



التباعد الجسدي: كيفية إبطاء انتشار كوفيد-19

معاً، يمكننا إبطاء انتشار كوفيد-19 من خلال بذلنا لجهودٍ واعيةٍ وذلك للحفاظ على مسافة مادية بين بعضنا البعض. لقد ثبت أن التباعد الجسدي هو أحد أكثر الطرق فعاليةً للحد من انتشار المرض أثناء تفشيهِ. بالصبر والتعاون، يمكننا جميعاً القيام بدورنا كل على حدة.

ماذا يعني الابتعاد الجسدي

هذا يعني إجراء تغييرات في روتينك اليومي من أجل تقليل الاقتراب الوثيق من الآخرين، بما في ذلك:

- تجنب الأماكن والتجمعات المزدحمة
- تجنب التحية كما هو متعارف عليه عامةً، مثل المصافحة
- الحد من التواصل وجهاً لوجه مع الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض (مثل كبار السن وأولئك الذين يعانون من اعتلال في الصحة)
- الحفاظ على مسافة لا تقل عن طول ذراعين (حوالي 2 متر) عن الآخرين، بقدر الإمكان

إليك كيفية ممارسة التباعد الجسدي:

- التلويح باليد بدلاً من المصافحة أو التقبيل أو المعانقة
- البقاء في المنزل قدر الإمكان، بما في ذلك فيما يتعلق بتناول وجبات الطعام والقيام بالأنشطة الترفيهية
- القيام بالتسوق لدى محل البقالة مرةً واحدةً في الأسبوع
- عدم استخدام وسائل النقل العام خلال ساعات الازدحام
- عقد اجتماعات افتراضية
- استضافة مواعيد اللعب الافتراضية لأطفالك
- استخدام التكنولوجيا للحفاظ على التواصل مع الأصدقاء والعائلة





وما يلي إن كان ذلك ممكناً،

- استخدام خدمات توصيل الطعام أو القيام بالتسوق عبر الإنترنت
- ممارسة الرياضة في المنزل أو خارج المنزل
- العمل من المنزل

ملاحظة: قد ينقل بعض الأشخاص كوفيد-19 على الرغم من عدم ظهور أي أعراض عليهم. ولذلك ففي الحالات التي يصعب فيها الحفاظ على التباعد الجسدي، يوفر ارتداء كمامة غير طبية أو غطاء للوجه (أي المصممة/المصمم من طبقتين على الأقل من القماش المنسوج بإحكام، لتغطية الأنف والفم تماماً دون فجوات، ويتم تثبيته على الرأس عن طريق ربطات أو حلقتين خلف الأذنين) حاجزاً بين رذاذ الجهاز التنفسي أثناء زفيرك وبين الأشخاص والأسطح المحيطة بك. وقد يمنعك أيضاً ارتداء كمامة غير طبية أو غطاء للوجه من لمس أنفك أو فمك، وهي طريقة أخرى يمكن للفيروس أن يدخل بها جسمك.

ملاحظة: نفذت حكومة كندا أمر الطوارئ بموجب قانون الحجر الصحي. ويعني هذا الأمر أنه على كل شخص يدخل كندا عن طريق الجو أو البحر أو البر أن يبقى في المنزل لمدة 14 يوماً من أجل الحد من انتشار كوفيد-19. تبدأ فترة الـ 14 يوماً في اليوم الذي تدخل فيه كندا.

- إذا كنت قد سافرت ولم تظهر عليك أي أعراض، فيجب عليك القيام **بالحجر الصحي** (الانعزال الذاتي).
- إذا كنت قد سافرت وظهرت عليك أعراض، فيجب عليك **الانعزال**.

لمزيد من المعلومات: Canada.ca/coronavirus1-833-784-4397