

يمكننا أن نقلص من انتقال فيروس كوفيد-19 إذا كان سلوكنا مختلفا. إحم نفسك وإحم الأشخاص الذين يحيطون بك.

اقترح واختر البدائل الأكثر أمانا:

- تواجد مع الآخرين للتجول أو النزهة في بعض الحدائق أو المشي عبر شوارع المدينة
- التوجه إلى الجبل أو البادية
- الرقص في الهواء الطلق دون اكتظاظ ومع احترام مسافة المتر والنصف (1,5 م).
- انزع الكمامة فقط للأكل أو الشرب وأعدّها مجددا عندما لا تفعل ذلك. لا تنس المسافة.



هناك احتمال أقل أن تصاب بالفيروس إذا **تواعدت في الهواء الطلق** ووسط فضاء متسع يكفي الحاضرين.

استفسر عن أكبر عدد من الأشخاص يسمح لهم بالتجمع وعن الإجراءات والقيود الموجودة في مدينتك.



- يمكن تنظيم أنشطة وألعاب وتحديات وفعاليات عبر الإنترنت.
- يمكن التواعد عبر المكالمات بالصورة لتناول القهوة مثلا أو الأكل أو الدردشة...
- يمكن استخدام شبكات للتعليق عن فعاليات تشاهدونها جميعكم في نفس الوقت مثل (الأفلام أو المباريات أو الحفلات الموسيقية، وغيرها)
- الاكتتاب في ندوات عبر الإنترنت وفي الزيارات الافتراضية للمتاحف والدورات الدراسية والدردشات عبر الإنترنت وغيرها...

يمكن للأنشطة عبر الإنترنت أن تقرّبنا وتسلّيّا

خذ استراحات نشيطة: خلال أنشطتك عبر الإنترنت خذ أقساطا من الوقت للتحرك على الأقل مرة واحدة كل ساعتين.

المفاتيح الستة (6) دائمة الاستحضار

- 1** أضع الكمامة: استخدمها بإحكام، بحيث تحجب الأنف والفم والذقن
- 2** أمتار: أحافظ على مسافة متر ونصف على الأقل مع الأشخاص
- 3** أيدي: أداوم على غسل اليدين بتكرار
- 4** أقل اتصال: أخفض من اتصالاتي وأحافظ على فضاء محدود ومستقر
- 5** أكثر تهوية: أنشط في الهواء الطلق والنوافذ مفتوحة
- 6** ألزم بيتي: عندما تظهر أعراض أو يتم تشخيص الكوفيد، أو عندما يكون لدي اتصال قريب أو أنتظر وصول نتائج تحليلات