

زندگی جدید ی شیوه

در ذیل، " شیوه ی جدید زندگی " را که دولت اعلام نموده ، بطور خلاصه بیان کرده ایم.

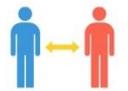
این مقاله، آنچه را که باید برای جلوگیری از شیوع بیماری " کووید- ۱۹ " مورد توجه قرار دهید ، توضیح می دهد.

جهت جلوگیری از بیمار شدن / یا سرایت دادن بیماری به دیگران، به اطلاعات ذیل مراجعه نمایی د.

(* ممکن است مفاد آن بنا بر شرایط، در آینده تغییر کند.)

(۱) موارد مهم برای جلوگیری از سرایت:

۱- از دیگران فاصله بگیرید. (به اندازه ی ۲ متر فاصله بگیرید !)



۲- ماسک بزنید. (حتی اگر بیمار نباشید !)
* هنگام گرما، برای اینکه دچار گرمزدگی نشوید، ماسک خود را بردارید. (در محیط باز و زمانیکه از دیگران فاصله گرفته اید.)



۳- بمحض ورود به منزل، دست و صورت خود را بشویید. (دستها را بمدت ۳۰ ثانیه با صابون بشویید.)



۴- " آداب سرفه کردن " را رعایت کنید.
* " آداب سرفه کردن " : هنگام سرفه یا عطسه کردن، با ماسک ، دستمال کاغذی یا پارچه ای و یا آستین لباستان ، دهان و بینی خود را بپوشانید.



۵- هوا را بخوبی تهویه کنید.
* حتی در صورت روشن بودن کولر گازی هم، هر از گاهی ، هوا را تهویه کنید.



۶- هیچگاه به مکانی که امکان رخ دادن سه مورد ذیل با هم و بطور همزمان باشد، نروید.

- افراد زیادی وجود دارند.
- فاصله با دیگران کم است.
- نمی توان هوا را تهویه کرد.



(۲) نکاتی که هنگام بیرون رفتن باید به آنها توجه کرد :

- هنگامیکه حالتان خوب نیست، از خانه بیرون نروید.
- هنگامیکه بیماری " کووید- ۱۹ " در منطقه ای که زندگی می کنید، شیوع پیدا کرده، از منزلتان زیاد دور نشوید.
- به مناطقی که بیماری " کووید- ۱۹ " در آنجا شایع شده، نروید.
- یادداشت کنید که کجا و چه کسانی را ملاقات کرده اید. (برای دانستن علت، هنگام آلودگی به این ویروس)
- از " برنامه ی تایید تماس " (COCOA) استفاده کنید.(می توانید بفهمید که آیا به کسی که مبتلابه " کووید- ۱۹ " شده است، نزدیک بوده اید یا خیر.)

(۳) در چنین مواقعی، چه باید بکنیم؟

هنگام خرید کردن :



- یک یا دونفری به فروشگاه بروید. زمانی بروید که افراد کمتری آنجا هستند.
- بجای پول نقد، از پول الکترونیکی استفاده کنید.
- قبل از رفتن به فروشگاه، تصمیم بگیریدچه می خواهید بخرید. بعد از اتمام خرید ، فوراً به منزل برگردید.
- تا جاییکه امکان دارد، به اجناس دست نزنید.
- هنگامی که در صف صندوق ایستاده اید، از نفر جلوی خود فاصله بگیرید.
- از خرید آنلاین هم استفاده کنید.



هنگام تفریح و ورزش :

- مواقعی که افراد کمی در پارک هستند، به آنجا بروید. از مکانی استفاده کنید که تجمع افراد در آنجا کمتر باشد.
 - یک یا دونفری برای دویدن بروید.
 - هنگام عبور از کنار دیگران، از آنها فاصله بگیرید.
 - برای رفتن به رستوران، از قبل میز رزرو کنید.
 - برای مدت طولانی در یک اتاق کوچک نمانید.
 - در منزل با دیدن ویدیوهای ورزشی، ورزش کنید.
 - هنگام آواز خواندن یا تشویق کردن، از دیگران فاصله بگیرید.
- (از کنسرت‌های آنلاین یا تماشای مسابقات ورزشی در اینترنت هم استفاده کنید.)

هنگام سوار شدن به قطار یا اتوبوس :



- تا جاییکه امکان دارد، با کسی صحبت نکنید.
- زمان شلوغی سوار نشوید.

ペルシア語

مراجع / منابع

مثالهای کاربردی برای "سبک زندگی جدید" (وزارت بهداشت، کار و رفاه - ژاپنی)

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

"شیوه ی جدید زندگی" (وزارت دادگستری - ژاپنی ساده)

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

「イラスト AC」より「ぶらお」さん

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