

ምክር በእነዚህ የኮሮና ጊዜዎች ውስጥ የእግር ጉዞ ለሚያደርጉ ሰዎች

ከቤት ውጭ የእግር ጉዞ እንዲሄዱ አሁንም ይፈቀዳል ይመከራልም። በጓሮዎ ፣ በአከባቢዎ ፣ ጋርክ ፣ ጫካዎች ፣ በተራራ ላይ ወይም በውሃ ዳርቻም ቢሆን። ከቤት ውጭ መራመድ በአካል እና በአእምሮም ጠቃሚ ነው እናም ውጥረትን ለመቀነስ ለሊያግዝ ይችላል። የኮሮና ቫይረስ ስርጭትን ለመገደብ ከመውጣታችን በፊት በደምብ ማሰብ አስፈላጊ ነው።

ስለዚህ የኖርዌይ የአካባቢ ኤጀንሲ ፣ የጤና ዳይሬክቶሬት እና ከቤት ውጭ መዝናኛ ድርጅቶች ጥሩ እና ደህንነቱ የተጠበቀ ጉዞን በተመለከተ ለጥሩ እና ደህንነቱ የተጠበቀ ጉዞ አንዳንድ አጠቃላይ ምክሮችን ሊሰጥዎ ከሚችል ኃይሎች ጋር ተቀላቅሏል።

1. በአከባቢዎ ውስጥ ጉዞዎችን ያድርጉ! አስተሳሰብዎን ይጠቀሙ እና እያንዳንዱ ሰው ሌላ በማይሄድባቸው ስፍራዎች አዳዲስ የእግር ጉዞ ዕድሎችን ያስሱ። በሚቻልበት ጊዜ ሁሉ የህዝብ ማመላለሻን ከመጠቀም ይቆጠቡ፣ ብስክሌትዎን ይጠቀሙ ወይም ይራመዱ።
2. ለብቻዎ መጓዝ አያስፈልግዎትም - ከቤተሰብዎ ወይም ከጓደኛዎ ጋር በእግር ለመሄድ መሄድ ይችላሉ ፣ ግን በጭራሽ በቡድን ውስጥ ከ 5 በላይ አይፈቀድም።
3. ምግብዎን እና መጠጥዎን ከቤት ውጭ ይውሰዱ እና ጉዞዎን ይደሰቱ። በመጀመሪያ እጅ መታጠብዎን ያስታውሱ ወይም የእጅ ማጽጃን ይጠቀሙ።
4. ተፈጥሮችንን ይንከባከቡ ፣ እኛ እንፈልጋቸዋለን. እንሰላትን እና የዕፅዋትን ያክብሩ እና የእርስዎን ቆሻሻ ይዘው ይሂዱ።
5. ከእሳት አደጋ ተጠንቀቁ! በአገሪቱ ውስጥ በበርካታ ቦታዎች ውስጥ በጣም ደረቅ ነው እና የእሳት ማገጃዎች ታግደዋል።
6. ምልክት ከተደረገባቸው መንገዶች እና ዳካዎች ውጭ ሲሄዱ ካርታ እና ኮምፓስ ይጠቀሙ። እንዲሁም በመንገድ ላይ እርስዎን ሊረዱዎት የሚችሉ ብዙ ምርጫ መተግበሪያዎች እና የጉዞ መግቢያዎች አሉ።
7. በ ጊዜ ይመለሱ እና ዝቅተኛ አደጋ ያላቸውን እንቅስቃሴዎች ይምረጡ። አንድ ላይ ሆነን ሽክሞችን ማስወገድ እንችላለን እና የጤና አገልግሎቶች
8. በፈገግታ! ከሌሎች ጋር ያለዎትን ርቀት ይጠብቁ፣ ነገር ግን በ መንገድዎ ለሚያገኛቸው
9. ከጤና ባለሥልጣናት በሚሰጡ ምክሮች እና ህጎች ላይ እራስዎን ያዘምኑ።

ሠላምታ እና ፈገግ ለማለት ለመናገር ነፃነት ይሰጣዎ። ከቤት ወጥተው በተፈጥሮ ይደሰቱ!

መልካም ጉዞ ይኑርዎት እና መልካም የፋሲካ ይሁንላችሁ!

ስለ የውጭ መዝናኛ እና ጤና በተለያዩ ቋንቋዎች እዚህ ያንብቡ:

<https://norskfriluftsliv.no/friluftsliv-og-helse-materiell/>

ለጉዞ ጠቃሚ ምክሮችን እና ተነሳሽነት እዚህ ያገኛሉ:

<https://norskfriluftsliv.no/kategori/tema/tips-og-inspirasjon/>

ስለ COVID-19 የበለጠ የተተረጎመ መረጃ ለማግኘት ይህንን ይመልከቱ:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/generell-informasjon-koronavirus-pa-flere-sprak/>

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for->

[smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/](#)

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/brosjyre-om-litt-mye-eller-helt-avstand-pa-ulike-sprak/>

<https://helsenorge.no/koronavirus/informasjon-pa-andre-sprak>



Klima- og
miljødepartementet



Helsedirektoratet



Oslofjordens
Friluftsråd



NORSK
FRILUFTSLIV