

نصائح للسلامة من فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) خلال العطلات

كلما زاد عدد الأشخاص من عائلات مختلفة الذين يتفاعل معهم شخص في أحد التجمعات، كان التفاعل البدني على مسافة أقرب ولمدة أطول، وزاد خطر انتقال عدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) من شخص مصاب إلى الآخرين سواء ظهرت الأعراض على الشخص المصاب أم لا. وتُعد أكثر التجمعات أماناً هي تلك التي تشاركها مع من يقيمون في منزلك، إذا اخترت عقد أحد التجمعات، ففكر في كيفية الحد من انتقال فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لأحبائك الذين لا يعيشون في منزلك، تتضمن بعض الأفكار ما يلي:

التخطيط للتجمع:

- اجعله صغيراً. قلل عدد الضيوف، وشجع المشاركة الافتراضية.
- تأكد من عدم حضور المصابين، أو الخاضعين للعزل لأن نتيجة اختبارهم إيجابية، أو الخاضعين للحجر، أو الذين ينتظرون نتيجة الاختبار.
- اطلب من الضيوف ارتداء الأقنعة في حالة عدم القدرة على التباعد البدني، وخاصة داخل المباني.
- جهز ترتيب المقاعد بحيث تسمح بالتباعد البدني، إن أمكن، فكر في ترتيب المقاعد بحيث تجلس كل عائلة إلى طاولة منفصلة.
- خطط لتجمع أقصر وقتاً.
- احتفظ بقائمة ضيوف تحتوي على معلومات الاتصال تحسباً للحاجة إلى الاتصال بأحدهم لإخطاره بمخالطة حالة إيجابية ضمن أعضاء المجموعة.



خلال التجمع:

- اطلب من الضيوف مراعاة التباعد البدني وارتداء الأقنعة.
- اعقد التجمع في الهواء الطلق، إن أمكن.
- حسّن التهوية في حالة التجمع داخل المباني، وخاصة عند تناول الطعام (افتح النوافذ، وشغّل أجهزة تدوير الهواء، وما إلى ذلك).
- اغسل يديك بصفة متكررة، وتجنب لمس الأسطح كثيراً.
- وفر كمية كبيرة من معقم اليدين لضيوفك.



خلال تحضير/تقديم الوجبات:

- ينبغي ارتداء القناع لكل من يشارك في تحضير الوجبات.
- قلل عدد المتواجدين في مكان تحضير الوجبات.
- تجنب الوجبات التي يشارك بها الضيوف أو مطالبة الضيوف بإحضار أطعمة قاموا بتحضيرها في منازلهم.
- فُكر في تعيين شخص واحد لتقديم جميع الأطعمة، بدلاً من أن يخدم كل شخص نفسه.
- حاول استخدام أدوات معدة للاستخدام مرة واحدة.



بعد التجمع:

- ينبغي لكل من يشعر بالمرض أن يخضع للعزل والاختبار.
- إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية لأي ضيف، فينبغي الاتصال بجميع الضيوف ومطالبتهم بالخضوع للحجر، ومراقبة ظهور الأعراض، والخضوع للاختبار إذا ظهرت عليهم أعراض.

