

## 新冠疫情期间给出行者的建议

您仍然可以到户外散步，我们也建议您这样做。散步的地点可以是您的后院、当地的公园、树林、山上或海滨沿岸。户外散步有益于身心健康，而且可以释放压力。为了抑制新型冠状病毒的传播，在外出前务必要三思而后行。

挪威环境署、卫生部和户外娱乐组织联手为您提供一些关于出行的一般性建议，让您拥有愉快而安全的旅行。

一般规则：**及时了解**卫生当局的建议和规定。

1. **外出范围仅限于当地环境！**发挥想象力，在一些人迹罕至的地方发掘新的徒步机会。尽量避免乘坐公共交通工具，最好骑自行车或步行。
2. **您无需独自行走——**可以和家人或朋友一起散步，但一次不要超过5人。
3. **带上食物和饮料，到户外享受旅途的乐趣。**切记先洗手或使用消毒洗手液。
4. **爱护大自然，**它是我们赖以生存的基础。尊重动植物的生命，随手带走垃圾。
5. **注意火灾危险！**国内有几个地方非常干燥，禁止在这些地方燃烧篝火。
6. 当您走出有标记的路径时，**使用地图和指南针。**还有许多很棒的应用程序和旅行门户网站为您提供帮助。
7. **及时回头，**选择低风险的活动。只要我们团结一心，就可以减轻救援和医疗服务部门的负担。
8. **微笑！**与他人保持距离，但可以向一路上遇到的人打招呼和微笑。去户

外感受大自然吧！祝您旅行愉快，复活节快乐！

**点击这里阅读更多不同语言的户外休闲和健康信息：**

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

在这里，您可以找到关于旅行的建议和灵感。

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

有关 COVID-19 的更多翻译信息，请参见：

<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