



## 須知：更加安全的亡靈節 (Safer Día de los Muertos)

2020年10月2日

以下須知由三藩市公共衛生局制定，並將發佈在網址<http://www.sfdcp.org>。本須知可能會因資訊更新而有所更改。

**對象：**慶祝亡靈節的一般大眾

**背景：**亡靈節是備受喜愛的節日，並擁有重要和獨特的社會和社區影響力。三藩市希望支持居民歡度**更加安全的亡靈節**，以及**降低傳播COVID-19新型冠狀病毒的風險** [請瀏覽此網址[sfdcp.org/safersocial](http://sfdcp.org/safersocial)以了解詳情]。本須知會提供哪些活動是不被允許的指引，也會建議更多安全地歡度節日的方法。

### 在COVID-19新型冠狀病毒疫情期間不得進行的亡靈節活動

請勿參與下列活動，本地或州的公共衛生局命令禁止舉行這些活動：

- 12 個人以上的群體聚集活動（在室內或戶外）
- 有非同住家庭成員參加的室內亡靈節集會、慶典、活動或派對

### 更加安全的亡靈節活動

歡度亡靈節的最安全方法就是**和來自同一個家庭的人一起慶祝**或透過虛擬方式來慶祝。一些屬於**低風險**但仍可體驗節日重要性的特定替代方案包括這些：

- 為了持續**慶祝您的文化傳統**，請確保您只與直系家庭成員一起分享這些傳統活動，而且家中人數不可超過 12 人。
- 只和您自己的家庭成員**一起準備傳統家庭食物**
- 在家中播放亡故親人喜愛的音樂
- **製作或裝飾面具，或是為亡故親人設置祭壇**
- 在家中為亡故親人**鋪設枕頭及被子**
- 加入**虛擬的聚會慶祝活動**
- 只與您自己同住的家庭成員一起前去拜訪和裝飾亡故親人的墳墓，而且要與可能也在該地點的其他人保持至少 6 英尺的距離

### 要一直採取個人防護措施

您重視亡靈節，同樣重要的是需要謹記下列建議以預防COVID-19新型冠狀病毒的傳播，從而保護您自己、您的家人和您的社區：

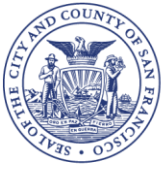
1. **面罩：**當您離開家並與不是同住的家庭成員的其他人在一起時，戴上可穩固地遮掩口鼻的布面罩，以預防傳播疾病。
2. **實踐身體距離準則：**與不是您同住的家庭成員的其他人保持至少6英尺的距離（大約為成人的三步或更長的距離），特別是在走路或飲食的時候。



3. **在戶外更加安全：**避免留在密閉空間，特別是室內。
4. **良好的衛生習慣：**時常**清洗**或消毒雙手。定期清潔經常接觸的物品。
5. **將人群聚集的情形降至最低：**規劃活動，以限制不同家庭的人聚集在一起。目前，禁止舉行人數超過 12 人的社交聚會。那就表示在亡靈節當天，如果您和其他人一起度過，您必須堅持只和相同的 12 人接觸，而不與其他人聚集在一起。請記住，您可以獲得允許與超過 12 人聚會，但前提是這些人都是與您一起同住的人。
6. **當生病時或您是高危人士，請留在家中：**如果您生病，或您曾經與被確診患有 COVID-19 新型冠狀病毒的人接觸，或您有 COVID-19 新型冠狀病毒的症狀，請**接受檢測**並留在家中，並與其他人隔離。強烈建議**較容易患上 COVID-19 新型冠狀病毒重症或死亡風險較高的人**（例如，老年人、慢性病患者）留在家中。

## 資料來源

- 三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health, SFPDH)
  - 網址 [sfcdcp.org/covid19](https://sfcdcp.org/covid19)
- 三藩市市和縣 (SFGOV)
  - COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐期間進行更安全社交互動的指引  
網址 [sfcdcp.org/safersocial](https://sfcdcp.org/safersocial)
  - 社交距離措施  
網址 <https://sf.gov/stay-6-feet-apart-social-distancing>
  - 留在家中。拯救生命  
網址 <https://sf.gov/stay-home-except-essential-needs>
- 美國疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
  - 秋季節日慶祝活動  
網址 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html#halloween>
  - 主辦聚會或戶外烹調  
網址 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/personal-social-activities.html#gatherings>
  - 洗淨雙手的時間和方法  
網址 <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>
- 其他灣區的縣
  - **灣區公共衛生局官員協會的聯合聲明**（由 Alameda 阿拉米達縣發佈）
    - 當地縣的公共衛生局官員會提供如何安全地慶祝萬聖節和亡靈節，以及預防在朋友和鄰居之間傳播 COVID-19 新型冠狀病毒的方法  
網址 <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/press/joint-statement-2020.09.28.pdf>
  - Marin 縣
    - 在 COVID-19 新型冠狀病毒疫情期間更加安全地慶祝萬聖節和亡靈節的指引



# San Francisco Department of Public Health

須知

網址 <https://coronavirus.marinhhs.org/guidance-safer-halloween-and-dia-de-los-muertos-celebrations-during-covid-19-pandemic>