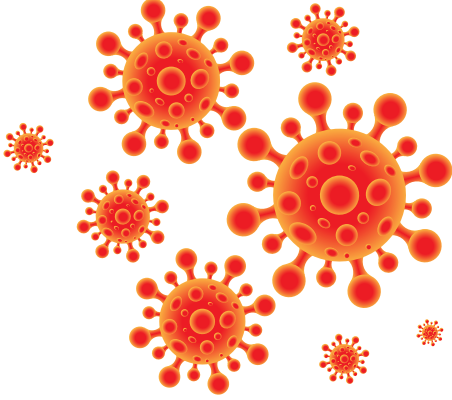


نصائح محلية عامة حول مسؤولية الجميع للحد من عدوى كوفيد-19



4. الامتناع عن التواجد في البيئات الداخلية المغلقة حيث يتجمع الناس، مثل المحلات التجارية، مراكز التسوق، المناحف، المكتبات، المسابح وصالات الألعاب الرياضية. الاستثناءات من ذلك هي الزيارات الضرورية، على سبيل المثال، إلى محلات البقالة والصيدليات

ينبغي أن لا تتواجد مع أناس لا تلتقي بهم غالباً في البيئات الداخلية المغلقة أكثر من اللازم. لا تشمل هذه النصيحة البيئات الخارجية. و كما لا تشمل هذه النصيحة الزيارات الضرورية، على سبيل المثال لشراء الأغذية أو الأدوية، أو ممارسة التمارين لأغراض طبية في المسابح أو الصالات الرياضية. ومع ذلك، من المهم القيام بمثل هذه الزيارات في الأوقات التي يكون فيها خطر الازدحام قليلاً ويتم تجنب غرف تغيير الملابس أثناء أي تدريب مُحتمل.

5. الامتناع عن المشاركة في الاجتماعات، الحفلات الموسيقية، العروض، التدريبات الرياضية، المباريات والمسابقات على سبيل المثال. لا يشمل تدريب الأطفال والشباب في المدارس الابتدائية بهذه النصيحة

ينبغي الامتناع عن الفعاليات التي تجمع الكثير من الناس في الوقت ذاته، بغض النظر إذا كانت تجري في الداخل أم في الخارج. ويشمل ذلك على سبيل المثال الحفلات الموسيقية، المسارح، دور السينما وغيرها من العروض والمناسبات الدينية و احتفالات الأعياد. يزداد خطر العدوى في مثل هذه الحالات، كما أن الذهاب و العودة من هذه الفعاليات محفوف بالمخاطر.

الرياضة مهمة بالنسبة للأطفال والشباب. ولأن تأثر الأطفال بانتشار العدوى قليل، يمكنهم مواصلة تدريبهم على الرياضة. ومع ذلك من المهم تجنب الاتصالات الفعلية الغير ضرورية وتبادل قناني المياه و الحماية. من المستحسن أيضاً أن يقوم الأشخاص البالغون المرافقون للأطفال فقط بتوصيل و جلب الطفل وتركه أثناء ممارسة الرياضة و ذلك لتفادي الالتقاء بأشخاص جدد.

لا ينبغي إجراء المباريات والمسابقات، سواء للأطفال أو البالغين لأن هذا يعني في الغالب الالتقاء بأشخاص جدد ولأنه قد يكون من الصعب الامتناع عن المشاركة على الرغم من أن الشخص لديه أعراض.

نقصد بالمباريات والمسابقات أيضاً سباقات الكأس، الدوري وغيرها من المسابقات.

ولا تشمل هذه المشورة الرياضة الحرفية، أي الرياضة التي تتم ممارستها كمهنة.

7. تجنب التواجد الفعلي مع أشخاص آخرين غير الأشخاص الذين تعيش معهم

و تعني النصيحة هذه التشديد على شرط الابتعاد عن الناس غير أولئك الذين تعيش معهم. و كما تعني بالاتصال الفعلي الجسدي الأشخاص الذين تقابلهم و الذين هم على بعد 1-1.5 متر منك، و تتواجد معهم في (اجتماع) فعلي مستمر أكثر من 15 دقيقة. ان هذا النوع من الاتصالات الفعلية ينبغي تجنبه تماماً.

وينبغي أيضاً تجنب بعض الأنواع من الأنشطة التي لا يُمكن تنفيذها دون ترك مسافة عن الآخرين. تشمل هذه بعض الأنشطة الرياضية مثل رياضات الاتصال الجسدي كالمصارعة، هوكي الجليد وكرة السلة؛ المناسبات الخاصة، مثل الحفلات، حفلات الزفاف، حفلات الأطفال، و لائم العشاء و لقاءات بعد العمل؛ الرعاية الصحية و التجميلية التي لا مبرر لها طبياً، على سبيل المثال التدليك، والعناية بالقدم، و الحلاق أو الرعاية التجميلية.



LÄNSSTYRELSEN
HALLANDS LÄN



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland