



## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Советы по безопасным собраниям • Полезные рецепты

### Как безопасно собираться во время праздников

**1. По возможности организуйте небольшие собрания на открытом воздухе.**

Собрания ограничены:

- 3 семьи с максимум 16 человек (включая хозяина и гостей), должны быть на 2 часа или меньше по времени и находиться на открытом воздухе

**2. Выберите организатора или хозяина.**

- Убедитесь, что человек, планирующий собрание, будет соблюдать правила техники безопасности.
- Рекомендуется, чтобы у хозяина была контактная информация каждого человека на случай, если позже потребуется отслеживание контактов.

**3. Оставайтесь дома, если у вас есть симптомы болезни или вы находитесь в группе повышенного риска.**

- Любой, у кого симптомы заболевания развиваются в течение 48 часов после посещения собрания, должен как можно скорее уведомить об этом хозяина или гостей.

**4. Практикуйте социальное дистанцирование, оставаясь на расстоянии 6 футов друг от друга и надев маски..**

**5. Соблюдайте здоровую гигиену, часто мойте руки и не делаясь предметами с другими.**

- Будьте осторожны при подаче еды, предоставляя одноразовые тарелки, выберите одного человека, который будет подавать еду и напитки, попросите гостей вымыть руки / использовать дезинфицирующее средство для рук (перед едой или получением еды). Также можно заказать еду из ресторана.

**6. Чем больше собраний вы посещаете, тем выше риск заражения COVID-19.**

Для получения дополнительной информации о COVID19 и о том, где пройти тестирование, посетите веб-сайт округа Йоло: [www.yolocounty.org](http://www.yolocounty.org)



### Рецепт для остатков индейки

Добавьте в эти рецепты остатки индейки, чтобы приготовить быстрое и вкусное блюдо!!

**Супы** - добавляйте индейку во многие рецепты супов, например, Минestrоне.

**Салат** - Добавьте нарезанную индейку в любой салат.

**Пицца** - украсьте пиццу рубленой индейкой

**Ужины** - добавьте немного индейки в Строганов Туркей (<https://foodhero.org/>) или замените измельченную курицу на измельченную индейку в этом рецепте Энчилады (<https://cachampionsforchange.cdph.ca.gov/>)





## Что такое физическая активность?

Физическая активность - это все, что заставляет ваше тело двигаться и помогает нам оставаться здоровыми (CDC). Это помогает нам лучше сосредоточиться, снижает стресс, улучшает настроение и сон.

Детям школьного возраста и подросткам рекомендуется заниматься физическими упражнениями не менее 60 минут в день. Давайте поможем детям оставаться активными во время дистанционного обучения:

- Практика йоги для повышения гибкости
- Поощрение активных занятий на открытом воздухе
- Игры с мячом
- Сенсорные упражнения для улучшения умственных способностей
- Семейные прогулки в ближайший парк

## Активный образ жизни важен и для взрослых!

Взрослым рекомендуется заниматься не менее 150 минут физической активности каждую неделю. Это возможно! Это сокращается до 30 минут в день 5 раз в неделю.

Вот несколько простых идей, как оставаться активными:

- Ходьба / бег
- Садоводство / работа в саду
- Велосипед
- Силовые тренировки
- Аэробные танцы
- Ограничьте сидение в течение длительного времени



## Советы по психическому здоровью



По мере того, как становится холоднее и приближается сезон отпусков, мы призываем вас и вашу семью придерживаться здоровых привычек.

Выделите время, чтобы практиковать внимательность и сосредоточиться на эмоциональном здоровье:

- Ведение журнала
- Написание писем своим близким
- Изучение чувств с помощью рисунков и раскрасок
- Дыхательные упражнения и медитация
- Внимательное питание

Перейдите по этой ссылке, чтобы насладиться раскрасками и поделками:  
<https://www.dltk-kids.com/>



Чтобы получить доступ к этому информационному бюллетеню на испанском или русском языке, отсканируйте QR-код с помощью камеры на мобильном устройстве.



1. Откройте приложение камеры.
2. Наведите камеру на штрих-код.
3. Щелкните ссылку, появляется на вашем телефоне

## Нужна помощь в отказе от табака?



Call 1-800-No-Butts for free help quitting tobacco

Телефон доверия для курильщиков Калифорнии предлагает бесплатную помощь, просто позвоните:

Курильщики: 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)  
Пользователи Vape: 1-844-NO-VAPE (1-844-866-8273)  
Китайский: 1-800-838-8917  
Испанский: 1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)