

توصیه‌هایی برای افرادی که در دوران شیوع کرونا به پیاده‌روی می‌روند

هنوز هم مجاز است و در واقع توصیه می‌شود که گاهی به پیاده‌روی بروید. این پیاده‌روی می‌تواند در حیاط خلوت خانه‌تان، نزدیک‌ترین پارک، جنگل، کوهستان، یا کنار دریاچه انجام بگیرد. پیاده‌روی در طبیعت هم برای جسم و هم برای روان شما مفید است، و می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. برای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا، لازم است قبل از بیرون رفتن از منزل، کمی فکر کنیم.

از این رو، اداره محیط زیست، اداره بهداشت، و سازمان‌های متصدی تفریح در فضای باز ضمن همفکری با یکدیگر، توصیه‌ها و رهنمودهایی عمومی را برای یک سفر تفریحی ایمن و لذت‌بخش ارائه داده‌اند.

اصل اساسی: اطلاعات خود درباره توصیه‌ها و مقررات نهادهای بهداشتی را به روز نگه دارید.

1. حتی‌الامکان در ناحیه محل سکونت خود پیاده‌روی کنید! از قوه تخیل خود استفاده کنید و فرصت‌هایی را برای پیاده‌روی در محل‌هایی بیابید که دیگران به آنجا نمی‌روند. تا زمانی که واقعاً مجبور نباشید، از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید. به جای آن، از دوچرخه استفاده کرده یا پیاده‌روی کنید.
2. ملزم نیستید به تنهایی بروید – می‌توانید به اتفاق اعضای خانواده و دوستان خود به پیاده‌روی بروید ولی هرگز تعداد اعضای گروه شما نباید از 5 نفر بیشتر باشد.
3. با خود خوراکی و نوشیدنی بردارید، و از سفر تفریحی خود لذت ببرید. به خاطر داشته باشید که قبل از خوردن یا نوشیدن، حتماً دست‌های خود را بشویید یا از یک ماده ضدعفونی‌کننده استفاده کنید.
4. مراقب طبیعت باشید، به آن نیاز داریم. به زندگی جانوری و گیاهی احترام بگذارید و زباله‌های‌تان را همراه خود به خانه ببرید.
5. در خصوص خطرات ناشی از روشن کردن آتش، احتیاط کنید! برخی از مکان‌های اطراف حومه به شدت خشک است و روشن کردن آتش‌های روباز در آنها ممنوع اعلام شده است.
6. به موازات قدم زدن در اطراف مسیرها و کوره‌راه‌های نشانه‌گذاری شده، از نقشه و قطب‌نما استفاده کنید. همچنین، چندین برنامه و پرتال گردشگری عالی هست که می‌توانند در خصوص مسیر به شما کمک کنند.
7. به موقع برگردید و فعالیت‌های کم‌خطر را انتخاب کنید. می‌توانیم با همکاری یکدیگر، از وارد شدن فشار کاری مضاعف به نهادهای امدادی و بهداشتی جلوگیری کنیم.
8. لبخند بزنید! از دیگران فاصله بگیرید، اما به کسانی که در مسیر ملاقات می‌کنید، سلام کرده و لبخند بزنید.

بروید بیرون و از طبیعت لذت ببرید! گردش خوبی را برایتان آرزو می‌کنیم و عید پاک را هم تبریک می‌گوییم!

برای خواندن مطالب بیشتر درباره زندگی و سلامت به زبان‌های مختلف، به نشانی زیر رجوع کنید:

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

در اینجا رهنمودها و پیشنهادهای را برای سفر تفریحی خود خواهید یافت:

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

برای کسب اطلاعات ترجمه شده بیشتر درباره کوئید-19، رجوع کنید به:

<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/brosyre-om-litt-mye-eller-helt-avstand-pa-ulike-sprak/>

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

