



Umbrella Multicultural Health Co-op

مذكرة معلومات عن كوفيد ١٩

6 August 2020

تحديثات مسؤول الصحة العامة

في الأسابيع القليلة الماضية ، شهدت مقاطعتنا مجموعات من تفشي كوفيد ١٩ ، بسبب الحفلات والتجمعات الكبيرة. هذا يعني أن خطر الإصابة بالفيروس لا يزال قائماً في حياتنا اليومية. مع تخفيف القيود مع المرحلة 3 من خطة إعادة الفتح ، من المهم جداً أن يمارس الأفراد تدابير السلامة واتباع الإرشادات لحماية صحة مجتمعاتنا. للقيام بذلك ، يجب عليك:

- 1 يجب ارتداء قناع الوجه في جميع المواصلات العامة ابتداءً من 24 أغسطس.
- 2 تجنب الحفلات والتجمعات الكبيرة. اجعل التجمعات الداخلية صغيرة. اجتمع فقط مع 6 أشخاص كحد أقصى من غير أفراد أسرتك.
- 3 استخدم تدابير وقائية في الأماكن العامة في الهواء الطلق.
- 4 ممارسة الإبعاد الاجتماعي وغسل اليدين وارتداء الأقنعة في الأماكن العامة المغلقة.

تذكر: البقاء في المنزل إذا كنت مريضاً، وغسل يديك بانتظام والبقاء على مسافة ٢ متر من أي شخص عندما تكون خارج المنزل وارتداء قناع للوجه حيث لا يمكنك البقاء على بعد مترين.

معلومات أكثر تفصيلاً

1. يجب ارتداء قناع الوجه في جميع المواصلات العامة ابتداءً من 24 أغسطس.
 - ابتداءً من 24 أغسطس ، ستقرض ترانس لينك و بي سي ترانزيت أقنعة الوجه على وسائل النقل العام عبر المقاطعة.
 - ستطبق هذه السياسة على أي شخص يركب الحافلة أو SkyTrain أو SeaBus في مترو فانكوفر ، وعلى الحافلات التي تديرها شركة النقل بي سي خارج المنطقة.
 - الإعفاء الوحيد لهذه السياسة هو للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات ، وأي شخص لا يستطيع ارتداء قناع الوجه بسبب حالة طبية.

2. تجنب الحفلات والتجمعات الكبيرة.

- ترتبط حالات كوفيد ١٩ في منطقة مترو فانكوفر بالتجمعات و الحفلات ، وايضاً يرجع انتشار كوفيد ١٩ في كيلونا لنفس السبب المرتبط بالتجمعات الخاصة.
- تجنب التجمعات الكبيرة.
 - تجنب الذهاب إلى الحفلات ، حتى لو كانت صغيرة. قد يساهم تداخل الفئات الاجتماعية في مختلف الأطراف في انتشار الفيروس.
 - اجتمع بحد أقصى 6 أشخاص ليسوا من أفراد أسرتك.
 - استنصف هذه التجمعات في الهواء الطلق.
 - حافظ على التباعد الاجتماعي.
 - استخدم الأطباق وأدوات المائدة التي تستخدم لمرة واحدة. شجع الناس على إحضار طعامهم بأنفسهم. تجنب مشاركة الطعام أو الأواني أو الأشياء الشخصية الأخرى.
 - تعزيز نظافة اليدين من خلال توفير: الصابون السائل ، وحاويات النفايات التي لا تلمس ، ومعقم اليدين المحتوي على الكحول.

3. استخدم تدابير وقائية في الأماكن العامة في الهواء الطلق

من المهم استخدام تدابير وقائية أثناء التواجد في الأماكن الخارجية العامة. وتشمل هذه مناطق مثل الممرات والشواطئ والمخيمات والحدائق والملاعب ومنتزهات الكلاب. تشمل الإجراءات التي يمكنك اتخاذها في الهواء الطلق ما يلي:

- تجنب المجموعات الكبيرة أو الازدحام على الشواطئ ومناطق التنزه ونقاط المراقبة ومدخل / مخارج الممرات .
- اغسل وعقم يديك بعد لمس الأسطح الشائعة ، مثل مقاعد المنتزهات والمراحيض العامة ومعدات الملعب .
- ممارسة الرياضات الترفيهية قليلة الاحتكاك حيث يمكنك الحفاظ على مسافة مترين من اللاعبين الآخرين .
- احمل معك زجاجة ماء ومرطبات ، وتجنب استخدام نوافير الشرب العامة .
- تجنب مشاركة الأشياء مع الأشخاص الذين لا يعيشون معك أو ليسوا في دائرتك الاجتماعية الصغيرة .

4. ممارسة تدابير السلامة في الأماكن العامة المغلقة .

العديد من المطاعم تفتح أبوابها لتناول الطعام في الداخل . لحماية نفسك والآخرين ، يجب أن تعرف المخاطر والخيارات قبل تناول الطعام بالداخل .

- استخدم الوجبات الجاهزة ، أو تناول الطعام بالخارج على طاولات الجلوس / الوقوف في الفناء ، إذا أمكن .

- اتبع إرشادات الجلوس مع 6 أشخاص .
- لا تشارك المشروبات أو الأواني .
- نظف يديك بعد لمس عناصر مثل القوائم ، والكراسي ، والطاولات ، وزجاجات البهارات ، وآلات الدفع
- ارتد قناعاً أو غطاءً للوجه عند عدم الجلوس على طاولتك .
- تجنب الأطعمة ذات الخدمة الذاتية مثل البوفيهات وموزعات المشروبات .

بالإضافة إلى إجراءات السلامة في جميع الأماكن العامة ، اتخذ بعض الإجراءات الإضافية

- بعض المؤسسات ، مثل المارت ، تتطلب ارتداء الأقنعة بالداخل . حتى بدون هذه السياسات ، لا يزال يتعين عليك ارتداء قناع لهذه المساحات الداخلية .
- الحد من عدد الأشخاص الذين تحضرهم معك .
- الحد من ما تلمسه من خلال اختيار العناصر التي تخطط لشراؤها فقط .
- اتبع علامات الأرضية والإشارات المرئية الأخرى عند المشي .
- حاول ألا تنزع قناعك بين التوقفات .

تمكنت مقاطعتنا من الحفاظ على انخفاض عدد الأصابات بسبب التدابير التي اتخذناها . نحن بحاجة إلى التزام الهدوء واليقظة واتباع الإرشادات حيث تستمر مقاطعتنا في إعادة فتح أبوابها بأمان .