

د کورونا ویروس په دې ورځو کې د ګرځېدونکو لپاره سلا

دا اوس هم اجازه ده او بیشکه سپارښت یې کيږي چې تاسې دباندي ګرځېدو لپاره وځئ. که دا ستاسې په باغ کې وي، ستاسې سيمه ييز پارک، ځنګل، په غره يا د اوبو په څنګ کې وي. دباندي ګرځېدل په فزېکې او روحي دواړه توګه ګټور دي، او ستاسې د فشار په کمېدو کې مو مرسته کولای شي. د کورونا ویروس خپرېدل محدودولو لپاره، دا مهمه ده چې له کوره وتلو مخکې ښه فکر کوئ.

له دغه لامله د ناروی د چاپېريال ساتنې اژانس، د روغتيا رياست او دباندي تفريحي ادارې تاسې ته د عمومي مشورو درکولو لپاره همکاري کړې تر څو ستاسې چکر خوندي او خوندي جوړ کړي.

عمومي مقررات: د روغتيا د چارواکو لخوا تازه مشورو او مقرراتو څخه ځان خبر ساتئ.

1. په خپل سيمه ييز چاپېريال کې لنډ سفر کوئ! خپل تخيل استعمالوئ او په هغه ځايونو کې په غر ختلو نوي فرصتونه لټوئ چېرته چې بل هر کس تللی نشي. چېرته چې شوني وي د اولسي ټرانسپورټ استعمالولو څخه ډډه کوئ، خپل سيکل استعمالوئ يا پېدل ګرځئ.
2. تاسې يوازې ګرځېدو ته اړتيا نه لرئ — تاسې د خپلې کورنۍ يا ملګري سره ګرځيدای شئ، خو په يوه ډله کې له 5 کسانو څخه زيات نه.
3. ځان سره دباندي خپل خواره او څښاک يوسئ او له چکر څخه خوند واخلي. په ياد ولرئ چې لومړی خپل لاسونه ومنيځئ يا د لاسونو پاکولو مایع استعمال کړئ.
4. د خپل فطرت پاملرنه وکړئ، مور دې ته اړتيا لرو. د ژويو او بوټو د ژوند درناوی وکړئ او ځان سره خپله ښځله اوچتوئ.
5. د اور لګېدو خطر ته بېدار اوسئ! د هېواد لور شمېر ځايونو ډېر وچ دي او د لرګو اور ممنوع دی.
6. نخشه او کمپس استعمالوئ کله چې د نخښه شوې لارو او ټرايلز څخه بهر وځئ. ډېر ښه ايپس او د سفر پورټلز شتون لري چې په لاره مو مرسته کولای شي.
7. په وخت راستنېږئ، او د ټيټ خطر فعالیوتونو انتخاب کوئ. په ګډه مور کولای شو د ژغورنې او روغتيا په خدمتونو بوج کم کړو.
8. مسکا کوئ! له نورو خلکو څخه واټن کې اوسئ، خو په سلام کولو کې آزادي ساتئ او هغه خلکو ته مسکا کوئ چې په

لاره مخې له درځي. دباندي وځئ او له فطرت څخه خوند اخلئ! ښه لنډ سفر او ښکمرغه ايستر ولرئ!

په مختلف ژبو کې دباندي تفريحي او روغتيا په اړه دلته لا ډېر ولولئ:

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

دلته به تاسې د خپل لنډ سفر په اړه لارښوونې او هڅونې ومومي:

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

د کويډ-19 په اړه لا زيات ژباړل شوي مالوماتو لپاره،

وګورئ: <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>

