



نناشد جميع المقيمين في المقاطعة على :

تجنب بقدر الإمكان الإتصال الجسدي بالأشخاص الذين لا يعيشون معهم. وهذا يعني ، من بين أمور أخرى ، تجنب تنظيم أو المشاركة في الحفلات و السياقات الإجتماعية المماثلة. هذا كما يجب أيضاً تجنب القيام بأنواع معينة من الأنشطة إذا كان من غير الممكن القيام بها دون الحفاظ على المسافة الجسدية المطلوبة بينك وبين الآخرين، مثل الرياضات التي تتطلب الإحتكاك الجسدي أو الرعاية الصحية أو التجميل الغير مبرر طبياً.

تجنب التواجد في البيئات الداخلية المغلقة مثل المحلات التجارية ومراكز التسوق والمتاحف والمكتبات والحمامات والصالات الرياضية. بينما يمكنك القيام بالزيارات الضرورية ، على سبيل المثال، إلى محلات بيع المواد الغذائية والصيدليات.

تجنب المشاركة، على سبيل المثال، في الإجتماعات والحفلات الموسيقية والعروض والتدريب الرياضي والمباريات والمسابقات. يُستثنى من هاته التوصية التدريب الرياضي للأطفال والشباب المولودين في عام 2005 أو بعد ذلك.

التوصيات لا تشمل الإتصال الوثيق الضروري ، مثل زيارات الرعاية الصحية والفحوصات الطبية. يجب على أي شخص يعاني من أعراض قد تكون لفيروس كوفيد -19 أن يتجنب الإتصال الوثيق بالآخرين.

تجنب القيام بالرحلات الغير ضرورية. يمكن أن يساهم السفر والرحلات في زيادة إنتشار العدوى لأنك غالباً ما تقابل أشخاصاً جُدد أثناء الرحلات. هذه التوصية لا تشمل السفر إلى العمل أو الدراسة / الشغل أو الرعاية التي تتطلب منك التواجد على عين المكان.

#### توصيات عامة أكثر صرامة موجهة لأماكن العمل و المؤسسات

يجب على المؤسسات وأرباب العمل إتخاذ التدابير اللازمة حتى يتمكن الجميع من إتباع التوصيات العامة. يمكن أن تتمثل إجراءات أصحاب العمل في حث الموظفين على العمل من المنزل، وتوفير المعطيات الملائمة لإمكانية العمل من المنزل ، وتأجيل رحلات العمل والمؤتمرات والإجتماعات المادية الأخرى. يمكن للمؤسسات الأخرى العمل على تقليل عدد الزوار في نفس الوقت ، وتعديل ساعات العمل، إلى جانب تقديم بدائل رقمية.

