

توصیه به پیاده روها در این زمان های کرونا

تا فعلا اجازه دارید و در حقیقت توصیه می شود که برای پیاده روی به فضای باز بروید. فرقی نمی کند که در حیاط خلوت شما، پارک محل شما، جنگل، بالای یک کوه یا در کنار ساحل باشد. قدم زدن در فضای باز هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی سودمند است، و می تواند به کاهش استرس کمک کند. برای محدود کردن شیوع ویروس کرونا، مهم است که قبل از بیرون شدن بیشتر فکر کنیم.

به همین دلیل سازمان محیط زیست ناروی، ریاست صحت و موسسات تفریحی رفاهی فضای باز برای یک مسافرت خوب و ایمن به نیروها ملحق شده اند تا بعضی توصیه های عمومی را ارائه کنند.

قوانین کلی: در حصره توصیه ها و قوانین مقامات صحتی آپدیت باشید.

1. در ساحه منطقه ای خود به سفر بروید! از مفکوره خود استفاده کنید و فرصت های جدید پیاده روی را در مکان هایی که هیچ کس دیگری نمی رود، جستجو کنید. از استفاده ترانسپورت عمومی تا حد امکان خود داری کنید، از بایسکل استفاده کنید یا قدم بزنید.
2. ضرور نیست که به تنهایی قدم بزنید - شما می توانید برای قدم زدن با فامیل یا با یک دوست خود بروید، اما هرگز با یک گروه بیشتر از 5 نفری نباشد.
3. غذا و نوشیدنی خود را با خودتان به بیرون ببرید و از سفر لذت ببرید. به یاد داشته باشید که ابتدا دستهای خود را بشویید یا از ضد عفونی کننده استفاده کنید.
4. از طبیعت خودمان مراقبت کنیم، ما به آن ضرورت داریم. به حیوانات و گیاهان ذینفس احترام بگذارید، و زیاله های خود را با خود ببرید.
5. از خطر حریق آگاه باشید! مکان های مختلفی از کشور بسیار خشک است و روشن کردن آتش ممنوع می باشد.
6. هنگامی که در خارج از راه ها و مسیرهای مشخص قدم می زنید، از یک نقشه و قطب نما استفاده کنید. همچنین اپلیکیشن ها و وب سایت های مسافرتی عالی زیادی وجود دارد که می تواند در مسیر راه به شما کمک کند.
7. به وقت معینه برگردید، و فعالیت های کم-خطر را انتخاب کنید. ما با یکدیگر می توانیم از مصارف خدمات صحتی و نجات پرهیز کنیم.
8. لبخند بزنید! فاصله خود را با دیگران حفظ کنید، اما با آرامش به کسانی که در بین راه ملاقات می کنید سلام کنید

و لبخند بزنید. به بیرون بروید و از طبیعت لذت ببرید! سفر خوبی داشته باشید و عید پاک مبارک!

در اینجا در مورد تفریحات بیرونی و صحت به لسان های مختلف بخوانید:

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

در اینجا نکته ها و راهنمایی های خوبی را برای سفر خود پیدا خواهید کرد:

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

برای کسب معلومات ترجمه شده بیشتر در مورد کوید-19، نگاه کنید

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

