

کووید-19: رهنمود منع گشت و گذار برای باشنده گان تورنتو

رهنمود هذا برای باشنده گان تورنتو در مورد اینکه در جریان مدت منع گشت و گذار یا "قیودات گشت گذار درجه خاکستری" که بتاريخ 23 نومبر در تورنتو آغاز شد و هدف آن کمک به جلوگیری از پخش کووید-19 میباشد، کدام موارد را در نظر داشته باشند، معلومات ارایه مینماید. در این رهنمود "باید ها" و "نباید ها" گنجانیده شده است. مهم است بدانید که تخطی از برخی از هدايات و سفارشات مندرج این رهنمود، سرکشی از مقررات ولایتی تلقی میگردد.

این رهنمود مشوره حقوقی محسوب نمیشود. بمنظور تأمین تطابق با کلیه مقررات قابل اجرای ولایتی، افراد و شرکت ها باید مقررات منع گشت و گذار را مطالعه کنند و یا جویای مشوره های حقوقی شوند. همچنان به یاد داشته باشید که مقرره شهری استفاده از ماسک و همچنان مقرره رعایت فاصله اجتماعی در پارک ها و محلات عامه به حالت خود باقی و قابل تطبیق میباشد.

اگر در مورد کووید-19 سوال دارید، با شماره بیست و چهار ساعته 416-338-7600 اداره صحت عامه تورنتو تماس بگیرید. خدمات ترجمه به زبانهای متعدد موجود میباشد.

از اینکه سهم خویشرا در کمک به جلوگیری از پخش کووید-19 ایفا مینمایید، متشکریم.

کار و مکتب

باید ها*	نباید ها
بجز از سفر های ضروری به بیرون از منزل مانند رفتن به کار، مکتب و یا بازدید از مراکز مراقبت های صحی، در خانه بمانید.	بجز از سفر های ضروری یا حالات اضطراری، از منطقه یی که زندگی میکنید، بیرون سفر نکنید.
در صورت امکان، از خانه کار کنید.	پوشیدن ماسک، شستن دست ها و رعایت فاصله اجتماعی از همکاران را در محل کار خویش فراموش نکنید.
حتی اگر علائم مریضی خفیف است، در خانه بمانید.	اگر مریض هستید، بیرون نروید.
طبق حکم مقررات ولایتی، در مکاتب ابتدائیه و متوسطه آنلاین اشتراک کنید، و در مکاتب لیسه نیز بطور آنلاین شرکت کنید، مگر اینکه دریافت هدايات آموزشی به اشتراک حضوری نیاز داشته باشد.	با دوستان خویش در خانه یا بیرون از خانه از یکجا شدن و بازی کردن خودداری کنید.
	از درس های حضوری خودداری کنید.

مهمانان و گردهمایی های اجتماعی

باید ها*	نباید ها
اگر خدمات مراقبت های شخصی خانگی برای بزرگسالان و افراد دارای معیوبیت لازم باشد، میتوانید به چنین خدمات در داخل خانه اجازه دهید.	افرادی را که بودن شان در خانه لازم نیست و یا اجازه داخل شدن به خانه را ندارند، منع نمایید به جز از خدمات محدود.
تجمعات را صرف به افرادی محدود سازید که در داخل خانه با شما زندگی میکنند. اگر تنها زندگی میکنید، باید صرف با یک شخص/فامیل معین تماس داشته باشید.	بجز از افرادی که با شما زندگی میکنند، از اشتراک در تجمعات عامه و گردهمایی های اجتماعی خودداری کنید.
به تنهایی و یا با یک عضو فامیل خویش به قدم زدن/ورزش بروید و هوای تازه بگیرید.	در گردهمایی های عامه و اجتماعی بیرون از منزل که در آن از 10 نفر بیشتر اشتراک نموده باشد، دوری کنید.
از اعضای فامیل، دوستان و همسایگان آسیب پذیر خویش احوالگیری کنید.	کمک به افراد آسیب پذیری را که میشناسید و به مواد غذایی و سایر اشیا ضرورت دارند، فراموش نکنید.

نباید ها	باید ها*
بجز از اطفال خودتان از ورود اطفال دیگر در داخل خانه جلوگیری کنید، مگر اینکه شما در چارچوب قانون مراقبت از اطفال جواز خدمات مراقبت از اطفال را داشته باشید.	از مراکز مراقبت اطفال و عرضه کننده گان خدمات مراقبت های خانگی از اطفال، استفاده نمایید.
بجز از افرادی که طبق مقرر و لایته اجازه ورود به منازل را دارند، از اجازه ورود افراد به داخل خانه خودداری کنید.	از خدمات داخل خانه مانند پاک کاری خانه، آشپزی، نگهداری و مراقبت از طفل و همچنان خدمات حفظ و مراقبت صرف در صورتی استفاده کنید که برای اطفال و بزرگسالان/افراد آسیب پذیر ضروری باشد.

مواد خوراکی و نوشیدنی

نباید ها	باید ها*
از خوردن و نوشیدن در داخل و بیرون رستوران، میخانه و یا هر جای دیگری که غذا و نوشیدنی بفروش میرسد، خودداری کنید.	غذا، بشمول الکل را برای بردن به خانه فرمایش دهید و یا از فروشنده بخواهید آنرا به خانه شما تحویل دهد.

خریداری

نباید ها	باید ها*
از رفتن گروهی به خریداری بیشتر از حد نیاز، خودداری کنید.	صرف در حالات ضروری، یا به تنهایی و یا با شخص دیگر به خریداری بروید. اشیای ضروری را صرف هفته یکبار خریداری کنید.
از رفتن به مغازه اشیای غیرضروری خودداری کنید.	اشیای خریداری شده مورد ضرورت خویشرا بیرون از مغازه از کنار سرک دریافت کنید و یا آنلاین خریداری کنید.
از رفتن به مغازه های اشیای غیرضروری خودداری کنید.	صرف به مغازه های اشیای ضروری مانند دواخانه، مغازه های مواد خوراکی، مغازه نیازمندی های اولیه، مغازه های دارای تخفیف که مواد خوراکی میفروشند، بازار های دهاقین و سایر مغازه ها که مواد خوراکی اولیه میفروشند، برای خریداری بروید.
از خریداری در مراکز بزرگ خودداری کنید، بجز از حالاتی که به خدمات ضروری مانند دواخانه، مغازه های مواد خوراکی و سوپرمارکت ها ضرورت داشته باشید و در صورتیکه تمامی فروشنده گان دیگر مسدود باشند.	صرف به آنده مراکز خریداری بروید که در آن مغازه های اشیای ضروری مانند مغازه های مواد خوراکی، معاینه خانه ها و دواخانه ها موقعیت داشته باشد. شما همچنان میتوانید اشیای غیرضروری را که خریداری نموده اید از نقاط تعیین شده در بیرون از این مغازه ها بدست آورید.
از رفتن به مارکیت St. Lawrence Market با گروه افراد و یا برای سیاحت و تفریح که باعث تراکم و گردهم آمدن تعداد زیادی از افراد میگردد، خودداری کنید.	اگر اشیای خریداری شده را از محل تعیین شده در بیرون مرکز خریداری بر میدارید، با مغازه های اشیای غیرضروری که از آن خرید نموده اید، و عده ملاقات یا اپاینتمنت بگیریید.
	شما میتوانید به تنهایی و یا اگر در انتقال اجناس خریداری شده به کمک ضرورت دارید با شخص دیگر از St. Lawrence Market South (main) Market building و یا به روز های شنبه از بازار دهاقین یا Farmers Market خریداری کنید.

باید ها*	نباید ها
از محلات سرباز عامه استفاده نمایید. ماسک بپوشید و از دیگران دو متر فاصله بگیرید.	از کشیدن ماسک در داخل محلات عامه بشمول مرکز ترانزیت تورنتو، تکسی و یا موتر های کرایه خودداری کنید.

تفریح

باید ها*	نباید ها
از تسهیلات بیرونی تفریحی در شهر مانند میدان های بازی، تپه ها، وسایل ورزشی و پارک های مخصوص سگ ها با اشخاصی که با شما زندگی میکنند دیدن کنید و از کسانی که نمی شناسید، دو متر فاصله بگیرید.	حین استفاده از تسهیلات، از ورزش های گروهی، ملاقات و جمع شدن با بیشتر از 10 نفر خودداری کنید.
در داخل خانه و یا بیرون ورزش کنید.	از شرکت در ورزش های داخل و بیرون ورزشگاه ها، صنوف تفریحی، کلب های ورزشی و مراکز تربیت بدنی، سندیو های رقص و یا مراکز تفریحی در منطقه خویش، دوری کنید (ورزشکاران مشخص و مسلکی که در سطح بلند ورزش میکنند، از این امر مستثنی اند)
از میدان های تفریحی بازی روی یخ در بیرون بدون نصب ساعات کاری استفاده کنید	از محلات بازی هاکی و میدان های بازی روی یخ که بازی در آن از قبل تنظیم شده است خودداری کنید.

خدمات، مناظر دیدنی و رویداد ها

باید ها*	نباید ها
در کنفرانس ها و مناسبت های ویژه، بصورت مجازی اشتراک کنید.	از اشتراک در مناسبت ها و گردهمایی های اجتماعی در محلات تدویر مجالس و رویداد ها، بشمول محلات ویژه برای رویداد ها مانند تالار ها و سالون ها، اتاق های کنفرانس در هتل ها و مراکز تجمع خودداری کنید، مگر اینکه اشتراک در چنین مناسبت ها در چارچوب مقرر و لایتهی، مجاز باشد.
در مجالس صحت روانی و ترک اعتیاد به مخدرات یا بصورت مجازی و یا هم در صورتیکه تعداد اشتراک کننده گان از 10 تن بیشتر نباشد، اشتراک کنید.	از اشتراک در مجالس خودداری کنید، مگر اینکه برای مقاصد تدویر شده باشد که در چارچوب مقرر و لایتهی مجاز باشد.
در محافل عروسی، مراسم جنازه و یا مراسم مذهبی بصورت مجازی و در صورتیکه تعداد اشتراک کننده گان (در بیرون و داخل) از 10 تن بیشتر نباشد، اشتراک کنید.	از برگزاری مراسم در داخل خانه و یا سایر گردهمایی ها بمنظور ادای فرایض دینی، عروسی ها، مراسم جنازه و تشریفات مذهبی خودداری کنید، بجز از اینکه اعضای فامیل خودتان و یا اگر تنها زندگی میکنید، صرف یک شخص دیگر در آن اشتراک نموده باشد.
شما میتوانید برای خدمات مراقبت از اطفال، کمک های صحت روانی و خدمات حمایتی ترک اعتیاد به مخدرات (که در آن از 10 تن بیشتر حضور نداشته باشد)، همچنان به برنامه های خدمات اجتماعی و سایر برنامه های حمایتی اجتماعی و یا جهت استفاده از تشناب های عمومی در محلات عامه، به مراکز اجتماعی مجاز بروید.	بجز از مقاصد مجاز، از استفاده مراکز اجتماعی به هر دلیل دیگر خودداری کنید.
از باغ وحش تورنتو از طریق برنامه مجازی ایشان بازدید نموده و از High Park Zoo و Riverdale Farm بصورت آنلاین دیدن کنید.	از رفتن به باغ وحش تورنتو، High Park Zoo و Riverdale Farm خودداری کنید.

باید ها*	نباید ها
موزیم ها، نمایشگاه های آثار هنری و سایر جاهای دیدنی را آنلاین تجربه کنید.	از رفتن به موزیم ها، نمایشگاه های آثار هنری، سینما ها، تیاتر و سایر جاهای دیدنی خودداری کنید.
برای دریافت کتاب از محل تعیین شده در بیرون کتابخانه و یا تحویل دادن کتاب به همان محل تعیین شده کتابخانه بروید و یا در برنامه های مراقبت از اطفال، کمک های صحت روانی و خدمات حمایتی ترک اعتیاد به مخدرات (که در آن از 10 تن بیشتر حضور نداشته باشد) و یا در برنامه های خدمات اجتماعی اشتراک کنید.	بجز از مقاصد مجاز، از داخل شدن به ساختمان کتابخانه به هر دلیل دیگر خودداری کنید.
در وعده ملاقات جهت اجرای معاینات صحتی مانند فزیوتراپی و مساز، حاضر شوید. از شیوه های بدیل آرایش و آراستن صورت در خانه استفاده کنید.	از رفتن به محلات آرایشی مانند سالون اصلاح موی، سالون آراستن ناخن، ستودویو های تغییر رنگ جلد، سالون های تتو و سایر خدمات آرایشی خودداری کنید.

خدمات شهری

باید ها*	نباید ها
مالیات جایداد و بل ها را در وقت معین و بصورت آنلاین و یا ذریعه خدمات پستی پرداخت نموده و به جواز ساختمانها نیز بصورت آنلاین درخواست نمایید.	به دفاتر شهری مراجعه نکنید. تمامی دفاتر شهری به روی مردم مسدود است.
به خدمات شهری از طریق toronto.ca بصورت آنلاین و یا با دایر نمودن شماره 311 دسترسی پیدا کنید. برای مشوره های عامه و یا سخنرانی در کمیته شهری، خود را راجستر کنید.	به دفاتر شهری مراجعه نکنید. تمامی دفاتر شهری به روی مردم مسدود است.
نکاح خط را بصورت حضوری با گرفتن وقت ملاقات در North York Civic Centre دریافت نمایید.	عروسی خویشرا در سالون شهری عروسی City Hall پلان نکنید زیرا این سالون در حال حاضر مسدود است.

*کلیه خدمات مجاز تابع مقررات و رهنمود های صحتی، مقرره پوشیدن ماسک و همچنان مقرره شهر تورنتو در رابطه به رعایت فاصله اجتماعی میباشد.