

رعایت فاصله فیزیکی (بدنی)

فاصله فیزیکی (بدنی) چیست؟

به منظور جلوگیری از انتشار کووید-19 و حفاظت از جامعه مان، سازمان بهداشت عمومی تورنتو همه را تشویق می کند که در خانه بمانند و تماس فیزیکی شان را با دیگران کم کنند. حفظ فاصله فیزیکی به این معناست که تماس نزدیک با افراد را محدود کنید.

گرد همایی ها را کنسل کنید

- همه گرد همایی ها را کنسل کنید
- از برگزاری مهمانی و ترتیب بازیهای گروهی برای کودکان اجتناب کنید
- با تلفن، ایمیل یا رسانه های اجتماعی با دوستانتان ارتباط برقرار کنید
- از ملاقات دوستان و خانواده خود در خانه سالمندان و یا بیمارستان اجتناب کنید

دفعات خروج خود از خانه را محدود کنید (برای مثال، خرید مواد غذایی، کار یا ورزش)

- فقط برای امور ضروری از خانه خارج شوید مانند غذا کار ورزش
- از دیگران 2 متر (6 فوت) فاصله خود را حفظ کنید
- از پارکها و زمینهای بازی شلوغ که تمیز و ضد عفونی نشده دوری کنید.
- با تکان دست و سر به جای دست دادن و بغل کردن با دیگران سلام و تعارف کنید
- هنگام ورود یا خروج از ساختمانها دستان خود را بشویید و ضد عفونی کنید
- بیش از سه نفر در آسانسور حضور نیابید و اگر ممکن است از آرنج خود برای فشردن دکمه ها استفاده کنید.
- از ایستادن در صفهای طولانی اجتناب کنید
- برای پرداخت، از کارت اعتباری به جای پول استفاده کنید
- هنگامی که از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده می کنید، از تماس نزدیک طولانی با دیگران اجتناب کنید
 - در ساعات خلوت از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید
 - از مسیرهای کوتاهتر به جای یک مسیر طولانی استفاده کنید.

فعالیت فیزیکی داشته باشید

- در خانه ایروبیک (ورزشهای هوازی) انجام دهید و یا از کلاسهای ورزشی آنلاین استفاده کنید.
- اگر برای پیاده روی یا ورزش ضروری است که بیرون می روید، فاصله خود را با دیگران حفظ کنید

برای کارکردن روشهای دیگری را در نظر بگیرید

- اگر برایتان ممکن است، از خانه کار کنید
- از جلسات مجازی (ویدیو و تله کنفرانس) استفاده کنید

ایزوله شخصی

کسانی که ایزوله شخصی هستند نباید از خانه خارج شوند. برای خرید و راه بردن سگ بیرون بروید. از دوست و یا اعضای دیگر خانواده کمک بگیرید. اگر نیاز به خدمات درمانی دارید قبل از رفتن تماس تلفنی بگیرید و صورت را با ماسک یا دستمال بپوشانید که دیگران را آلوده نکنید

از خود و خانواده و شهر محافظت کنید. وقت آن است که از بیرون رفتن اجتناب کنید

#StayHomeTO