

# توصيات للحفاظ على السلامة أثناء الأنشطة الصيفية

بالإضافة إلى إرشادات النظافة العامة لكوفيد-19، نوصي باتخاذ تدابير وقائية إضافية خلال الأنشطة التالية.

## التخييم

- يشكل مخاطر منخفضة عند التواجد في الهواء الطلق وعلى نحو منعزل
- إن النوم في خيام واحدة يشكل خطرًا
- إذا ذهبت مع مجموعة، فتأكد من فحص الأعراض قبل التخييم والحفاظ على التباعد الاجتماعي أثناء النشاط



## السباحة

- تساعد السباحة في الهواء الطلق في الحد من المخاطر
- اذهب في الصباح أو في وقت متأخر بعد الظهر لتجنب الازدحام
- ابحث عن الشواطئ أو حمامات السباحة التي تحدد المواقع التي يمكن للأشخاص الجلوس فيها
- ارتد غطاء وجه من القماش عند الخروج من الماء. يرجى عدم ارتداء أغطية الوجه أثناء السباحة لأنها قد تسبب صعوبة في التنفس



## ممارسة الرياضة في الهواء الطلق

- شارك في الأنشطة التي تسمح بالتباعد الاجتماعي مثل الجولف والتنس
- الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي مثل كرة القدم أو كرة القدم الأمريكية أو كرة السلة تشكل خطرًا أكبرًا
- أثناء الجري، تجنب المسارات المزدحمة





- ابحث عن مجموعات صغيرة من المخيمين الذين يقيمون معًا طوال اليوم، كل يوم
- ابحث عن المخيمات التي تعطي الأولوية للأنشطة الخارجية
- لا يجب على المخيمين مشاركة الأشياء مثل الألعاب والمتعلقات واللوازم والمعدات
- يجب أن يكون المخيمون من نفس المنطقة الجغرافية المحلية، مثل المدينة أو البلدة أو المقاطعة أو المجتمع
- أحضر طعامك ومياهك، ولا تشاركه مع الآخرين
- استخدم أدوات خدمة الطعام التي تُستخدم لمرة واحدة
- في أوقات النوم، تأكد من تخصيص حصائر للنوم في المخيم لكل طفل وعدم مشاركتها، وأن تكون مسافة المساحات المتباعدة لا تقل عن 6 أقدام
- إعطاء الأولوية للأنشطة في الهواء الطلق بحيث يمكن الحفاظ على التباعد الاجتماعي
- يجب على أي مريض البقاء في المنزل



- يحدد حجم الفريق المخاطر، فتجنب التواجد في مجموعات عددها أكبر من 10 أفراد
- تجنب مشاركة المعدات من قبل عدة لاعبين
- التقليل من مدة تفاعل اللاعبين
- تجنب المنافسة بين الفرق التي من مناطق جغرافية مختلفة.
- تجنب اللعب في فرق كبيرة
- الحد من عدد الزائرين والمتفرجين والمتطوعين غير الضروريين. يجب عليهم جميعًا ارتداء الكمامات



ارتدِ غطاء وجه في الأماكن العامة



تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك قبل أن تغسل يديك



تنظيف الأسطح التي يتم لمسها باستمرار وتطهيرها



حافظ على وجود مسافة 6 أقدام أو أكثر بينك وبين الآخرين



اغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية