



## كيف يكون التباعد الاجتماعي (الجسدي)؟



### تجنب

- مواعيد اللعب المبيت
- التجمعات أو الذهاب في نزهات خارجية أو حضور المناسبات (على سبيل المثال حفلات أعياد الميلاد، ودعوات العشاء، والاحتفالات، وحفلات الزواج، والجنازات، والخدمات الدينية، والرياضات الجماعية)
- زيارة المتاجر المزدحمة أو الأماكن الخارجية
- استقبال زوار في منزلك
- وجود عمال غير ضروريين في منزلك
- قيادة السيارة بصحبة أصدقاء
- المرور في أوقات الذروة



### توخي الحذر وخذ الموقف على محمل الجد

- زيارة محلات البقالة (قدر الإمكان، تسوق البقالة مرة واحدة في الأسبوع واطلب من واحد فقط من أفراد الأسرة التسوق)
- تكديس الدواء
- شراء الطعام الجاهز من الخارج



### أشياء آمن القيام بها

- قضاء الوقت مع أفراد الأسرة (طالما أنهم ليسوا مرضى أو لم يعودوا إلى مانيتوبا خلال 14 يوماً الماضية ويجب عليهم عزل أنفسهم)
- ممارسة النشاط الرياضي في الهواء الطلق (على سبيل المثال المشي، والجري، وركوب الدراجة، والمشي لمسافات طويلة) سواء مع نفسك أو مع أفراد أسرتك
- القيام بأعمال البستنة، وتنظيف الفناء، وأعمال الصيانة المنزلية العامة
- اللعب في الفناء
- شراء البقالة والسلع الأخرى بواسطة خدمة التوصيل للمنزل
- استخدام التكنولوجيا للتحدث مع العائلة والأصدقاء
- لعب الألعاب (على سبيل المثال ألعاب الطاولة، وألعاب الفيديو) في المنزل
- الاستماع للموسيقى، وقراءة كتاب
- طهي وجبة

