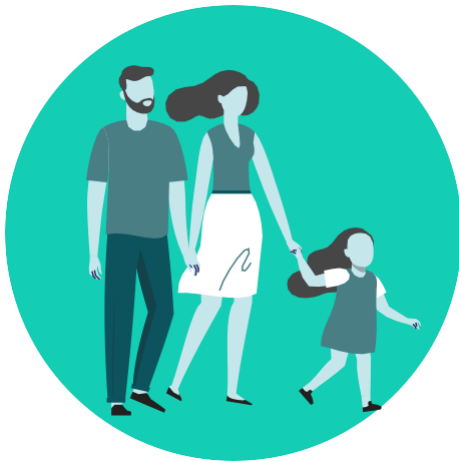


# فاصله گذاری اجتماعی کارهایی که میتوانید انجام دهید

همه ملزم به رعایت فاصله ی اجتماعی هستند.

منظور از فاصله ی اجتماعی این است که تا حد امکان از مردم دوری کنید. رعایت فاصله ی اجتماعی در جلوگیری از گسترش ویروس covid-19 اهمیت بسیاری دارد. دوری از جمع مساوی با حفاظت از خود و خانواده تان خواهد بود. سعی کنید حداقل ۶ فوت از بقیه فاصله بگیرید. از تجمع بیش از ۱۰ نفر جداً خودداری نمایید. تا جاییکه امکان دارد در منزل خود بمانید. تمامی دورهمی های خود را کنسل کنید مگر در موارد ضروری. در صورتیکه مجبور باشید در جمعی حضور داشته باشید و یا به جایی بروید، در اولین فرصت دست های خود را با آب و صابون بشوئید. اگر دسترسی به آب و صابون نداشتید، از ژل ضدعفونی کننده ی دست استفاده کنید. اگر بالای ۶۰ سال هستید و یا بیماری خاصی دارید، در خانه بمانید و از سایرین دوری کنید.

خونسردی خود را حفظ کنید، با دیگران مهربان باشید و ارتباطات خود را قطع نکنید.

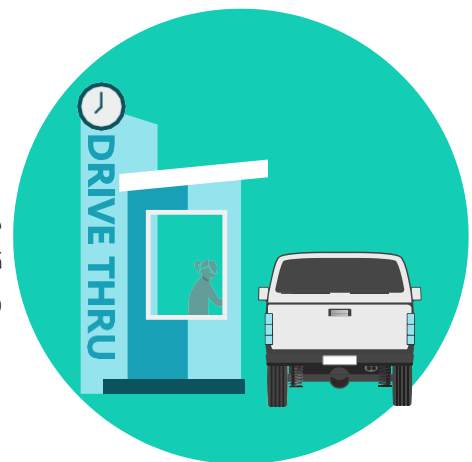


## اشکالی ندارد بیرون بروید.

می توانید به همراه خانواده تان به بیرون، پیاده روی و یا دوچرخه سواری بروید. اما در پارک ها و یا اماکن عمومی تجمع نکنید.

## خوردن غذای رستوران ایرادی ندارد.

می توانید غذای بیرون بر سفارش دهید و یا از رستوران های سواره (درايو ترو) خرید کنید اما در حال حاضر امکان صرف غذا در داخل رستوران ها وجود ندارد.





## مراقب باشید به کجاها دست میزنید

سعی کنید ۶ فوت با سایرین فاصله داشته باشید. از پرداخت نقدی برای خرید خودداری کنید. از کارت های اعتباری و یا پرداخت آنلاین استفاده کنید. پس از لمس اشیائی که توسط دیگران لمس شده است دست خود را بشوئید.

## چند نکته برای رفتن به خرید اقلام ضروری

زمانهایی را برای خرید انتخاب کنید که فروشگاه خلوت تر است. ترجیحاً تنها بروید. بلافاصله دست خود را با آب و صابون بشوئید. خرید خواروبار خود را آنلاین انجام دهید و بخواهید که وسایل را درب منزل تحویل دهند و یا سفارش داده و سپس فقط برای تحویل سفارش خود به فروشگاه بروید.

مادامیکه که در فروشگاه هستید، از دست مالیدن به صورت، بینی و چشم هایتان پرهیز کنید. کودکان و اعضای مسن خانواده را همراه با خود به خرید نبرید.



## حفاظت از افراد سالخورده

بسته های حمایتی برای عزیزان خود آماده و ارسال نمایید. از طریق تماس روزانه، ویدئو چت و ایمیل با ایشان در ارتباط باشید. با انجام خرید مایحتاج روزانه به عزیزان سالخورده ی خود کمک کنید و یا خریدشان را آنلاین برایشان انجام داده و به درب منزلشان بفرستید.

از آوردن کودکان و افراد مریض به نزد سالمندان بالای ۶۰ سال جداً پرهیز کنید زیرا آنها را در معرض خطر جدی بیماری قرار خواهید داد.