

## Orientações para uma época festiva mais segura

A época festiva será diferente este ano. Em Rhode Island e em todo o país, as taxas de novos casos e hospitalizações por COVID-19 estão a aumentar de forma acentuada. Independentemente do local onde for celebrar esta época festiva, siga estas dicas e pondere participar apenas em atividades de menor risco, para ajudar a protegê-lo a si e aos seus entes queridos da COVID-19.

- **Use máscara e mantenha a distância sempre que estiver perto de pessoas com quem não mora**, dentro e fora de casa.
- **Concentre-se em atividades essenciais e continue a realizá-las o mais possível em espaços ao ar livre.** As atividades essenciais incluem ir para o trabalho ou escola, fazer exercício, ir a consultas médicas e comprar produtos e refeições.
- **Lembre-se dos três Ms!**
  - **Utilize uma máscara** que tenha pelo menos duas camadas de espessura e se ajuste confortavelmente ao nariz, à boca e ao queixo, sem quaisquer folgas.
  - **Lave as suas mãos** frequentemente com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos, ou tenha sempre consigo, e utilize, um higienizador de mãos que contenha, pelo menos, 60% de álcool.
  - **Mantenha a uma distância de metro e meio**, permanecendo, pelo menos, a um metro e meio dos outros.
- **Se tiver quaisquer sintomas, fique em casa e mantenha-se afastado das outras pessoas**, se existir a possibilidade de ter sido exposto(a) a alguém com COVID-19 ou se estiver em quarentena ou isolamento.

### Celebrações com Menor Risco

- **Limite os encontros presenciais e as celebrações desta época apenas às pessoas com quem mora—o seu agregado familiar.\*** Não viaje nem receba convidados para os feriados. Fique em casa e celebre apenas com as pessoas com quem mora, esta é a melhor forma de se proteger e de proteger outras pessoas da COVID-19.
- **Pense em formas mais criativas e seguras de celebrar** com as pessoas que não vivam consigo.
  - Prepare ou encomende uma refeição festiva para amigos ou familiares. Entregue-lhes a comida de uma forma que limite o contato.
  - Organize um jantar festivo virtual, com familiares ou amigos, especialmente se estiverem em maior risco de contrair doenças graves devido à COVID-19, ou viverem num lar de idosos ou numa casa de repouso.
  - Assista a eventos desportivos, desfiles e filmes em casa, ou virtualmente com outras pessoas, em vez de sair.

\* Qualquer adulto que viva sozinho ou seja pai/mãe solteiro (a) pode juntar-se a outro agregado familiar, desde que o grupo não ultrapasse as cinco pessoas.

Estas dicas podem mudar à medida que o número de casos de COVID-19 for mudando. Consulte mais dicas para comemorar a época festiva em segurança em [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html) (somente inglês)



### Celebrações com Maior Risco

Se, mesmo assim, decidir correr o risco de celebrar os feriados, presencialmente, com pessoas com quem não coabita:

- **Use a sua máscara e preste sempre atenção ao distanciamento.**
- **Durante 14 dias antes e depois das celebrações dos feriados**, fique em casa, evite contacto com outras pessoas e só saia de casa para realizar atividades essenciais.
- **Se viajar para fora do estado**, faça o teste antes e depois de viajar.
- **Celebre em espaços exteriores, se o tempo assim permitir.** Abra as janelas e portas para aumentar a circulação de ar quando os convidados entrarem.
- **Planeie e seja criativo(a) ao limitar o uso de espaços e objetos partilhados.** Por exemplo, sente as pessoas a pelo menos dois metros de distância umas das outras. Ao trocar presentes, usem desinfetante para as mãos ou organize trocas virtuais de presentes.
- Entre utilizações, **limpe e desinfete** superfícies comuns e objetos partilhados.