



THANKSGIVING TIPS

Holidays will be different this year to keep those we love safe from COVID-19.



How to Slow the Spread of COVID-19

- **Celebrate only with people who you live with.** Share a meal, watch a movie or sports game, or celebrate with other traditions (old or new) with the people you live with.
- **Connect virtually.** Call or video call those who you might normally visit or send emails, notes or cards. Try playing a game virtually with family and friends.
- **Order delivery or takeout and shop from home.**
COVID-19 has been tough for everyone, including restaurants and businesses. Help keep yourself and employees safe by ordering delivery or takeout and shopping at local stores using online ordering.
- **Getting tested before a gathering will not protect you from COVID-19.** It can take up to 14 days after you were exposed for your COVID-19 test to turn positive. That means your test results do not tell you if you are positive from any activities you did in the 14 days before your test. Even if you test negative, you could still spread or get COVID-19 at a gathering. The best way to prevent the spread of COVID-19 is to not meet up with people you don't live with.
- **Avoid traveling to gatherings outside of Dane County.** Many places outside of Dane County have even more COVID-19 in their communities. You may become sick and bring the virus back with you, or spread the virus to your loved ones.

Ideas For Celebrating Safely

- **Play games online with friends and family.** [The Smithsonian](#) and other sites offer free options.
- **Do your own Turkey Trot.** Missing your annual run or walk? You can still get out and move your body as you are able, safely in person with local friends or family, or connect using virtual apps and challenge friends or family who may be celebrating elsewhere. Many times these races are fundraising. If you are able, consider making a donation this year as well.
- **Make a shared recipe box.** While you may not be sharing a meal like usual you can still share recipes with your crew and all make the same recipes, distantly. You could even make a shared playlist and have everyone contribute songs they love.
- **Share photos and memories of those you may be missing this year.** Some folks you may be missing this year because they have passed away. Make space to share photos and memories of your loved one.

If you are feeling sad or overwhelmed this holiday season, please call:

- **Journey Mental Health 24-hour Crisis Hotline** (608) 280-2600
- **Alcohol and Drug Use Recovery Coach Helpline** (608) 228-1278
- **National Suicide Prevention Lifeline** 1-800-273-8255
- **Domestic Abuse Intervention Services (DAIS) Crisis Hotline** (608) 251-4445

TIPS PARA EL DIA DE ACCION DE GRACIAS

Las vacaciones serán diferentes este año para mantener a nuestros seres queridos a salvo de COVID-19

Cómo frenar la propagación de COVID-19

- **Celebre solo con las personas con las que vive.** Comparta una comida, vea una película o un juego de deportes, o celebre con otras tradiciones (antiguas o nuevas) con las personas con las que vive.
- **Conéctese virtualmente.** Llame o haga videollamadas a quienes normalmente visita o envíe correos electrónicos, notas o tarjetas. Intente jugar un juego virtualmente con familiares y amigos.
- **Ordene a domicilio o para llevar y compre desde casa.**
- **COVID-19 ha sido difícil para todos, incluyendo restaurantes y empresas.** Ayude a usted y a sus empleados a mantenerse seguros ordenando a domicilio o para llevar y comprando en las tiendas locales mediante pedidos en línea.
- **Hacerse la prueba antes de una reunión no lo protegerá del COVID-19.** La prueba de COVID-19 puede demorar hasta 14 días después de haber estado expuesto para dar positivo. Eso significa que los resultados de su prueba no le dicen si es positivo en alguna de las actividades que realizó en los 14 días anteriores a la prueba. Incluso si la prueba es negativa, aún podría contagiarse o contraer COVID-19 en una reunión. La mejor manera de prevenir la propagación de COVID-19 es no reunirse con personas con las que no vive.
- **Evite viajar a reuniones fuera del condado de Dane.** Muchos lugares fuera del condado de Dane tienen aún más COVID-19 en sus comunidades. Puede enfermarse y traer el virus con usted o transmitir el virus a sus seres queridos.

Ideas para celebrar de forma segura

- **Juega juegos en línea con amigos y familiares.** [Esta es una lista](#) de opciones gratuitas o de bajo costo.
- **Haz tu propio Turkey Trot.** ¿Te perdiste tu carrera o caminata anual? Aún puedes salir y mover tu cuerpo como puedas, de manera segura en persona con amigos o familiares locales, o conectarse usando apps virtuales y desafiar a amigos o familiares que puedan estar celebrando en otro lugar. Muchas veces estas carreras son para recaudar fondos. Si puedes, considera hacer una donación este año también.
- **Haz una lista de recetas.** Si bien es posible que no compartas una comida como de costumbre, aún puedes compartir recetas con tus amigos y hacer las mismas recetas, a distancia. Incluso puedes hacer una lista de canciones y hacer que todos contribuyan con las canciones que aman.
- **Comparta fotos y recuerdos de aquellos que quizás se estén perdiendo este año.** Algunas personas a las que puede faltar este año porque han fallecido. Haga espacio para compartir fotos y recuerdos de su ser querido.

Si se siente triste o abrumado en esta temporada, llame a:

- **Journey Mental Health 24-hour Crisis Hotline** (608) 280-2600
- **Alcohol and Drug Use Recovery Coach Helpline** (608) 228-1278
- **National Suicide Prevention Lifeline** 1-800-273-8255
- **Domestic Abuse Intervention Services (DAIS) Crisis Hotline** (608) 251-4445