

تواصل بصورة آمنة مع الأسرة والأصدقاء

الممارسات الموصى بها لمساعدتك في تقدير المخاطر والتخطيط وفقا لذلك

يظل البقاء في البيت هو أفضل طريقة للحد من مخاطر إصابتنا بفيروس كورونا المستجد COVID-19، إلا أن الكثير منا يتوق إلى أخذ خطوات صغيرة من أجل رؤية أحبائنا مرة أخرى. ويمكن لهذا التوجيه أن يساعدك في تقدير مخاطر فيروس كورونا المستجد COVID-19 وفي منع حدوث زيادة سريعة في الإصابات الجديدة والحالات المرضية الشديدة.

اتخاذ احتياطات الصحة والسلامة

سوف تساعد هذه الخطوات على وقايتك أنت والآخرين والحد من انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19.

- ✓ حافظ على وجود مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين.
- ✓ ارتدي كمامة أو غطاء وجه من القماش.
- ✓ اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم مطهر لليدين.
- ✓ ابق في منزلك إذا كنت مريضا أو خالطت مؤخرا شخصا مصابا بفيروس كورونا المستجد COVID-19.
- اتصل بطبيبك لتعرف ما إذا كنت في حاجة لإجراء اختبار أو فحص.



حافظ على أن تكون دائرتك الاجتماعية صغيرة

إن ذلك سوف يجعل من الأسهل معرفة من غيرك يكون قد خالط وفي حاجة إلى العزل الذاتي إذا ما مرض أحد الأشخاص.

- ✓ اختار أسرة أخرى محل ثقة تتخذ أيضا احتياطات الصحة والسلامة. قد تكون هذه أسرة أخرى أو أفراد من أسرتك أنت مقيمين في منزل منفصل.
- ✓ حدد مجموعتك لتكون من عشرة أفراد أو أقل.



ابقي بالقرب من منزلك

إن اختيار أنشطة أقرب إلى منزلك يقلل من فرصة أن تتوقف على طول الطريق حيث يمكن أن تكون مخالطا لآخرين أو معرضا لأسطح ملوثة.

- ✓ حاول الحد من التحركات غير الضرورية لتكون في نطاق 25 ميال من منزلك.
- ابحث عن الأماكن الخارجية والمناطق المفتوحة التي لا تكون مزدحمة بصورة كبيرة ويسهل فيها الحفاظ على مسافات بين الأفراد.
- ✓ اختار أنشطة لا تتطلب المشاركة في الطعام أو لمس أغراض مشتركة أو أسطح أخرى.



اعمل على حماية أولئك الأكثر تعرضا للأخطار

إن الأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 عاما وأكثر والأشخاص الذين لديهم أوضاع صحية حرجة يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض شديدة الوطأة.

- ✓ يجب على أولئك المعرضين لمخاطر الإصابة بأمراض خطيرة مواصلة البقاء في منازلهم.
- ✓ تواصلوا مع بعضكم البعض بواسطة الهاتف أو الكمبيوتر أو الفيديو.

healthvermont.gov/COVID19

[@healthvermont](https://www.facebook.com/healthvermont)

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

Safely Connect with Friends and Family

Recommended practices to help you weigh the risks and plan accordingly

Staying home is still the best way to lower our risk of COVID-19, but many of us are eager to take small steps to safely see our friends and family again. This guidance helps you weigh the risks to prevent new cases and serious illness from quickly increasing.

Take health & safety precautions

These steps will help protect you and others and keep COVID-19 from spreading.

- Keep a 6-ft distance from other people. ✓
- Wear a face mask or cloth face covering. ✓
- Wash your hands with soap and water or use hand sanitizer. ✓
- Stay home if you are sick or have recently been exposed to someone who has COVID-19. Call your doctor to see if you should be tested. ✓



Stay close to home

This lowers the chance of having to stop along the way where you may be in close contact with others or exposed to contaminated surfaces.

- Limit non-essential travel to short distances. ✓
- Consider outdoor spaces and open areas where it is not too crowded and easier to keep a physical distance. ✓
- Choose activities that do not require sharing food or touching shared objects or other surfaces. ✓

Keep your social circle small

This will make it easier to know who else may have been exposed and needs to self-isolate if someone gets sick.

- Choose one other trusted household that is also taking health and safety precautions. This could be another family, or members of your own family who live in a separate household. ✓

- Limit your group to 25 people or fewer. ✓
- Keep a list of who you have been in close contact with each day. ✓

Protect those at higher risk

People age 65 and over and people with underlying medical conditions are more likely to develop more severe illness.

- Those at higher risk for serious illness should continue to stay at home. ✓
- Connect with one another by phone, computer or video. ✓

healthvermont.gov/COVID19

  @healthvermont

 VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH