

## COVID-19: راهنمای لاک‌دان ویژه ساکنان تورنتو

این راهنما اطلاعاتی درباره موارد ضروری در مدت «لاک‌دان- خاکستری» استانی می‌دهد که از 23 نوامبر در تورنتو آغاز شده تا به توقف انتشار COVID-19 کمک کند. این راهنما بر اساس «کنیدها» و «نکنیدها» سازمان‌دهی شده است. مهم است بدانید که خاطیان این دستورالعمل‌ها، طبق مقررات استانی مرتکب جرم شده‌اند.

این راهنما، توصیه حقوقی نیست. به منظور اطمینان از رعایت مقررات استانی جاری از منظر حقوقی، افراد و کسب و کارها باید مقررات لاک‌دان را مطالعه کرده و/یا توصیه حقوقی دریافت کنند. لطفا توجه داشته باشید که آیین‌نامه ماسک و آیین‌نامه‌های فاصله‌ی اجتماعی شهرداری در پارک‌ها و میادین عمومی همچنان اجرایی است.

اگر درباره COVID-19 سوال دارید، با خط ویژه بهداشت عمومی تورنتو به شماره 416-338-7600 تماس بگیرید. ترجمه به چند زبان موجود است.

از این‌که نقش خود را در کمک به توقف COVID-19 در تورنتو ایفا می‌کنید، از شما سپاسگزاریم.

### کار و تحصیل

نکنید	بکنید*
مگر برای سفرهای ضروری یا موارد اضطراری، به بیرون از محله سفر نکنید.	مگر برای سفرهای ضروری مثل کار، تحصیل یا قرارهای درمانی، در خانه بمانید.
استفاده از ماسک، شستن دست‌ها و حفظ فاصله از همکاران موقع حضور در محل کار را فراموش نکنید.	در صورت امکان، در خانه کار کنید
اگر ناخوش هستید، بیرون نروید.	اگر بیمار هستید، در منزل بمانید، حتی اگر علائم ناچیزی دارید.
قرارهای دورهمی و بازی با دوستان را در خانه یا بیرون برگزار نکنید. در آموزش یا دروس حضوری شرکت نکنید.	همان‌طور که در مقررات استانی مجاز دانسته شده است، بصورت آنلاین در مدارس ابتدایی و راهنمایی شرکت کنید و در دبیرستان نیز آنلاین شرکت کنید، مگر آن که دستورالعمل، حضور را اجبار کرده باشد.

### بازدیدکنندگان و گردهم‌آیی‌های اجتماعی

نکنید	بکنید*
به بازدیدکنندگان غیرضروری و/یا غیرمجاز یا ارایه دهندگان خدمات خانگی مگر در موارد محدود اجازه ندهید به منزل شما بیایند.	در صورت نیاز سالمندان و/یا افراد معلول، به خدمات مراقبت از منزل و پشتیبانی فردی حیاتی اجازه دهید به منزل بیایند.

آخرین به روز رسانی: 29 دسامبر، 2020

نکنید	بکنید*
رویدادهای عمومی را در فضای سر بسته میزبانی نکرده یا در آنها شرکت نکنید، مگر با کسانی که با آنها زندگی می‌کنید.	گردهم‌آیی‌ها را در منزل خود به افرادی محدود کنید که با آنها زندگی می‌کنید. اگر تنها زندگی می‌کنید، می‌توانید به تماس فقط با یک فرد/عضو دیگر بیندیشید.
رویدادهای عمومی یا دوره‌های اجتماعی را در فضای روباز میزبانی نکرده یا در آن شرکت نکنید.	تنها یا با یک عضو از خانواده برای پیاده‌روی، گرفتن هوای تازه و ورزش بروید.
فراموش نکنید که از افراد آسیب‌پذیر بپرسید آیا نیاز به خواروبار یا اقلام ضروری دارند.	احوال اعضای خانواده، دوستان و همسایگان آسیب‌پذیر را بپرسید.

## مراقبت از خانوار/فرزند

نکنید	بکنید*
از کودک دیگران نخواهید به خانه شما بیاید، مگر آن‌که طبق قانون مراقبت از کودک و سال‌های اولیه، مرکز خدمات مراقبت از کودک مجاز دارید.	همچنان از مراکز مراقبت از کودک و اپراتورها و تامین‌کنندگان مراقبت از کودک استفاده کنید.
به دیگران، غیر از کسانی که طبق مقررات استان مجاز هستند، اجازه ندهید به منزل شما بیایند.	در صورت نیاز به خدمات حمایت از کودکان، سالمندان و/یا افراد آسیب‌پذیر، از خدمات منزل مثل خانه‌داری، آشپزی، بهیار و پرستار کودک و خدمات نگهداری استفاده کنید.

## غذا و نوشیدنی

نکنید	بکنید*
در -داخل یا بیرون- رستوران، بار یا مکان‌های دیگر که غذا یا نوشیدنی می‌فروشند، نخورید و ننوشید.	در صورت امکان، همه چیز از جمله الکل را از رستوران یا بار، بصورت بیرون‌بر، تحویل در محل یا تحویل در ماشین سفارش دهید.

## خرید

نکنید	بکنید*
بیش از حد نیاز یا بصورت گروهی، به خرید نروید.	به تنهایی یا فقط در صورت ضرورت با یک فرد دیگر، برای خرید اقلام ضروری بروید. فقط یک بار در هفته اقلام ضروری را خریداری کنید.
در خرده‌فروشی‌های غیرضروری بصورت حضوری خرید نکنید.	در خرده‌فروشی‌ها برای تحویل سواره یا خرید آنلاین برنامه‌ریزی کنید.

نکنید	بکنید*
در خرده‌فروشی‌های غیرضروری بصورت حضوری خرید کنید.	فقط در خرده‌فروشی‌های ضروری مثل داروخانه‌ها، خواروبارفروشی‌ها، سوپرمارکت‌ها، فروشگاه‌های ارزان‌فروشی و عمده‌فروشی‌هایی که خواروبار می‌فروشند و بازارهای کشاورزان و دیگر فروشگاه‌هایی که در وهله اول خواروبار می‌فروشند، بصورت حضوری خرید کنید.
مگر برای خدمات ضروری مثل داروخانه‌ها، فروشگاه‌های خواروبارفروشی و سوپرمارکت‌ها، بصورت فردی در مراکز خرید، خرید نکنید. سایر خرده‌فروشی‌ها بسته هستند.	از مراکز خرید فقط در صورتی که کسب و کارهای ضروری مثل خواروبارفروشی‌ها، مطب‌های پزشکی و داروخانه‌ها باز هستند یا برای تحویل اقلام خریداری شده از خرده‌فروشی‌های غیرضروری در مناطق تحویل تعیین شده، بازدید کنید.  اگر قرار است اقلام را در مناطق تعیین شده داخل مرکز خرید تحویل بگیرید، برای تحویل کالا از خرده‌فروشان غیرضروری وقت بگیرید.
با یک گروه یا به منظور گردش و فعالیت‌های تفریحی که می‌توانند باعث تراکم جمعیت شوند، به بازار سنت لورنس نروید یا تجمع‌های اجتماعی را ترغیب نکنید.	در ساختمان (اصلی) بازار سنت لورنس جنوب و شنبه‌بازار کشاورزان به تنهایی یا فقط اگر نیاز به فردی برای حمل اجناس دارید، با یک نفر دیگر، خرید کنید.

## اماکن عمومی

نکنید	بکنید*
وقتی در داخل یک مکان عمومی مثل TTC، در تاکسی یا یک وسیله نقلیه کرایه‌ای هستید، ماسک خود را در نیاورید.	از مکان‌های عمومی که سرپاز هستند استفاده کنید. یک ماسک متناسب بپوشید و دو متر فاصله از دیگران حفظ کنید.

## تفریح

نکنید	بکنید*
ورزش‌های گروهی را بازی یا تمرین نکنید، در فضای بیرونی با تعداد بیش از 10 نفر جمع نشوید و از تسهیلات استفاده نکنید.	از تسهیلات تفریحی روباز شهرداری مثل فضاهای بازی، تپه‌های برف‌بازی، تجهیزات تناسب اندام و پارک‌های ویژه سگ‌های آزاد فقط همراه با کسانی استفاده کنید که با آنها زندگی می‌کنید و از کسانی که با آنها زندگی نمی‌کنید؛ دو متر فاصله را حفظ کنید.
در کلاس‌های تفریحی یا ورزشی روباز یا بسته شرکت نکنید یا به باشگاه، مراکز تناسب اندام، استودیوهای	در خانه یا بیرون ورزش کنید.

نکنید	بکنید*
رقص یا مراکز تفریحی محلی نروید (بعضی ورزشکاران حرفه‌ای و سطح عالی مستثنی هستند).	
مدام در پیست‌های بیرونی هاکی رسمی و غیررسمی بازی نکنید.	در ساعات کاری اعلام شده به یک پیست اسکیت تفریحی روباز بروید.

## مراسم، جاذبه‌ها و رویدادها

نکنید	بکنید*
در دورهمی‌ها یا رویدادهای اجتماعی در محل جلسات یا فضاهای ویژه رویدادها از جمله محل رویدادهای خاص، مثل سالن‌های ضیافت، اتاق‌های کنفرانس هتل و مراکز گردهم‌آیی شرکت نکنید، مگر آن‌که با هدفی تشکیل شده باشد که در مقررات استانی مجاز شمرده شده است.	بصورت مجازی در کنفرانس‌ها و رویدادهای خاص شرکت کنید.
در جلسات مگر برای اهداف مجاز در مقررات استانی شرکت نکنید.	در جلسات بهداشت روانی و پشتیبانی سوءمصرف مواد بصورت مجازی شرکت کنید یا بصورت حضوری در مراسم‌هایی با حداکثر 10 نفر شرکت کنید.
در ضیافت‌های فضای بسته یا سایر دورهمی‌های اجتماعی مرتبط با مراسم مذهبی، عروسی، ختم یا آیین‌ها، با افرادی غیر از اعضای خانواده و اگر تنها زندگی می‌کنید، با بیش از یک نفر دیگر، شرکت نکنید.	در مراسم عروسی، عزا و مراسم یا آیین مذهبی بصورت مجازی شرکت کنید و بصورت حضوری، حداکثر 10 نفر (فضای بسته و باز) شرکت کنید.
از مراکز محلی به هیچ علتی غیر از برای اهداف مجاز استفاده نکنید.	در رابطه با برنامه‌های مراقبت از کودک مجاز، سلامت روان یا خدمات حمایتی سوءمصرف مواد (تا 10 نفر)، مراسم اجتماعی و سایر خدمات پشتیبانی اجتماعی مثل استفاده از توالت عمومی، به مراکز محلی بروید.
از باغ وحش تورنتو، باغ وحش های پارک یا ریوردیل فارم بصورت حضوری بازدید نکنید.	از باغ وحش تورنتو از طریق برنامه‌های مجازی آنها بازدید کنید. از باغ وحش های پارک و ریوردیل فارم بصورت آنلاین بازدید کنید.
بصورت حضوری به موزه، نمایشگاه‌های هنری، سینماها، تئاترها و دیگر جاذبه‌ها نروید.	بصورت آنلاین از موزه‌ها، نمایشگاه‌های هنری و سایر جاذبه‌ها دیدن کنید.

آخرین به روز رسانی: 29 دسامبر، 2020

نکنید	بکنید*
برای هیچ منظوری، غیر از اهداف مجاز وارد ساختمان کتابخانه نشوید.	برای تحویل گرفتن بصورت سواره یا پس دادن کتاب یا برنامه‌های مجاز مراقبت از کودکان و برنامه‌های ویژه کودکان، سلامت روان یا خدمات حمایتی سوءمصرف مواد (تا 10 نفر)، مراسم اجتماعی، در صورت وجود به کتابخانه بروید.
برای دریافت خدمات مراقبت فردی مثل سالن مو، سلمانی، سالن ناخن، استودیوی برونزه کردن، مراکز تاتو و دیگر خدمات زیبایی نروید.	برای دریافت خدماتی مثل فیزیوتراپی و ماساژ در قرارهای درمان پزشکی اضطراری شرکت کنید. به روش‌های جایگزین نظافت شخصی در منزل بیندیشید.

## خدمات شهری

نکنید	بکنید*
به مراکز تسهیلات شهری نروید. همه تسهیلات و ساختمان‌های شهری به روی عموم بسته هستند.	مالیات اموال و صورتحساب قبوض را به موقع بصورت آنلاین یا از طریق پست پرداخت کنید و جواز ساختمان را بصورت آنلاین درخواست دهید.
به مراکز تسهیلات شهری نروید. همه تسهیلات و ساختمان‌های شهری به روی عموم بسته هستند.	به خدمات شهری، بصورت آنلاین در آدرس Toronto.ca یا از طریق 311 دسترسی پیدا کنید. بصورت آنلاین برای جلسات مشورت عمومی یا سخنرانی در یک کمیته شهرداری ثبت نام کنید.
سعی کنید در اتاق ازدواج تالار شهر ازدواج نکنید زیرا بسته است.	در مرکز خدمات شهری نورث یورک - فقط بصورت حضوری- مجوز ازدواج دریافت کنید.

\* همه فعالیت‌های مجاز، حسب اقتضا، مستلزم رعایت اصول راهنمای بهداشت عمومی، مقررات ماسک و آیین نامه فاصله اجتماعی شهرداری تورنتو هستند.