

التباعد الجسدي

تعني عبارة "التباعد الجسدي" (التباعد الاجتماعي) ترك مسافة مترين على الأقل بينك وبين الأشخاص الآخرين في جميع الأوقات.

يجب على كل شخص أن يمارس التباعد الجسدي:

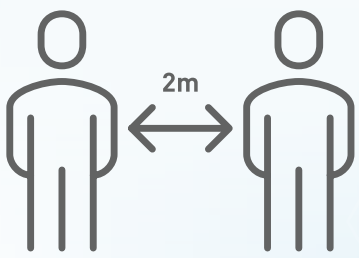
◀ حتى وإن لم يكن لديك أية أعراض من مرض كوفيد-19

◀ حتى وإن لم يكن هناك خطر التعرض معروف

◀ وحتى وإن لم تسافر خارج كندا خلال الأيام الأربعة عشرة الماضية.

ساهم في الحد من انتشار مرض كوفيد-19. هذه أفضل

طريقة للحفاظ على سلامتك وسلامة الأشخاص حولك.



الضوء الأحمر
(الأشياء التي ينبغي تجنبها)



الضوء الأصفر
(الأشياء التي يمكن القيام بها بحذر)



الضوء الأخضر
(الأشياء التي يمكن القيام بها)



◀ الذهاب للعمل، إلا للضرورة القصوى*

◀ تنظيم أيام اللعب أو للنوم أو الالتقاء لشرب القهوة

◀ استقبال الزوار في بيتك، باستثناء الأشخاص الذين يقدمون الرعاية أو يقومون بتسليم الطعام/المستلزمات، ففي تلك الحالة، ينبغي ترك مسافة مترين بينك وبينهم

◀ التجمعات الكبيرة، حتى في الهواء الطلق

◀ أماكن لعب الأطفال والمنتزهات العامة المزدحمة

◀ النوادي الرياضية والحانات ومراكز التسوق

◀ التسوق وركوب وسائل النقل والمواصلات العامة في أوقات الذروة*

◀ الذهاب إلى المواعيد غير الضرورية مثل (قص الشعر والأظافر)

◀ استقبال العمال غير الضروريين في بيتك

◀ شراء الطعام والمواد الغذائية (مرة في الأسبوع)*

◀ الذهاب لاستلام الأطعمة من محلات الأطعمة*

◀ الذهاب إلى المواعيد الطبية الضرورية

◀ الذهاب لاستلام الأدوية*

◀ توجيه التحية بالتلويح باليد عن بعد

◀ الخروج من البيت – للركض أو ركوب الدراجة أو المشي مع الكلب مع ترك مسافة مترين بينك وبين الأشخاص الآخرين*

◀ القراءة، والرسم، والاستماع إلى الموسيقى، والرقص، والتسلي بالألعاب، ومشاهدة الأفلام في البيت.

◀ طبخ الطعام

◀ عقد اتصالات جماعية بواسطة الفيديو

◀ خدمات تسليم الطعام

◀ التسوق عبر الإنترنت

◀ الدراسة والتعليم عبر الإنترنت

*. إذا كنت في حالة انعزال أو حجر صحي (الانعزال الذاتي)، فإن الإرشادات التي يجب عليك اتباعها ستكون مختلفة. المرجو اتباع الإرشادات المطابقة لحالتك.

أصدرت الحكومة الكندية "مرسوم الطوارئ" بموجب قانون الحجر الصحي. وينص هذا المرسوم على أنه يجب على كل شخص يدخل إلى كندا جواً، أو بحراً، أو براً أن يبقى في بيته لمدة 14 يوماً من أجل الحد من انتشار فيروس كوفيد-19. وتبدأ مدة الأربعة عشر يوماً من يوم دخولك إلى كندا

◀ إذا سافرت ولم يكن لديك أعراض، فيجب عليك الالتزام بالحجر الصحي (الانعزال الذاتي).

◀ إذا سافرت وكانت لديك أعراض، فيجب عليك الانعزال.

للمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني

@ canada.ca/coronavirus

1-833-784-4397