

# طريقة جديدة للحياة

فيما يلي تجميع لما أعلنته الحكومة (طريقة جديدة للحياة).

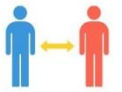
وفيه توضيح لما يجب علينا الحذر منه في حياتنا من أجل ألا ينتشر مرض فيروس كورونا المستجد كوفيد-19.

يمكنكم الرجوع إليها حتى لا تمرضون/ وحتى لا تنتقل إليكم العدوى.

✘ (قد يتغير المحتوى تبعاً للظروف اللاحقة)

## (1) أهم الأشياء من أجل منع العدوى

1- البعد عن الآخرين (الابتعاد 2 متر!)



2- إرتداء الكمامة (حتى وإن لم تكونوا مرضى!)

خلع الكمامة عندما يصبح الجو حاراً حتى لا تصابون بضربة شمس. (عندما تكونون بالخارج وبعيدين عن الآخرين)



3- غسل اليدين والوجه فورًا عند العودة إلى المنزل (غسل اليدين بالصابون لمدة 30 ثانية)



4- إحترام آداب السعال

آداب السعال: تغطية الفم والأنف بالكمامة أو المنديل القماشي أو المنديل الورقي أو بكم الملابس عند السعال أو العطس .



5- التهوية الجيدة

التهوية من وقت لآخر حتى عند إستعمال مكيف الهواء.



6- عدم الذهاب إلى الأماكن التي تحدث فيها الثلاثة أشياء التالية

• إزدحام الناس

• المسافة قصيرة بين الأشخاص

• عدم إمكانية التهوية



## (2) ما يجب الحذر منه عند الخروج

- لا تخرجون عندما تكون حالتكم الجسدية سيئة.
- عدم الذهاب لأماكن بعيدة عندما تكون المنطقة التي تسكنون بها ينتشر فيها مرض فيروس كورونا المستجد كوفيد-19
- عدم الذهاب إلى الأماكن التي ينتشر فيها مرض فيروس كورونا المستجد كوفيد-19
- إليكم العدوى إنتقال حال في السبب لمعرفة). قابلتهم وأين قابلت من بتدوين قم
- إستخدام تطبيق تأكيد -الإتصال (كوكوا). لمعرفة إذا كنتم على مقربة من الأشخاص الذين مرضوا بمرض فيروس كورونا المستجد كوفيد-19

## (3) ماذا تفعل في هذا الوقت؟

### عند شراء مستلزماتكم



- ذهاب شخص واحد أو إثنان الذهاب في الوقت الذي يكون فيه عدد الأشخاص قليل.
- إستخدام البطاقات المدفوعة مسبقًا. وليس النقود الورقية.
- تقرير ما تودون شراؤه قبل الذهاب إلى المحل والعودة فورًا بعد الشراء.
- عدم لمس المعروض من البضاعة بقدر المستطاع.
- الإبتعاد عن الشخص الذي أمامكم عند الإصطفاف في طابور الدفع أو الكاشير.
- إستخدام الشراء عبر الإنترنت.



## عند اللعب. ممارسة الرياضة

- الذهاب للحديقة عند وجود عدد قليل من الأشخاص. استخدام الأماكن التي بها عدد قليل من الأشخاص.
  - الجري شخصاً أو إثنان.
  - الإبتعاد عن الأشخاص الذين تمررون من أمامهم.
  - الحجز مسبقاً عند الذهاب إلى المطاعم وغيرها.
  - عدم التواجد لفترة طويلة بالأماكن الضيقة.
  - شاهدوا الأفلام ومارسوا الرياضة في منازلكم.
  - البعد عن الأشخاص عند الغناء أو التشجيع.
- (إستخدام الحفلات الغنائية عبر الإنترنت ومشاهدة الرياضة عبر التلفاز)

## عند ركوب القطار أو الحافلة(الباص)



- عدم التحدث مع الأشخاص بقدر المستطاع.
- عدم الركوب وقت الإزدحام.

## عند الأكل



- طلب الطعام وأخذه معكم وعدم الأكل بالمحل.. إستخدام الدليفري (خدمة توصيل الطلبات للمنازل).
- إستخدام صحن لكل شخص.
- عدم الجلوس في مواجهة الأشخاص ولكن الجلوس بجانبهم.
- عدم التحدث مع الأشخاص بقدر المستطاع.
- عدم إستخدام نفس الكوب للجميع.

## العمل



- العمل من المنزل عبر الإنترنت.تقليل عدد العاملين بالشركة.
- تغيير مواعيد الذهاب للشركة والعودة (من أجل تفادي القطارات المزدحمة).
- ترك مسافة بينكم وبين العاملين بالشركة.
- الإجتماعات عبر الإنترنت.
- إرتداء الكمامة عند مقابلة الأشخاص والإجتماع معهم. التهوية.

# المراجع .المصادر

「أسلوب جديد للحياة」 (وزارة الصحة والعمل والرعاية الإجتماعية • اليابانية) أمثلة عملية

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf>

「طريقة جديدة للحياة」 (وزارة العدل • اليابانية المبسطة)

<http://www.moj.go.jp/content/001319945.pdf>

「イラスト AC」 より 「ぶらお」 さん

<https://bit.ly/33tvjdt>