

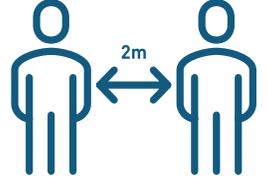
التباعد الاجتماعي

يمكننا جميعاً أن نعمل على إبطاء انتشار مرض كوفيد-19 وذلك ببذل جهود واعية وترك مسافة بيننا وبين الأشخاص الآخرين والابتعاد عنهم. وقد برهن التباعد الاجتماعي أنه من بين أكثر الطرق الفعالة للحد من انتشار المرض أثناء الوباء. وبالتحلي بالصبر والتعاون، يمكننا جميعاً أن نقوم بدورنا.

ماذا يعني التباعد الاجتماعي؟

التباعد الاجتماعي يعني القيام بتغييرات في أنشطتك اليومية الروتينية من أجل التقليل من الاتصال المباشر بالأشخاص الآخرين، بما في ذلك:

- تجنب الأماكن المزدحمة والتجمعات غير الضرورية.
- تجنب أساليب التحيات المألوفة، مثل المصافحة باليد.
- الحد من الاتصال بالأشخاص الأكثر عرضة للخطر (مثل الأشخاص المسنين والأشخاص الذي يعانون من متاعب صحية).
- ترك مسافة ذراعين على الأقل (تقريباً متران) بينك وبين الأشخاص الآخرين، كلما أمكن.



كيفية ممارسة التباعد الاجتماعي:

- عليك بتحية الأشخاص باستخدام التلويح باليد والإشارة بدل المصافحة باليد أو القبلية أو المعانقة.
- عليك بالموث في البيت كلما أمكن، بما في ذلك تناول الطعام والترفيه عن النفس.
- عليك بالتسوق أو ركوب وسائل النقل والمواصلات العامة في الأوقات الخارجة عن أوقات الذروة.
- القيام بالاجتماعات باستخدام الوسائل الافتراضية.
- تنظيم ألعاب للأطفال باستخدام الوسائل الافتراضية.
- استخدم التكنولوجيا للبقاء على اتصال مع الأصدقاء وأفراد العائلة

إن أمكن،

- استخدم خدمات تسليم المأكولات والأطعمة أو التسوق من خلال الإنترنت.
- قم بالتمارين الرياضية في بيتك أو في الخارج.
- زاول عملك من بيتك.



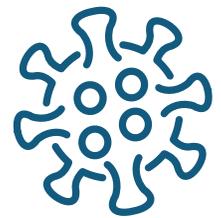
تذكر دائماً:

- أن تغسل يديك بكثرة ولعدة مرات لمدة 20 ثانية على الأقل وتجنب لمس وجهك.
- أن تسعل أو تعطس في مفرق ذراعك.
- أن تتجنب لمس الأسطح التي يلمسها الناس بكثرة.



إذا كنت تخشى أنك مصاباً بمرض كوفيد-19:

- عليك أن تعزل نفسك عن الأشخاص الآخرين بمجرد ظهور أعراض عليك.
- إذا ظهرت عليك أعراض وأنت خارج المنزل، اذهب فوراً إلى منزلك وتجنب ركوب وسائل النقل والمواصلات العامة.
- عليك بالموث في بيتك واتباع نصائح سلطة الصحة العامة المحلية التي قد توصيك بالاعتزال الذاتي.
- عليك أولاً الاتصال بالهاتف بأحد مقدمي خدمات الرعاية الطبية إذا كنت مريضاً وتحتاج إلى عناية طبية.



للمزيد من المعلومات:

@canada.ca/le-coronavirus | canada.ca/coronavirus

1-833-784-4397