



رهنمودهای سختگیرانه تر

از تمامی اهالی استان خواسته میشود که:

در صورت امکان از برقراری تماس جسمی با افرادی غیر از کسانی که با آنها زندگی می کنید خودداری کنید. این از جمله به معنای انصراف از ترتیب دادن یا شرکت در مهمانی ها یا دیگر معاشرت های اجتماعی مشابه است. همچنین از انواع خاصی از فعالیت ها نیز اگر نمی توان آن ها را با حفظ فاصله با دیگران انجام داد، باید صرف نظر کرد مانند فعالیت های ورزشی تماسی یا مراقبت های بهداشتی یا زیبایی که توجیه پزشکی ندارد.

از بودن در محیط های بسته مانند فروشگاه ها، مراکز خرید، موزه ها، کتابخانه ها، استخرها و سالن های ورزشی خودداری کنید. مراجعات ضروری مانند رفتن به فروشگاه های مواد غذایی و داروخانه ها را می توان انجام داد.

از شرکت در جلسات، کنسرت ها، نمایش ها، تمرین های ورزشی، مسابقات و رقابت ها خودداری کنید. تمرین های ورزشی برای کودکان و جوانان متولد سال 2005 و یا پس از آن مشمول این محدودیت نیست.

تماس های نزدیک لازم به هنگام مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی و یا معاینات پزشکی، مشمول این توصیه نیست. کسی که علائمی داشته باشد که ممکن است کووید -19 باشد، باید از هرگونه تماس نزدیک با دیگران خودداری کند.

از انجام سفرهای غیر ضروری خودداری کنید. سفر می تواند به افزایش شیوع عفونت کمک کند زیرا در این سفرها انسان اغلب با افراد جدید دیدار می کند. این توصیه شامل سفر افراد به عنوان مثال، به محل کار، تحصیل / اشتغال یا به مراکز درمانی که به حضور فرد در محل نیاز دارد، نمی شود.

توصیه های کلی دقیق تر برای محل های کار و صنف ها

صنف ها و کارفرمایان باید تدابیری اتخاذ کنند تا همه بتوانند از رهنمودهای کلی پیروی کنند. اقدامات کارفرمایان می تواند تشویق کارکنان به کار از خانه، افزایش امکانات برای کار از خانه و به تعویق انداختن سفرهای کاری، کنفرانس ها و سایر جلساتی باشد که حضور فیزیکی در آنها لازم است. سایر صنف ها می توانند تعداد مراجعه همزمان مشتریان را به حداقل برسانند، ساعت مراجعه مشتریان را تنظیم کنند و گزینه های دیجیتالی ارائه دهند.