

ملخص:

- قامت وكالة الصحة العامة الكندية بتحديث أن كوفيد 19 يمكن أن ينتقل جواً. هذا يعني أن الفيروس يمكن أن ينتشر من شخص مصاب إلى آخرين من خلال الرذاذ التنفسي الذي يحدث عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس أو يغني أو يصرخ أو يتحدث.
- هناك أيضاً زيادة في عدد حالات كوفيد 19 في بريتش كولومبيا . أعلنت مسؤولة الصحة الإقليمية لدينا ، الدكتورة بوني هنري ، عن أوامر جديدة للحد من التفاعلات الاجتماعية في البر الرئيسي السفلي. يجب على جميع مجتمعاتنا اتباع هذا النظام الجديد:
- يجب على جميع الأشخاص وأماكن العمل والشركات في منطقة لويرمنلاند تقليل التفاعلات الاجتماعية والسفر بشكل كبير.
 - هذا الطلب ساري المفعول من 7 نوفمبر في الساعة 10 مساءً حتى 23 نوفمبر الساعة 12 ظهرًا.

معلومات مفصلة:

● الاحتياطات

- لبس الكمامات في الأماكن العامة.
- يوصى الآن باستخدام أقنعة ثلاثية الطبقات.
- حافظ على نظافة جيدة.
- اغسل يديك بانتظام.
- غطّ السعال والعطس.
- التباعد الاجتماعي ، الوقوف على مسافة مترين في الأماكن العامة
- تطهير الأسطح والأشياء عالية اللمس.
- ابق في المنزل عند الشعور بالمرض.
- اخضع للفحص عندما تكون لديك أعراض مثل الحمى ، حاول السعال وضيق التنفس ، إلخ.
- لا يوصى بإجراء الاختبار إذا لم تكن لديك أعراض

● التفاعل الاجتماعي والتجمعات

- تواصل مع أفراد أسرتك المباشرة فقط. لا تجمعات من أي عدد
- لا تدعو الأصدقاء أو العائلة إلى منزلك.
- وهذا يشمل أيضاً الأنشطة الخارجية.
- لا تخرج إلى المطاعم مع أشخاص خارج أسرتك.
- إذا كنت تعيش بمفردك ، فيمكنك التواصل مع شخص أو شخصين آخرين.
- الجنازات وحفلات الزفاف قد تستمر مع أسرتك المباشرة فقط.

■ غير مسموح بمراسم الجنازة أو حفلات الزفاف في أي مكان ، بما في ذلك تلك التي تقام في الأماكن المجتمعية.

■ تم تعليق الأحداث التي تقل عن 50 شخصًا.

■ **الكنيسة والخدمات الدينية** لا بأس بها في المضي قدمًا ، نظرًا لقدرة على اتباع إرشادات صارمة للتباعد الاجتماعي .

● **مجموعة الأنشطة البدنية**

- يتم تعليق الأنشطة البدنية الداخلية الجماعية ، بما في ذلك فصل التدريبات الرياضية أو اليوجا أو اللياقة البدنية الجماعية أو دروس الرقص أو غيرها من الأنشطة الجماعية الداخلية التي تزيد معدل التنفس
- يتم تعليق الرياضات الداخلية حيث لا يمكن الحفاظ على المسافات الاجتماعية.
- يمكن استبدال هذه الأنشطة بتمارين فردية للسماح بمسافة اجتماعية آمنة.

● **مكان العمل**

○ احرص على التأكد من قدرتك على الحفاظ على مسافة مادية وارتداء الأقنعة عند التواجد في مكان العمل.

○ يجب توخي الحذر الشديد في المساحات المكتبية الصغيرة وغرف الاستراحة والمطابخ

● **السفر**

○ خلال فترة هذا الأمر ، يجب أن يقتصر السفر من وإلى البر الرئيسي السفلي ووادي فريزر على الرحلات الأساسية فقط.

هذا الأمر محدود زمنيًا ولكن إذا استمر الوضع في التدهور ، فقد يحتاج مسؤولو الصحة العامة إلى تمديد الأمر. لمنع حدوث ذلك ، دعنا جميعًا نتبع الإرشادات الخاصة بهذين الأسبوعين ، حتى نتمكن من تجاوز هذه الأوقات الصعبة معًا!