



Umbrella Multicultural Health Co-op

Public Health Update

January 8, 2021

قيود كوفيد ١٩ الممتدة:

تم تمديد القيود الاجتماعية مرة أخرى. لم تشهد مقاطعتنا انخفاض في اعداد المصابين بكوفيد ١٩. رأينا أيضاً ظهور حالات اصابات جديدة بالفيروس في المملكة المتحدة. إنها سلالة من الفيروس يمكن أن تنتشر بشكل أسرع. وبالتالي ، تستمر المقاطعة في توخي الحذر الشديد مع القيود الاجتماعية وقيود السفر. التجمعات بين الأشخاص الذين لا يعيشون في نفس المنزل ، مع استثناءات طفيفة لأولئك الذين يعيشون بمفردهم ، ستستمر الآن حتى ٥ شباط (فبراير) ٢٠٢١ على الأقل. ينطبق التمديد على جميع أوامر الصحة العامة الحالية ، بما في ذلك حظر التجمعات الاجتماعية في المنازل الخاصة وجميع الأحداث في الأماكن العامة والخاصة

معلومات اكثر تفصيلاً

التواصل الاجتماعي والتجمعات

- تواصل مع أفراد أسرتك المباشرة فقط. لا تجمعات من أي عدد
- لا تجتمع بالداخل أو بالخارج مع أي شخص لا يعيش معك.
- يمكنك المشي مع صديق ، لكن لا تحوله إلى نشاط جماعي.
- قد يتواصل الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم مع شخصين داخل الدائرة الاجتماعية الأساسية.
- الجنازات وحفلات الزفاف يمكن أن تستمر مع أسرتك المباشرة فقط ، 10 أشخاص كحد أقصى .
- غير مسموح بالاستقبال.
- لا يجوز لدور العبادة إقامة خدمات شخصية حتى نهاية هذه القيود.
- يقصر السفر خارج المناطق المحلية على الأسفار الأساسية

● الاحتياطات المستمرة

- الأقفعة إلزامية في أي مناطق عامة داخلية مثل أماكن البيع بالتجزئة ومحلات البقالة.
- يوصى الآن باستخدام أقنعة ثلاثية الطبقات.
- حافظ على نظافة جيدة.
- اغسل يديك بانتظام.
- غطّ السعال والعطس.

- التباعد الاجتماعي، والوقوف على مسافة مترين في الأماكن العامة.
- احرص على التأكد من قدرتك على الحفاظ على مسافة مادية وارتداء الأقنعة في مكان العمل.
- يجب توخي الحذر الشديد في المساحات المكتبية الصغيرة وغرف الاستراحة والمطابخ.
- تطهير الأسطح والأشياء عالية اللمس.
- ابق في المنزل عند الشعور بالمرض.
- اخضع للفحص عند ظهور أعراض مثل الحمى والسعال وضيق التنفس وما إلى ذلك.
- لا ينصح بإجراء الاختبار إذا لم تظهر عليك أعراض.

لقد كانت سنة طويلة وصعبة للغاية ، وما زالت تؤثر علينا في العام الجديد. من المفهوم أنك تشعر بالإحباط والحزن بسبب القيود المفروضة على التفاعل الاجتماعي. ومع ذلك ، نظرًا لوجود عدد قليل من الأشخاص الذين لم يتبعوا القيود خلال موسم العطلات ، فإننا لم نخرج من القيود بعد. لقد تمكنا من نثي المنحنى لأسفل من قبل ، لذا حان الوقت الآن لمواصلة المسار. يرجى التواصل مع الأصدقاء والعائلة والجيران لتقديم الدعم والتواصل العاطفي . دعونا نستخدم التعاطف والتفاهم لتجاوز هذه الأيام المظلمة معًا.