

البقاء بأمان خارج منزلك - ما يمكنك القيام به

وفقاً لإرشادات الحكومة بشأن فيروس كورونا أصبح بإمكان الناس الآن مغادرة منازلهم ولكن يجب عليهم الاهتمام بسلامتهم وسلامة الآخرين. لذا ننصحك بما يلي:

الصحة و السلامة

1. اغسل يديك بالماء والصابون بتكرار وجففها جيداً. إذا كان متاحاً ، استخدم معقم اليدين خارج منزلك ، خاصة عند دخول مبنى وبعد لمس الأسطح. ولا تلمس وجهك.
2. من غير المرجح أن ينتقل الفيروس في المباني الداخلية جيدة التهوية ، لذا اترك النوافذ والأبواب مفتوحة عندما تكون مع أفراد من أسرة أخرى ، وتشغيل مراوح شفط على أعلى درجة.

اللقاء مع الآخرين

1. يجب تجنب الازدحام حيثما أمكن ذلك. احتفظ بمسافة مترين (6 أقدام أو حوالي طول سرير مزدوج) بينك وبين الأشخاص الذين لا تعيش معهم قدر الإمكان. كلما اقتربت من شخص آخر ، زاد خطر الإصابة.
2. يمكن للأشخاص زيارتك في منزلك ويمكنك زيارتهم في منزلهم وبذلك تعتبرون عائلتين. لا يزال يتعين عليك ترك مسافة مترين بينك وبين الأشخاص الذين لا تعيش معهم.
3. يمكنك مقابلة ستة أشخاص في الخارج أو أكثر إذا لم يكونوا جزءاً من أسرتك.
4. لا تقف أمام شخصاً لا تعيش معه وجه لوجه، بل ابق بجانبه. لا تقوم بالتحدث بصوت عالي أو الغناء بالقرب من أشخاص خارج منزلك. لأن هذا يقلل من خطر الإصابة.

المبيت في منزل شخص آخر

يمكنك البقاء في منزل شخص آخر ، ولكن يجب عليك توفير مساحة بينك وبين الأشخاص الذين لا تعيش معهم ، وغسل يديك ومسح الأسطح بانتظام واستخدام حمام مختلف. يمكنك المبيت فقط

في مجموعات من أسرتين - لذلك إذا كنت ستنبيت ليلة في منزل شخص ما ، فلا يمكنك فعل ذلك إلا مع الأشخاص الذين تعيش معهم (أسرتك) وأسرتهم.

رعاية الأحفاد

يمكنك قضاء بعض الوقت مع أحفادك. إذا كانوا يعيشون معك ، يمكنك أن تلمسهم ، ولكن إذا لم يكونوا يعيشوا معك في نفس المنزل ، يجب أن تترك مسافة بينك وبينهم.

المواصلات العام

حاول تجنب استخدام وسائل النقل العام وبدلاً من ذلك قم بالقيادة أو ركوب الدراجة الهوائية أو المشي إذا استطعت. ولكن إذا كان عليك استخدام وسائل النقل العام ، فتجنب أوقات الازدحام. إذا كنت تستخدم وسائل النقل العام أو سيارة أجرة ، فيجب عليك تغطية وجهك (بعض الأشخاص يتم إعفائهم من تغطية الوجه إذا كانوا يعانون من حالة صحية أو لديهم إعاقة تجعل ذلك صعباً عليهم).

القيادة

يمكنك أن تكون في نفس السيارة مع الأشخاص الذين تعيش معهم. يجب أن تتجنب مشاركة السيارة مع شخص لا يعيش معك ، ولكن إذا احتجت لذلك ، يجب عليك فتح النوافذ وخلق مسافة بينك والآخرين في نفس السيارة.

ارتداء غطاء الوجه في الأماكن العامة

يجب أن تغطي فمك وأنفك في الأماكن العامة بغطاء للوجه : في وسائل النقل العام وفي المتاجر ومحلات السوبر ماركت ومراكز التسوق الداخلية والبنوك وجمعيات البناء ومكاتب البريد والمستشفيات ومراكز النقل الداخلية. يُعفى بعض الأشخاص من ذلك إذا كانوا يعانون من حالة صحية أو إعاقة تجعل ارتداء غطاء الوجه أمراً صعباً لهم. اغسل يديك قبل وضع غطاء الوجه وبعد خلعه.

العمل

1. العمل من المنزل إذا استطعت.

2. إذا كان من الضروري الذهاب إلى العمل خارج منزلك ، فقلل من عدد الأشخاص الذين تقابلهم في العمل. اغسل ملابسك بشكل متكرر وقم بتغيير ملابسك في العمل فقط إذا كان هناك خطر كبير للإصابة بالعدوى أو كان هناك أشخاص حالتهم الصحية تجعلهم معرضين للإصابته بنسبة عالية. تجنب التزاحم في غرفة تغيير الملابس.

3. عندما تكون في العمل أو في شركة أو في الأماكن العامة ، اتبع الإرشادات التي يعلن عنها في المكان.

سفر

1. يمكنك الذهاب في رحلة ليوم واحد إلى الأماكن المفتوحة في الهواء الطلق ، ولكن يجب ترك مساحة بينك وبين الزوار الآخرين.

2. يمكنك الذهاب في عطلة والمبيت في منزل آخر أو فندق أو مخيم. لا يمكنك الذهاب إلا مع أسرتك وأسرّة ثانية فقط ، ويجب ترك مسافة بينك وبين الأشخاص الذين لا تعيش معهم في نفس المنزل. اغسل يديك وامسح الأسطح بشكل متكرر وتجنب استخدام المرافق المشتركة إن أمكن.

دور العبادة

أماكن العبادة مفتوحة للصلاة الجماعية. يمكنك الذهاب هناك والصلاة. يجب أن تبقى بعيداً عن الأشخاص الذين لا تعيش معهم في نفس المنزل بمسافة مترين.

زيارة حانة أو مطعم مع أشخاص لا تعيش معهم

يمكنك الذهاب إلى مطعم مع الأشخاص الذين لا تعيش معهم في نفس المنزل (أو ليسوا من فقاعة الدعم) ، ولكن يجب عليك ترك مسافة بينك و بينهم. تنطبق نفس القواعد على أعداد المجموعات: أسرتان في الداخل أو ستة أشخاص في الهواء الطلق إذا كانوا من أسر مختلفة.

لمزيد من المعلومات ، يرجى الرجوع إلى الإرشادات الحكومية بشأن فيروس كورونا على الموقع الإلكتروني:

<https://www.gov.uk/coronavirus>

ساعد في السيطرة على الفيروس:

اغسل يديك - استمر في الغسيل بانتظام
غطي وجهك - غطي أنفك وفمك
وفر مساحة - ابتعد مترين عن الأشخاص الذين لا تعيش معهم

إذا كنت تشعر بوعكة ، قم بإجراء الفحص ولا تغادر المنزل لمدة 10 أيام على الأقل.

لمزيد من المعلومات ، يرجى الرجوع إلى الإرشادات الحكومية بشأن فيروس كورونا على الموقع الإلكتروني:

<https://www.gov.uk/coronavirus>