

توصیه های عمومی محلی در مورد مسئولیت همه برای جلوگیری از انتشار عفونت کووید 19

از بودن در محیط داخل ساختمانی که محل تجمع افراد است مانند فروشگاه ها، مراکز خرید، موزه ها، کتابخانه ها، استخر و باشگاه های ورزشی اجتناب کنید. بازدید های ضروری مانند سوپر مارکت ها و داروخانه از این موضوع مستثنی هستند.

نباید بیش از حد لازم در محیط های داخل ساختمان و با افرادی که معمولاً دیدار نمی کنید زمان بگذرانید. دیدار در محیط خارج ساختمان از این توصیه ها مستثنی هستند. بازدید های ضروری شامل خرید مواد غذایی و یا دارو، یا ورزش کردن در استخر یا باشگاه ورزشی به دلایل پزشکی هم مشمول این توصیه ها نمیشوند. با این حال، بودن در این مکان ها هم باید زمانی باشد که کمترین ازدحام را داشته باشند و در صورت ورزش کردن لازم نباشد از رخت کن استفاده کنید.

از شرکت در جلسات، کنسرت ها، نمایشگاه ها، تمرینات ورزشی، بازیهای ورزشی و مسابقات خودداری کنید. ورزش کردن کودکان و نوجوانان در مدرسه شامل این توصیه ها نمیشود.

باید از رویدادهایی که افراد زیادی همزمان در مکانی تجمع می کنند صرف نظر از این که در داخل یا خارج از ساختمان برگزار می شوند خودداری کنید. به طور مثال میتوان به کنسرتها، تئاترها، سینماها و دیگر اجتماعات، رویدادهای مذهبی و جشن ها اشاره کرد. خطر انتشار بیماری در این شرایط بیشتر می شود و حتی رفت و آمد به چنین رویدادهایی نیز پرخطر است.

ورزش برای کودکان و نوجوانان مهم است. از آنجایی که تاثیر انتشار این عفونت برای کودکان کم است، آنها می توانند به ورزش های معمول خود ادامه دهند. با این وجود بهتر است که از تماس های فیزیکی غیرضروری و خوردن آب از بطری های همدیگر یا عوض کردن ماسک یا سایر لوازم محافظتی با همدیگر اجتناب کنند. همچنین بهتر است بزرگسالانی که کودک را همراهی می کنند او را فقط به محل ورزش بیاورند و بعد بردارند تا از تماسهای جدید با افراد جدید پیشگیری شود.

بازی های ورزشی و مسابقات چه برای بزرگسالان و چه کودکان نباید انجام شوند چون اغلب این رویدادها به معنی دیدار با افراد جدید است و معمولاً افراد با علائم بیماری هم در آنها شرکت می کنند. منظور از بازیهای ورزشی و مسابقات همچنین جام ها، سری ها و سایر رویدادهای ورزشی است. ورزش حرفه ای، یعنی مثلاً ورزش بیه عنوان شغل فرد مشمول این قوانین نمی شود.

از تماس فیزیکی با افراد دیگر ، به غیر از افرادی که با آنها زندگی می کنید اجتناب کنید.

این توصیه ها به معنی تشدید ضرورت حفظ فاصله ها از سایر افرادی است که با آنها زندگی نمی کنید. منظور از تماس فیزیکی دیدار با افراد و بودن در فاصله 1 تا 1.5 متری آنهاست، و جایی که خود ملاقات (تماس) بیشتر از 15 دقیقه طول می کشد. از چنین ملاقات هایی باید اجتناب شود.

از تمام رویدادهای دیگری نیز که بدون تماس فیزیکی ممکن نیست باید اجتناب کرد. به طور مثال فعالیت های ورزشی در ورزشهایی که افراد در آن تماس فیزیکی نزدیکی دارند مانند کشتی، هاکی روی یخ و بسکتبال، مهمانی های خصوصی مانند عروسی ها، جشن های تولد، مهمانی های شام و بیرون رفتن های بعد از کار با همکاران، مراقبت های بهداشتی و زیبایی که دلایل پزشکی ندارند مانند ماساژ، مراقبت از ناخن های پا، آرایشگاه و یا سالن های زیبایی.