

الخروج من المنزل؟ فلتفعل ذلك بأمان.

ما تقوم به مهم جداً. فلتتخذ الخيارات بعناية للحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين.

فلتتجنب:



دائماً:



تقييم المخاطر الخاصة بك

قد تختلف مستويات المخاطر بناءً على قدرتك على التباعد الجسدي، واستخدامك أنت والآخرين للكمامات غير الطبية، والضوابط الموضوعة في المنشأة أو المكان لتقليل المخاطر بشكل أكبر. ترد أدناه بعض الأمثلة على المخاطر الصغيرة والمتوسطة والكبيرة ولكنها تعتمد على ما إذا كان يتم اتباع تدابير الصحة العامة المناسبة أم لا. يتعلق مستوى الخطر بالأماكن المغلقة، وبطول فترة التعرض التي يمضيها المرء في الأماكن المغلقة، ومدى الازدحام، وزخم هواء الزفير (الصراخ، والغناء، والسعال).

مخاطر كبيرة	مخاطر متوسطة	مخاطر صغيرة
الحانات والنوادي الليلية	صالون لتصفيف الشعر / صالون حلاقة	الحصول على البريد والطرود
النوادي الرياضية والاستوديوهات الرياضية	مواعيد طبية / صحية / طبيب أسنان	التسوق من أجل البقالة والتسوق بالتجزئة مع وجود تدابير الصحة العامة
الرحلات البحرية والمنتجعات السياحية	منازل عائلية خاصة توفر / فندق (BnB المبيت والإفطار)	التخييم
العناق أو التقبيل أو المصافحة	تاكسي / المشاركة في ركوب التاكسي	قيادة السيارة (منفرداً أو مع أشخاص ضمن دائرة التواصل المنزلية)
التجمعات الدينية / الثقافية الكبيرة	العمل في مكتب	الذهاب للمشي
مشاهدة الأحداث الرياضية في الساحات والملاعب	اللعاب أو هياكل اللعب المصممة للأطفال	الشواء في الفناء الخلفي مع جهات "التواصل داخل" الدائرة الاجتماعية
الكازينوهات	صالة السينما	مطعم للطلبات الخارجية
وسائل النقل العام المزدحمة (الحافلات ومetro الأنفاق)	مطعم / فناء خارجي	منتزهات وشواطئ مجتمعية / خارجية
مطعم داخلي / مطعم بوفيه مزدحم	المدرسة / المخيم / رياض الأطفال	الجري / التنزه / ركوب الدراجات منفرداً أو على مسافة من الآخرين
المنتزهات	حمامات سباحة عامة	نزهة تتميز بالتباعد الاجتماعي
الرياضة عالية الاحتكاك مع الآخرين من خلال معدّات مشتركة (كرة القدم / كرة السلة)	مجمعات التسوق العامة أو المولات / المتاحف / صالات عرض الرسومات	ممارسة الرياضة "عن بعد" في (الخارج) (التنس / الجولف)
المؤتمرات	الأعراس والجنائزات	
حفلات موسيقية أو أماكن يغني فيها الناس أو يصيرون	زيارة أفراد العائلة المسنين أو المعرضين للخطر/الأصدقاء في منازلهم	
النشاط الجنسي مع أشخاص جدد		
حفلة داخلية		

فلتكن على دراية بعوامل الخطر



في الداخل / في الهواء الطلق في جو مزدحم لفترة أطول
في الداخل مع مجموعات كبيرة لفترة طويلة
فترة زمنية قصيرة في الهواء الطلق / أو في الداخل مع التباعد الجسدي
في الهواء الطلق مع رفقاء المنزل أو ضمن الدائرة الاجتماعية
المنزل منفرداً أو مع أشخاص ضمن دائرة التواصل المنزلية

ساعد في الحد من الانتشار.

قم بتنزيل برنامج COVID Alert



Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

لمزيد من المعلومات حول: كوفيد-19

canada.ca/le-coronavirus

1-833-784-4397