

ما هو التباعد الاجتماعي؟



ببساطة ، هذا يعني تجنب الزحام عندما يكون ذلك ممكناً للمساعدة في وقف أو إبطاء انتشار مرض شديد العدوى.

ما هي تدابير الإبعاد الاجتماعي؟

- بالنسبة للفرد ، قد يعني هذا الحفاظ على مسافة كافية بينك وبين شخص آخر) بشكل عام ، 6 أقدام (لتقليل خطر التنفس في القطيرات التي تنتج عندما يسعل أو يعطس شخص مصاب.
- في المجتمع ، قد تتضمن تدابير الإبعاد الاجتماعي الحد من التجمعات الكبيرة من الناس أو إلغاؤها.

كيف يمكنني ممارسة التباعد الاجتماعي؟

- ✓ حافظ على المسافة بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.
- ✓ تجنب المصافحة أو المعانقة أو أنواع أخرى من التحيات الحميمة - قم بتحيةة الآخرين بموجة أو إيماءة أو قوس بدلاً من ذلك.
- ✓ تجنب السفر غير الضروري.
- ✓ تجنب الزحام وخاصة في الأماكن ذات التهوية الضعيفة.
- ✓ تعرف على سياسات صاحب العمل للعمل عن بعد / العمل من المنزل ، إذا أصبح ذلك ضرورياً.
- ✓ ابقى في المنزل إذا كنت مريضاً.
- ✓ تجنب زيارة المستشفيات أو مرافق الرعاية الطويلة الأمد أو دور التمريض ما لم تكن هناك حاجة طبية للقيام بذلك.

