

Будьте здоровы дома во время праздников

Пройдите вакцинацию

Вакцины против COVID-19 безопасны, эффективны, бесплатны и рекомендованы для взрослых и детей от 6 месяцев и старше. Вакцинация по-прежнему является лучшим способом защитить себя от болезни. Это также защищает Ваших близких, особенно пожилых и тех, кто уже может быть болен.

Поставьте бустерную прививку



Бустерные прививки от COVID-19 теперь доступны для всех в возрасте от 5 лет и старше!

Найдите ближайшее к Вам место вакцинации или ревакцинации на сайте www.boston.gov/covid19-vaccine.

Не забывайте о гриппе!

Всем в возрасте 6 месяцев и старше нужно поставить прививку против гриппа. Грипп по-прежнему является серьезной проблемой, особенно для пожилых людей, маленьких детей, беременных и людей с заболеваниями. И ДА, Вы можете заразиться COVID-19 и гриппом одновременно. Хорошей новостью является то, что Вы можете пройти вакцинацию против гриппа и COVID-19 одновременно, в том числе ревакцинацию.

Пройдите тестирование

Пройдите тест на COVID-19 до и после посещения встречи или путешествия, особенно если Вы могли подвергнуться воздействию или будете находиться рядом с пожилыми людьми или другими людьми с повышенным риском тяжелого течения COVID-19. Найдите информацию о местах тестирования и доступе к наборам для тестирования на дому на сайте www.boston.gov/covid19-testing

Будьте здоровы дома во время праздников

Правила безопасности для праздничных встреч

Учитывайте риски

Если Вы или Ваш близкий человек — пожилой человек, или у Вас есть заболевание, повышающее риск тяжелого течения COVID-19, подумайте о том, чтобы остаться дома и насладиться праздниками виртуально, особенно если Вы не полностью вакцинированы.



Не собирайтесь большой компанией

Чем больше людей собирается вместе, тем выше риск заражения COVID-19.

Усиьте вентиляцию

COVID-19 легче распространяется внутри, поскольку там меньше циркуляция воздуха. Это особенно актуально зимой, когда двери и окна закрыты. Если Вы не можете праздновать на открытом воздухе, попробуйте усилить вентиляцию, открыв окна или используя очистители воздуха.

Отдельная посуда

Не пользуйтесь общими тарелками, стаканами или посудой. Старайтесь избегать приемов пищи для больших групп людей, таких как буфеты или групповые обеды. Такие болезни, как простуда, грипп и даже COVID-19, также могут передаваться через поверхности.

Придерживайтесь простых правил



Носите маску

Прикрывайте рот и нос, надевая маску в помещении и используя салфетку при кашле или чихании. Это может защитить от простуды, гриппа, а также COVID-19, ограничивая распространение респираторных капель.



Мойте руки

Часто мойте руки с мылом чистой проточной водой в течение 20 секунд, особенно после посещения туалета или перед едой. Это помогает предотвратить распространение микробов, которые могут вызывать простуду, грипп и COVID-19.