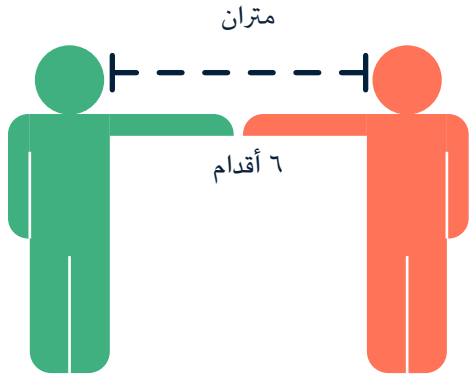


# الأساليب المثلى للتباعد الاجتماعي



● حافظ على مسافة آمنة بينك وبين الآخرين.

● غسل اليدين كثيرًا.

● البقاء بالمنزل.



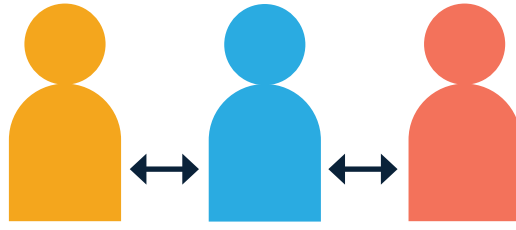
اعزل نفسك، إذا لزم الأمر.



الحفاظ على التواصل

- لا تغادر منزلك لمدة ١٤ يومًا.
- اتصل بالأسرة أو الأصدقاء أو خدمة التوصيل، لطلب ما تحتاج إليه.

- اتصل بأحبائك، أو راسلهم عبر الرسائل النصية أو محادثات الفيديو.
- تابع آخر المستجدات على [novascotia.ca/coronavirus](https://novascotia.ca/coronavirus).



## التمارين الرياضية

## التجمعات

## البقالة والمواد الضرورية

- احرص على المشي أو الجري أو ركوب الدراجة للحفاظ على الصحة، دون مخالطة، مع الابتعاد عن التجمعات.
- لا تخرج من حيِّك السكني، وحافظ على مسافة آمنة بينك وبين الآخرين.

- لا تشارك في تجمعات مع غير الأشخاص الذين تعيش معهم.
- إذا اضطررت للتجمع في العمل، فحافظ على مسافة آمنة بينك وبين الآخرين.

- أرسل فردًا واحدًا من الأسرة لطلب البقالة والمواد الضرورية، إن أمكن.
- تسوق مرة واحدة في الأسبوع.
- اعرض على جيرانك الذين لا يستطيعون التسوق إحضار ما يحتاجونه إليهم.
- حافظ على مسافة آمنة بينك وبين غيرك من المتسوقين.