未全剂量接种疫苗的情况下更应如此。

限制规模

聚会人数越多，新冠肺炎感染风险就越高。



多通风

新冠肺炎更容易在空气流通较少的室内传播。冬季门窗紧闭的情况下更易传播。如果不能在户外庆祝，请尽量通过开窗或空气净化器来增加通风。

倡导分餐

请勿共用餐盘、水杯或餐具。尽量避免共享食物，如自助餐或百乐餐。感冒、流感甚至新冠肺炎等疾病也可能通过表面传播。

请遵循以下基本原则

戴口罩

在室内环境佩戴口罩，在咳嗽或打喷嚏时使用纸巾遮掩口鼻。这种做法可以限制呼吸飞沫传播，预防感冒、流感和新冠肺炎。



勤洗手

经常用肥皂和干净的自来水洗手，每次至少洗 20 秒，尤其是在如厕后或进食前。这种做法有助于防止可能引发感冒、流感和新冠肺炎的病菌传播。

