

# الإبعاد الاجتماعي ما تستطيع فعله

## يجب على الجميع ممارسة التباعد الاجتماعي الآن

الإبعاد الاجتماعي يعني الابتعاد عن الآخرين قدر الإمكان. البعد الاجتماعي مهم لأنه يبطئ انتشار المرض كوفيد-19. تجنب الحشود يحميك أنت وعائلتك

حاول أن تبقى على بعد 6 أقدام على الأقل عن الآخرين. لا يجب أن تكون مع مجموعات تضم أكثر من 10 أشخاص. ابق في المنزل قدر الإمكان. ألغ كل اللقاءات مع استثناءات قليلة جدًا

إذا كنت بحاجة للذهاب إلى مكان ما أو التواجد حول مجموعات من الناس ، اغسل يديك بالصابون والماء في أقرب وقت ممكن. إذا لم يتوفر الماء والصابون ، يمكنك استخدام معقم اليدين

إذا كنت أكبر من 10 عامًا أو لديك مشاكل صحية أخرى ، فابق في المنزل وبعيدًا عن الآخرين

كن هادئًا ، كن لطيفًا وابق على التواصل

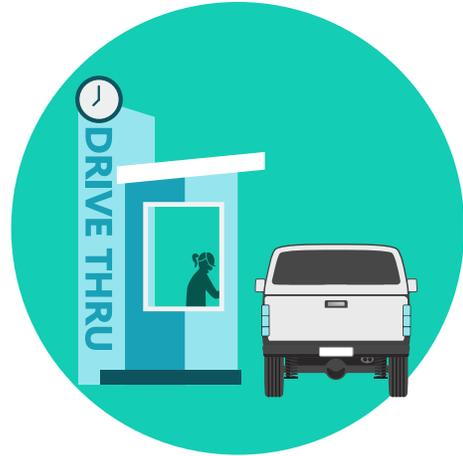


## لا بأس بالخروج

ذهب في جولات المشي ، وركوب الدراجات ، والخروج في الهواء الطلق مع عائلتك. لا تتجمع في مجموعات في الحدائق العامة أو في الأماكن العامة

## لا بأس بتناول الطعام من المطاعم

اطلب الطلبات الخارجية ، استخدام الطلبات السريعة وأخذ طلباتك من جانب الرصيف. لن تتمكن الآن من تناول الطعام داخل مطعم في هذا الوقت





## كن حذرا مما تلمسه

حاول أن تبتعد ٦ أقدام عن الآخرين. حاول أن لا تستخدم النقود لدفع ثمن الأشياء. استخدم بطاقة ائتمان أو ادفع عبر الإنترنت. اغسل يديك بعد لمس الأشياء يلمسها الآخرون

## نصائح لتسوق البقالة

اذهب للتسوق من البقالة في الأوقات التي يكون فيها عدد الأشخاص أقل في المتجر. حاول أن تذهب بنفسك. اغسل يديك بالصابون والماء بأسرع ما يمكن. اطلب البقالة عبر الإنترنت واطلب توصيلها أو احصل على طلب تحميل

لا تلمس وجهك أو فمك أو أنفك أو عينيك أثناء وجودك في المتجر. حاول أن لا تأخذ أطفالك أو أفراد العائلة الأكبر سنًا إلى محل البقالة



## الحفاظ على سلامة كبار السن

اصنع وأرسل الطرود لأحبائك. ابق على اتصال بالمكالمات اليومية ودردشات الفيديو ورسائل البريد الإلكتروني. ساعد أحبائك الأكبر سنًا بالذهاب إلى متجر البقالة لأجلهم أو مساعدتهم في توصيل البقالة إلى منازلهم

لا تجلب الأطفال أو أي شخص مريض بالقرب من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ عامًا لأنه يعرضهم لخطر الإصابة بمرض شديد

