

COVID 19

- الامتناع عن التواجد في البيئات المغلقة مثل المحلات التجارية ومراكز التسوق والمتاحف والمكتبات والمساح والصالات الرياضية. يمكن القيام بالزيارات الضرورية، على سبيل المثال، محلات البقالة [محلات بيع المواد الغذائية] والصيدليات.
- الامتناع عن المشاركة، على سبيل المثال، في الاجتماعات والحفلات الموسيقية والعروض والتدريب الرياضي والمباريات والمسابقات. ومع ذلك، هذا لا ينطبق على التدريب الرياضي للأطفال والشباب المولودين في عام 2005 أو بعد ذلك.
- إذا أمكن، تجنب الاتصال الجسدي بأشخاص غير أولئك الذين تعيش معهم. وننصح كذلك بالامتناع عن ترتيب أو المشاركة في حفلة أو أي تفاعل اجتماعي مماثل.
- لا تشمل التوصيات الاتصالات الضرورية، مثل زيارات الرعاية والفحوصات الطبية. ومع ذلك، من المهم أن نضع في الاعتبار أن أي شخص يعاني من أعراض قد تكون هي أعراض الإصابة بكوفيد 19- يجب أن يتجنب أي اتصال عن قرب مع الآخرين.