

توصيات للخروج معًا وحضور التجمعات

April 11, 2022 9:53 AM ARABIC

التجمعات مع الأصدقاء والعائلة والمجتمع مهمة لصحتنا العقلية والاجتماعية. على مدار العامين الماضيين، تعلمنا الكثير عن كيفية حماية بعضنا البعض من كوفيد-19. وأصبح بإمكاننا أن نتجمع بأمان أكبر عن طريق اتخاذ بعض الاحتياطات.



يمكنك التخفيف من المخاطر التي تتعرض لها أنت ومجتمعك

بينما نتعلم كيف نتعايش مع كوفيد-19- ونبدأ في التجمع مرة أخرى، يجب تذكر ما يلي:

- التزم بالبقاء في المنزل في حالة شعورك بالمرض. سواء أكان الأمر يتعلق بفيروس كوفيد-19-، أو الأنفلونزا، أو البرد، أو أي مرض آخر، فمن المهم عدم التعرض للآخرين.
- ابق على اطلاع دائم على لقاحات كوفيد-19- ولقاحات الإنفلونزا السنوية. التطعيم هو أكبر حماية لنا ضد الأمراض الشديدة.
- اغسل يديك باستمرار ونظف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر.



ضع في اعتبارك أن بعض الناس معرضون لخطر أكبر للإصابة بمرض شديد

فكر في المكان الذي ستكون فيه ومن سيتواجد من حولك. فهناك الكثير من الناس معرضون بشكل أكبر لخطر الإصابة بأمراض خطيرة أو دخول المستشفى أو الوفاة إذا أصيبوا بفيروس كوفيد-19-. ويمكن أن تساعد هذه الطبقات الإضافية من الحماية لوقاية الأشخاص الأكثر عرضة للخطر، بما في ذلك كبار السن، وأولئك الذين لم يتم تطعيمهم، والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية كامنة.



- الكمادات تحميك وتحمي الآخرين، خاصة عندما تكون معدلات الإصابة بكوفيد-19- عالية.
- يُعد التجمع الخارجي في الهواء الطلق أو في أماكن داخلية جيدة التهوية (مع وجود نوافذ مفتوحة ومراوح لتوزيع الهواء الإضافي) أكثر أمانًا من التجمع في الأماكن الداخلية في المساحات الصغيرة.
- إذا تعرضت مؤخرًا لشخص مصاب بكوفيد-19-، فيمكن التفكير في تأخير الاجتماع مع الناس، خاصة إذا كانوا من المعرضين لخطر الإصابة بمرض شديد. راقب نفسك للتأكد من خلوك من الأعراض لمدة 10 أيام.

احترم مستوى راحة للآخرين

- قد يطلب منك بعض الناس الاستمرار في ارتداء الكمامة إذا دخلت منزلهم.
- قد يرغب بعض الأشخاص في ارتداء كمامة، حتى لو لم يُطلب منهم ذلك.
- قد يشعر بعض الناس براحة أكبر عند التجمع في الخارج فقط أو مع مجموعات أصغر.
- من الأمور الجيدة تقبل قرارات الآخرين بشأن احتياطات السلامة لإظهار أننا نهتم ببعضنا البعض.

قد تتغير الإرشادات إذا زادت معدلات انتشار كوفيد-19-

ينبغي أن تكون على دراية بمستويات كوفيد في مجتمعك حتى تتمكن من اختيار تدابير السلامة التي تلتزم بها لنفسك وللآخرين. قد يؤثر انتشار كوفيد-19- على قراراتك بحضور التجمعات أو استضافة التجمعات.