

ماذا يعني التباعد الاجتماعي؟

يعني التباعد الاجتماعي وضع مساحة مادية بينك وبين أشخاص آخرين للمساعدة في إبطاء انتشار الأمراض. خلال هذا الوباء ، من الأهمية بمكان أن يقوم الجميع بدورهم لإبطاء فيروس COVID-19. وليس فقط المعرضين للخطر.

كيف يساعد المسافات الاجتماعية؟

يساعد على كسر سلسلة الانتشار.
كما أن ممارسة التباعد الاجتماعي سيحد من خطر التعرض لشخص أو سطح مصاب.



كيف يمكنك القيام بدورك؟

ابق في المنزل.
قم بإلغاء أي أحداث أو تجمعات تجري خارج منزلك أو مع أكثر من 10 أشخاص.
أبق عائلتك في المنزل قدر الإمكان.



هل يمكنني زيارة والدي وأجدادي؟

يعتبر كبار السن أكثر عرضة للخطر ، لذلك إذا لم تكن الزيارة ضرورية - مثل الزيارة لمساعدتهم - فإن تجنب الاتصال الجسدي معهم يقيهم أكثر أمانًا من COVID-19.



هل يمكن لأصدقائي المقربين القدوم للزيارة؟

لا، ليس لديك أصدقاء أو أفراد عائلة آخرون ولا تذهب إلى منازلهم. حاول تجنب كل الزيارات الاجتماعية في الوقت الحالي.
لا يزال من المهم البقاء على اتصال مع أحبائك خلال هذا الوقت. حاول استخدام طرق افتراضية مثل مكالمات الفيديو للتواصل مع الأصدقاء والعائلة الممتدة.



هل يمكن للأطفال قضاء وقت نوم أو موعد للعب؟

يجب ألا يكون للأطفال توارخ لعب أو نوم مع أطفال من منازل أخرى. يمكن للأطفال اللعب في الخارج، ولكن من المهم جدًا أن يظلوا 6 أقدام بعيدًا عن الأطفال الآخرين.
المفتاح لإبطاء انتشار COVID-19 هو الحد من الاتصال قدر الإمكان.



كيف أذهب إلى محل البقالة بطريقة آمنة؟

إذهب عندما تقل احتمالية ازدحامها.
امسح مقبض عربة التسوق بمنديل معقم.
لا تلمس وجهك بيديك أثناء وجودك في المتجر.
ابق على بعد 6 أقدام من المتسوقين الآخرين.
اغسل يديك عندما تصل إلى المنزل.



Sources:

WHO - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

CDC - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

