

به یاد داشته باشید! فاصله‌گذاری اجتماعی را اجرا کنید حتماً از دیگران 2 متر (شش فوت) فاصله بگیرید



در بیرون از منزل 2 متر (6 فوت) از دیگران فاصله بگیرید



از حضور در مکان‌های شلوغ بپرهیزید



در صورت امکان، دورکاری کنید



از ملاقات با دوستان یا بستگان سالخورده خودداری کنید



جلسات یا دیدارها را به صورت مجازی برگزار کنید



ارتباط با اعضای خانوار را محدود کنید

برای جلوگیری از انتشار کووید-19 در اتاوا، اداره بهداشت اتاوا پیشنهاد می‌کند که همه ساکنان اتاوا طرح فاصله‌گذاری اجتماعی را اجرا کنند فاصله‌گذاری اجتماعی شامل اقدامات لازم برای کاهش تعداد افرادی است که با آنها ارتباط نزدیک دارید. این اقدامات به پیشگیری از شیوع کووید-19 در جامعه کمک می‌کند. اعضای خانوار (افراد همخانه) نیازی به فاصله گرفتن از یکدیگر ندارند، مگر این‌که بیمار باشند یا ظرف 14 روز گذشته مسافرت کرده باشند.

فاصله‌گذاری اجتماعی شامل - و نه محدود به- اقدامات زیر است:

- گفتگو با سرپرست، مدیر یا کارفرما درباره امکان دورکاری، تا حد ممکن
- پرهیز از حضور در مراکز مراقبت بلند-مدت، خانه‌های بازنشستگی، مسکن حمایتی، مهمانسرا و دیگر تجمعات، مگر این‌که این حضور مطلقاً ضروری باشد
- خودداری از سفرهای غیرضروری در جامعه
- بسته نگه داشتن پنجره‌ها، اگر سفر ضروری در جامعه از طریق تاکسی یا سواری اشتراکی ضروری باشد
- لغو همه جلسات گروهی
- ایجاد ارتباط از طریق تلفن، تماس تصویری یا رسانه‌های اجتماعی، به جای حضور فیزیکی

امکان خروج از منزل وجود دارد (مثلاً برای پیاده‌روی یا ورزش توپی به همراه اعضای خانوار، که با آنها تماس نزدیک دارید) در مدت حضور در بیرون از منزل، از رفتن به مکان‌های شلوغ بپرهیزید و از افراد اطراف خود حداقل دو متر (شش فوت) فاصله بگیرید. سعی کنید از دیگران فاصله بگیرید یا به سرعت و محترمانه در پیاده‌رو از آنها عبور کنید. گذشتن از کنار دیگران در پیاده‌رو تماس نزدیک یا زمینه‌ساز مواجهه خطرناک با کووید-19 محسوب نمی‌شود.

اگر به خواروبار نیاز داشتید، به فروشگاه بروید. پیشنهاد ما این است که در مدت حضور در فروشگاه از دیگران دوری کنید و فاصله حداقل 2 متری (6 فوتی) از اطرافیان را حفظ کنید. توجه: اگر دچار مشکل تنفسی (مانند تب یا سرفه) هستید، نباید از منزل خارج شوید.

هرچند ممکن است احساس ناخوشی نکنید، و با این‌که می‌دانیم اجرای این اقدامات دشوار است، لازم است که رعایت حال دیگر اعضای جامعه را که نسبت به افراد عادی در مقابل کووید-19 آسیب‌پذیرتر هستند، بکنید. همه در کنار هم هستیم.

از خودتان مراقبت کنید

اشکالی ندارد اگر حالتان خوب نیست. بدانید که کمک در دسترس شماست. برای گفتگو با کادر مرکز بحران اتاوا، می‌توانید با شماره 613-238-3311 تماس بگیرید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus مراجعه کنید.