

نصائح للمتزهين أثناء فترة الكورونا

لا يزال الخروج للتنزه مصرح له ويوصى به. سواء كان ذلك في حديقة المنزل الخلفية أو في أقرب حديقة عامة منك أو في الغابات أو الجبال أو على شواطئ البحار أو الأنهار. التنزه في الطبيعة أمر جيد لكل من الجسم والعقل، وهذا من شأنه أن يساعد في تقليل التوتر. بغية الحد من انتشار وباء فيروس الكورونا المستجد، من الهام أن نفكر في الأمر قبل الخروج من المنزل.

لذا، اجتمعت مديرية البيئة ومديرية الصحة ومنظمات الترفيه في الهواء الطلق لتقديم بعض النصائح المشتركة للخروج للتنزه بشكل جيد وآمن.

القاعدة الرئيسية: **أطلع على آخر النصائح والقواعد التي تصدرها السلطات الصحية.**

- 1- **اختر جولات في منطقتك!** استخدم خيالك واستكشف فرص التنزه الجديدة التي لا يذهب إليها أي شخص آخر. تجنب استخدام وسائل النقل العام طالما أنك لست مضطراً لاستخدام الدراجة أو المشي.
- 2- **أنت لست مضطراً للذهاب بمفردك** - لا تتردد في الذهاب للتنزه مع عائلتك أو مع صديق لك، ولكن لا تذهب البتة في مجموعة تتكون من أكثر من 5 أفراد.
- 3- **خذ معك الطعام والشراب واستمتع بالنزهة.** تذكر أن تغسل يديك أولاً أو استخدم السوائل المخصصة لتطهير اليدين.
- 4- **اعتني بطبيعتنا، نحن بحاجة إليها.** احترم الحياة الحيوانية والنباتية وخذ القمامة معك إلى المنزل.
- 5- **انتبه لمخاطر الحريق!** هناك جفاف شديد وحظر على إشعال النيران في أماكن عدة في الدولة.
- 6- **استخدم الخرائط والبوصلة** عندما تتجول في المسارات والممرات التي لا توجد علامات عليها. هناك أيضاً العديد من تطبيقات الهاتف المحمول الرائعة والبوابات السياحية التي يمكن أن تساعدك على طوال الطريق.
7. **عُد في الوقت المناسب** واختر أنشطة تنطوي على الحد الأدنى من المجازفة. سوياً، يمكننا تجنب تحميل عبء إضافي على خدمات الإنقاذ والصحة.
- 8- **ابتنم!** احتفظ بمسافة بينك وبين الآخرين، لكن لا تتردد في تحية من تقابلهم في طريقك وابتسم لهم. اخرج واستمتع بالطبيعة! رحلة سعيدة وعيد فصح سعيد!



اقرأ المزيد عن الحياة في الهواء الطلق والصحة بلغات مختلفة هنا:

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

تجد هنا أفكار وإلهام بجولات للتنزه :

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

للمزيد عن المعلومات الخاصة بالكوفيد 19، انظر الروابط التالية:

<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