

Celebrate the Holidays Safely

The best gift for friends and family is continued good health. With COVID-19 cases surging, it is more important than ever to wear a mask, maintain 6 feet of distance, and wash your hands frequently.

Break the news that you won't be participating in usual holiday celebrations:

- Acknowledge feelings of disappointment and expect emotional responses
- Explain that your decision is out of love for yourself and those you care about
- Remind them that this helps ensure everyone is around for future celebrations
- Offer alternative ways to celebrate

Manage stress, sadness and anxiety.

The holidays can be a stressful time, especially as plans with loved ones are forced to change. Find ways to cope by sticking to healthy habits, resisting pressure to do more, taking a breather, and reaching out to friends and family. If you or a loved one are in need of Emergency Mental Health Services, call 703.746.3401.

Celebrate virtually or with members of your household to prevent the spread of COVID-19. If you're still determined to gather, here are some ways to make the event safer:

- Host outdoor, rather than, indoor gatherings
- Require guests to wear masks even outdoors, except when eating or drinking
- Keep a list of attendees that may need to be notified of a COVID-19 exposure
- Encourage guests to wash their hands often or use hand sanitizer
- Clean and disinfect commonly touched surfaces or shared items, serving utensils
- Limit the number of guests to no more than 10 and ensure they remain at least 6 feet apart at all times
- Avoid direct contact, including handshakes and hugs

Anyone who has been exposed to or has symptoms of COVID-19, or those at risk for severe illness, should not attend in-person gatherings.

Celebre las fiestas de manera segura

El mejor regalo para la familia y los amigos es continuar con buena salud. A causa del aumento de los casos de COVID-19, es más importante que nunca usar una mascarilla, mantener una distancia de 6 pies y lavarse las manos con frecuencia.

Avisé que no va a participar en las celebraciones navideñas habituales:

- Reconozca los sentimientos de decepción y espere respuestas emocionales.
- Explique que su decisión es por amor a sí mismo y a sus seres queridos.
- Recuérdeles que esto ayuda a garantizar que todos puedan estar en celebraciones futuras.
- Ofrezca maneras alternativas de celebrar.



Controle el estrés, la tristeza y la ansiedad.

Las fiestas pueden ser un momento estresante, especialmente porque los planes con los seres queridos se ven obligados a cambiar. Encuentre maneras de sobrellevar la situación mediante la adopción de hábitos saludables, resistir la presión de hacer más, darse un respiro y comunicarse con familiares y amigos. Si usted o un ser querido necesita servicios de salud mental de emergencia, llame al 703.746.3401.

Celebre virtualmente o con los miembros de su hogar para prevenir la propagación de la COVID-19. Si sigue decidido a reunirse, estas son algunas maneras de hacer que el evento sea más seguro:

- Organice reuniones al aire libre, en lugar de reuniones en espacios interiores.
- Pida a los invitados que usen mascarillas incluso al aire libre, excepto cuando coman o beban.
- Haga una lista de los asistentes a los que es posible que deba notificar en caso de exposición a la COVID-19.
- Recuerde a los invitados lavarse las manos con frecuencia o usar desinfectante para manos.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia o los artículos y los utensilios de servir que se comparten.
- Limite la cantidad de invitados a no más de 10 y asegúrese de que permanezcan a una distancia de al menos 6 pies en todo momento.
- Evite el contacto directo, como apretones de manos y abrazos.

Las personas que hayan estado expuestas o tengan síntomas de la COVID-19, o las personas que estén en riesgo de una enfermedad grave, no deben asistir a reuniones presenciales.



በአላቱን ደህንነቱን በጠበቀ ሁኔታ ያክብሩ



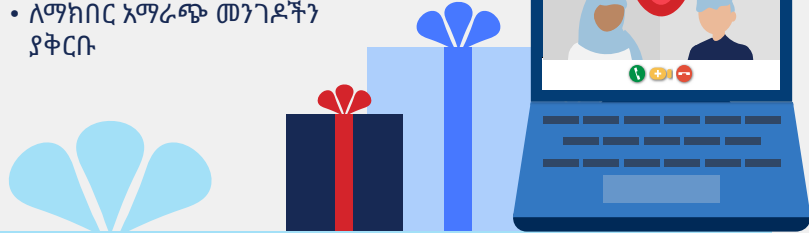
ለጓደኞችና ለቤተሰብ ምርጡ ስጦታ ቀጣይነት ያለው መልካም ጤንነት ነው። የኮቪድ-19 ኬዞች እየጨመሩ በመጡበት ጊዜ ማስክ ማድረግ፣ 6 ጫማ ርቀት መጠበቅ እና አጆችዎን በተደጋጋሚ መታጠብ ከምንጊዜውም ይልቅ ጠቃሚ ነው።



በተለመደዱ ክብረባዎች ላይ እንደማይሳተፉ በሰበር ዜና አድርገው ይናገሩ፤



- ቅር የመሰኘትን ስሜት ይቀበሉ እንዲሁም ስሜታዊ መልሶችን ይጠብቁ
- ወሳኔ ለአርሰዎ ሆነ እርሶ ለሚጠነቀቁላቸው ሰዎች ከፍቅር የመነጨ እንደሆነ ይናገሩ
- ይህ የሚጠቅመው ለወደፊቱ ክብረባዎ ሁሉም ሰው አብሮ እንደሚሆን ለማረጋገጥ እንደሆነ ያስታውሷቸው
- ለማክበር አማራጭ መንገዶችን ያቅርቡ



የኮቪድ-19 ስርጭትን ለመከላከል ባሉበት ሆነው በምናብ ወይም ከቤተሰቦችዎ ጋር ያክብሩ። እንደ ላይ ለመሰብሰብ ከወሰኑ በአላን ደህንነቱ የተጠበቀ እንዲሆን ለማድረግ አንዳንድ መንገዶች እነሆ፤

- መሰብሰብን ቤት ወስጥ ከማድረግ ይልቅ በወጪ ያድርጉ
- በወጪዎ እንኳን ቢሆን እየተበላ ወይም እየተጠጣ ካልሆነ በስተቀር እንግዶችዎን ማስክ እንዲያደርጉ ይጠይቁ
- የኮቪድ-19 ተጋላጭነትን ለማስገንዘብ የሚያስፈልጋቸውን ተሳታፊዎች ዝርዝር ይያዙ
- እንግዶችዎ እጆቻቸውን በተደጋጋሚ እንዲታጠቡ ያበረታቱ ወይም የእጅ ሳኒታይዘር ይጠቀሙ
- በተደጋጋሚ የሚነኩ ቦታዎችንና የጋራ መጠቀሚያ አቃዎችንና መገልገያ አቃዎችን በሳኒታይዘር ያፅዱ
- የእንግዶችን ቁጥር ከ 10 እንዳይበልጥ ይቆጣጠሩ እንዲሁም በማንኛውም ጊዜ ቢያንስ 6 ጫማ ርቀት እንደጠበቁ ያረጋግጡ
- በእጅ መጨባበጥና መተቃቀፍን ጨምሮ የቀጥታ ንክኪን ያስወግዱ

ጭንቀት ድብርትና መደበትን ይቆጣጠሩ።

በተለይ ደግሞ ከሚወዷቸው ሰዎች ጋር የነበረን እቅድ መቀየር ግዴታ ሲሆን በአላት ጭንቀት ሊፈጥሩ ይችላሉ። ጤናማ የሆኑ ልምዶችን በመከተል፣ ብዙ የመሰራት ግፊትን በመቆጣጠር፣ ትንፋሽ በመወሰድ እንዲሁም ከጓደኞችና ከቤተሰብ ጋር ግንኙነትን በማድረግ ጭንቀትዎን ያቃልሉ። እርሰዎም ይሁኑ የሚወዷቸው ሰዎች የአእምሮ ጤና አገልግሎት ማግኘት ከፈለጉ እባክዎ በ 703.746.3401 ይደውሉ።

ማንኛውም የኮቪድ-19 ምልክቶች ያሉበት ወይም ተጋላጭ የነበረ ወይም ከባድ ለሆነ ህመም የመያዝ እድሉ ከፍተኛ የሆነ ሰው ካለ ሰዎች በሚሰበሰቡበት ቦታ ላይ መገኘት የለበትም።



احتفل بالعطلات بأمان

أفضل هدية للأصدقاء والعائلة هي استمرار الصحة الجيدة. مع ارتفاع حالات كوفيد-19، أصبح من المهم أكثر من أي وقت مضى ارتداء قناع، والحفاظ على مسافة 6 أقدام، وغسل يديك بشكل متكرر.

احتفل افتراضياً أو مع أفراد أسرتك لمنع انتشار كوفيد-19. إذا كنت لا تزال عازماً على التجمع، فإليك بعض الطرق لجعل الحدث أكثر أماناً:

انشر الأخبار بأنك لن تشارك في احتفالات الأعياد المعتادة:

- اعترف بمشاعر خيبة الأمل وتوقع ردود فعل عاطفية
- وضح أن قرارك هو حب لنفسك وللمن تهتم لأمرهم
- ذكّرهم بأن هذا يساعد على ضمان تواجد الجميع في الاحتفالات المستقبلية
- قدّم طرق بديلة للاحتفال

- استتصف التجمعات في الأماكن المفتوحة، وليس في الأماكن المغلقة
- طالب الضيوف بارتداء الأقنعة حتى في الأماكن المفتوحة، باستثناء عند تناول الطعام أو الشراب
- احتفظ بقائمة بالحضور الذين قد يحتاجون إلى إخطارهم بالتعرض لكوفيد-19
- شجع الضيوف على غسل أيديهم كثيراً أو استخدام مطهر اليدين
- نظّف وطهّر الأسطح أو العناصر المشتركة التي يتم لمسها بشكل شائع، وأدوات التقديم
- حدّد عدد الضيوف بما لا يزيد عن 10 ضيوف وتأكد من بقائهم على بُعد 6 أقدام على الأقل في جميع الأوقات
- تجنّب التلامس المباشر، بما في ذلك المصافحة والعناق

ويجب على أي شخص تعرض أو يعاني من أعراض كوفيد-19، أو أولئك المعرضين لخطر الإصابة بمرض شديد، عدم حضور التجمعات الشخصية.

اتخاذ الإجراءات الكفيلة بتخفيف التوتر، والحزن، والقلق.

يمكن أن تكون العطلات وقتاً مجهّداً، خاصةً أن الخطط مع أحبائك تجبر على التغيير. ابحث عن طرق للتأقلم مع خلال الالتزام بالعبادات الصحية، ومقاومة الضغط لفعل بالمزيد، وأخذ قسط من الراحة، والتواصل مع الأصدقاء والعائلة. إذا كنت أنت أو أحد أحبائك بحاجة إلى خدمات الصحة العقلية الطارئة، فاتصل على الرقم 703.746.3401.

