



**Australian Government**  
**Department of Health**

## **جشن گرفتن ایام تعطیلات با ایمنی در طول COVID-19**

با نزدیک شدن ایام تعطیلات، جشن گرفتن ایمن برای کاهش دادن گسترش COVID-19 و ایمن نگه داشتن دوستان، خانواده و جامعه محلی تان مهم است.

### **شرکت کردن در یک گردهمایی اجتماعی**

اگر در یک گردهمایی اجتماعی یا جشن شرکت می کنید، به خاطر داشته باشید که 1.5 متر از دیگران فاصله داشته باشید. دست های خود را به طور منظم با صابون و آب یا ضد عفونی کننده دست بشویید. از دست دادن، بغل کردن و بوسیدن افرادی که با آنها زندگی نمی کنید، خودداری نمائید.

مواد غذایی و نوشیدنی خودتان را بیاورید و از لمس سطوحی که بطور رایجی استفاده می شوند، خودداری کنید. از اقلام مشترک مانند ظروف غذا استفاده نکنید. کارد و چنگال یکبار مصرف خودتان را بیاورید و بعد از جمع آوری آنها را دور بریزید.

### **میزبانی کردن یک جشن**

اگر شما در حال میزبانی یک جشن تعطیلی هستید، توصیه دولت یا تریتوری محلی خود را در مورد حداکثر تعداد افرادی که مجاز به حضور هستند بررسی کنید. در صورت امکان، لیست مهمانان خود را کوچک نگه دارید و مطمئن شوید که اطلاعات تماس را از همه مهمانان می گیرید.

از برگزاری گردهمایی های بزرگ در فضاهای شلوغ داخلی خودداری کنید. شما می توانید گسترش COVID-19 را با میزبانی کردن گردهمایی تان در خارج از منزل، به جای داخل خانه کاهش دهید.

مهمانان را تشویق کنید که غذا و نوشیدنی های خودشان را بیاورند و از بوفه ها یا اشتراک گذاری بشقابها خودداری کنند. نقاط ورود و خروج جداگانه داشته باشید تا به افراد کمک کنید فاصله خود را از دیگران حفظ کنند. سطوح اغلب لمس شده را به طور منظم با ضد عفونی کننده تمیز کنید.

### **برنامه ریزی برای رویدادهای تعطیلات**

با انجام خرید تعطیلات زود هنگام، بطور آنلاین یا با استفاده از گزینه های بدون تماس، از جمعیت زیاد در مراکز خرید اجتناب کنید.

اگر خانواده یا دوستان تان در معرض خطر یا آسیب پذیر باشند، برگزار کردن یک جشن مجازی را در نظر بگیرید. با دوستان و خانواده از طریق تلفن یا ویدیو ارتباط برقرار کنید.

اگر قبلاً برنامه CovidSafe را دانلود نکرده اید، آنرا دانلود کنید. این برنامه با سرعت بخشیدن به روند اطلاع رسانی به افرادی که با فرد دارای کروناویروس در ارتباط بوده اند، از مقامات بهداشت عمومی حمایت می کند.

### **اگر ناخوش هستید، از گردهمایی های اجتماعی اجتناب کنید.**

اگر احساس ناخوشی می کنید، میزبان گردهمایی های اجتماعی نباشید یا در آنها شرکت نکنید. اگر علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا دارید، باید برای COVID-19 آزمایش کنید. شما باید تا زمانی که نتایج خود را دریافت کنید، معمولاً در عرض 2 روز، در خانه بمانید و ایزوله شوید.

آزمایش برای هر کسی در استرالیا در دسترس است، حتی اگر شما یک شهروند استرالیا یا مقیم دائم نیستید. این شامل افراد بدون کارت مدیکر، بازدیدکنندگان خارج از کشور، دانشجویان بین المللی، کارگران مهاجر و پناهجویان می شود.

نتایج آزمایش شما وضعیت ویزایتان را تحت تاثیر قرار خواهد داد.

## مسافرت در طول ایام تعطیلات

اگر قصد دارید در این تعطیلات بین ایالت ها سفر کنید، از محدودیت های سفر کنونی برای مقصد خود آگاه باشید. اگر احساس ناخوشی می کنید، سفر نکنید.

## اطلاعات بیشتر در مورد COVID-19

مهم است که از طریق منابع رسمی مطلع بمانید. به [health.gov.au](http://health.gov.au) مراجعه کنید یا با خط کمک تلفن ملی کروناویروس به شماره 1800 020 080 تماس بگیرید. برای خدمات ترجمه کتبی و شفاهی با شماره 131 450 تماس بگیرید.