



Umbrella Multicultural Health Co-op

COVID-19 INFORMATION MEMO

13-July-2020

مخاطر التعرض للأنشطة المشتركة:

بينما نواصل تقدم إعادة الفتح ، لا يزال خطر الإصابة بفيروس COVID-19 موجوداً في مجتمعاتنا. قبل الانخراط في الأنشطة ، من المفيد معرفة خطر التعرض.

تستند مستويات المخاطر للتعرض إلى أربعة عوامل رئيسية:

● التواجد في الداخل

● مدة التفاعل

● كثافة الناس وتحديات التباعد الاجتماعي (الحشود)

● زفير قوي (مثل العطس والسعال والغناء والصرخ)

فيما يلي ملخص موجز لمستويات المخاطر لبعض الأنشطة المشتركة.

خطر منخفض:

- البقاء في المنزل ، بمفردك أو مع أفراد أسرتك ؛
- المشي في الهواء الطلق ، مع الحيوانات الأليفة أو بدونها ؛
- التقاط الطعام الجاهز أو القهوة أو البقالة من التوصيل أو من المتاجر
- الجري أو ركوب الدراجة بمفرده أو مع شخص آخر ؛
- نزهة في الهواء الطلق أو تناول الطعام في الشرفة ، مع ابتعاد اجتماعي كاف إذا كان هناك أشخاص من غير أفراد الأسرة ؛
- التخييم مع أفراد الأسرة ، مع الابتعاد الاجتماعي الكافي عن المخيمين الآخرين

مخاطر منخفضة / متوسطة:

- ممارسة الرياضة "البعيدة" في الخارج ، مثل التنس أو الجولف ؛
- التسوق .

قد تكون بعض مخاطر التعرض: التواجد داخل المنزل ، والتواصل الوثيق مع المتسوقين الآخرين ، والتجمع المحتمل للأشخاص ، والأسطح عالية اللمس.

خطر متوسط:

- زيارة قسم الطوارئ بالمستشفى.
- زيارة مكتب طبي أو طبيب أسنان ؛
- ركوب سيارة أجرة أو خدمة مشاركة ركوب.
- إرسال أطفالك إلى المعسكر النهاري أو المدرسة أو الرعاية النهارية ؛
- زيارة المتاحف والمعارض الفنية وحدائق الأحياء المائية ؛

● تناول الطعام في مطعم خارجي.
بصرف النظر عن كونك في الداخل ، والتواصل الوثيق مع الآخرين ، والتجمع المحتمل للأشخاص ، والأسطح عالية اللمس ، فقد تأتي مخاطر إضافية من صعوبة ارتداء القناع.

مخاطر متوسطة / عالية:

- ممارسة الرياضة في صالة الألعاب الرياضية.
 - زيارة صالون لتصفيف الشعر والحلاقة.
 - العمل في المكتب ؛
 - تناول الطعام في المطاعم الداخلية أو المقاهي.
 - زيارة المتنزّهات والحدائق الترفيهية التي تجذب العديد من الزوار.
- توجد في هذه الأنشطة مخاطر التواجد ، والتواصل الوثيق المطول مع الآخرين ، وتجميع الأشخاص ، والأسطح عالية اللمس ، وصعوبة ارتداء القناع. تشمل المخاطر الإضافية: ارتفاع معدل التنفس عند ممارسة الرياضة ، والتواجد في الحشود .

مخاطرة عالية:

- حفلات داخلية مع أكثر من 6 أشخاص خارج أسرتك ؛
 - ممارسة الرياضة الملامسة ، مثل كرة السلة وكرة القدم ، وما إلى ذلك ؛
 - السفر بالطائرة ؛
 - وسائل النقل العام ، مثل ركوب الحافلة أو SkyTrain ؛
 - الحفلات الموسيقية ودور السينما والأحداث الرياضية.
 - خدمات دينية مع أكثر من 50 من الحضور.
- هذه الأنشطة لها أعلى المخاطر بسبب الازدحام المحتمل للأشخاص خارج المنزل ، والاتصال لفترات طويلة في الأماكن الضيقة ، والبعض الآخر لا يرتدون الأقنعة ، والأسطح عالية اللمس ، والصراخ / الغناء .

من خلال ارتداء قناع ، وتجنب الازدحام ، وغسل يديك بشكل متكرر ، يمكنك تقليل خطر التعرض وحماية عائلتك ومجتمعك.