

## تذكر! ممارسة الابتعاد الجسدي تأكد من الحفاظ على مسافة مترين (ستة أقدام) من الآخرين



الحفاظ على مسافة  
2 متر (6 أقدام)  
عند الخروج



تجنب التجمعات  
الكبيرة



العمل من  
المنزل إذا أمكن



تجنب زيارة  
الأصدقاء أو  
الأقارب المسنين



عقد اجتماعات  
أو زيارات  
افتراضية



قصر جهات  
الاتصال على  
أفراد الأسرة

من أجل الحد من انتقال كوفيد-19 في أوتوا، توصي صحة أوتوا العامة الآن جميع سكان أوتوا بممارسة الابتعاد الجسدي. الابتعاد المادي ينطوي على اتخاذ خطوات للحد من عدد الأشخاص الذين تتلامس معهم عن كثب. سيساعد ذلك على الحد من انتشار كوفيد-19 في المجتمع. لا يحتاج افراد المنزل الواحد (الأشخاص الذين تعيش معهم) إلى الابتعاد عن بعضها البعض ما لم يكونوا مرضى ، أو سافروا خلال الأيام الـ 14 الماضية.

### ويشمل الإبتعاد الجسدي الإجتماعي، على سبيل المثال لا الحصر:

- التحدث إلى المشرف أو المدير أو صاحب العمل حول إمكانية العمل من المنزل حيثما أمكن
- تجنب الزيارات إلى دور الرعاية طويلة الأجل ودور التقاعد والإسكان الداعم ودور العجزة وغيرها من التجمعات ما لم تكن الزيارة ضرورية للغاية
- تجنب الرحلات غير الضرورية في المجتمع
- الحفاظ على النوافذ إلى أسفل إذا كان لديك للذهاب إلى المجتمع لرحلة أساسية عبر سيارة أجرة أو خلال مشاركة الرحلات
- إلغاء كافة تجمعات المجموعات
- التواصل مع الآخرين عبر الهاتف، دردشة الفيديو، أو وسائل الاعلام الاجتماعية بدلا من شخصيا.

يمكنك الخروج (على سبيل المثال - للتنزه أو ركل كرة مع أفراد أسرتك ، الذين هم بالفعل جهات اتصال وثيقة). أثناء الخروج، تجنب الحشود والحفاظ على مسافة مترين (ستة أقدام) من المحيطين بك. بذل جهد للتنحي جانبا، أو تمرير الآخرين بسرعة وبلطف على الأرصفة. لا يعتبر تمرير شخص ما على الرصيف اتصالاً وثيقاً أو خطراً كبيراً بالتعرض لـ كوفيد-19.

إذا كنت بحاجة إلى محلات البقالة، اذهب إلى المتجر. نوصي ببساطة أنه أثناء وجودك في المتجر، تأكد من تجنب الحشود والحفاظ على مسافة 2 متر (6 أقدام) من المحيطين بك.

يرجى ملاحظة: يجب عدم مغادرة منزلك إذا كان لديك أعراض الجهاز التنفسي (مثل الحمى أو السعال).

في حين أنك قد لا تشعر بالمرض، وبينما نعرف أن هذه التدابير هي مصدر إزعاج، يرجى أن تضع في الإعتبار أعضاء مجتمعنا الذين هم أكثر عرضة للكوفيد-19 من غيرهم. كلنا في هذا معاً

### اعتني بنفسك

لا بأس أن لا تكون على ما يرام. يرجى معرفة أن المساعدة متوفرة، ونحن نشجعك على التواصل مع مركز الاستغاثة في أوتوا

للتواصل مع شخص ما على 613-238-3311

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة [OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus](https://OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus)