

## คำแนะนำสำหรับผู้เดินทางชมธรรมชาติในช่วงโคโรนาระบาด

เราขออนุญาตและแนะนำให้คุณเดินทางชมธรรมชาติ ไม่ว่าจะที่บ้านของคุณ สวนใกล้ๆ ในป่า ภูเขา หรือข้างทะเลสาบ การเดินทางชมธรรมชาตินั้นดีทั้งต่อร่างกายและจิตใจ และยังช่วยลดความเครียดได้อีกด้วย เพื่อจำกัดการแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนา (โควิด 19) จึงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะต้องคิดสักนิดก่อนออกเดินทาง

ดังนั้น คณะกรรมการสิ่งแวดล้อม คณะกรรมการอนามัย

และองค์กรกิจกรรมกลางแจ้งจึงร่วมกันให้คำแนะนำทั่วไปเพื่อการเดินทางที่ดีและปลอดภัยของคุณ

1. **เลือกเดินบริเวณใกล้ๆ!** ใช้จินตนาการของคุณและสำรวจโอกาสใหม่ๆ ในการเดินทางชมธรรมชาติในที่ที่คนอื่นไม่ไปกัน หลีกเลี่ยงการใช้ระบบขนส่งสาธารณะที่ที่คุณไม่จำเป็นต้องใช้ ให้ใช้จักรยานหรือเดินเท้าแทน
2. **ท่านไม่จำเป็นต้องไปคนเดียว** – ท่านสามารถเดินทางไปกับครอบครัวหรือเพื่อนของท่านได้ แต่อย่าให้เกิน 5 คน
3. **พกอาหารและเครื่องดื่มไปด้วย** และสนุกกับการเดินทางของท่าน อย่าลืมล้างมือก่อนหรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรค
4. **อย่าทำลายธรรมชาติ** ธรรมชาติมีความสำคัญ เคารพชีวิตสัตว์และพืช และเก็บขยะกลับบ้านทุกครั้ง
5. **ระวังอันตรายจากไฟไหม้!** หลายพื้นที่ในประเทศของเราแห้งมากและห้ามก่อกองไฟในที่แจ้งอย่างเด็ดขาด
6. **ใช้พื้นที่และเข็มทิศ** ระหว่างที่ท่านเดินไปตามเส้นทางและถนนที่มีป้ายบอกทาง นอกจากนี้ยังมีแอปพลิเคชันและเว็บไซต์ท่องเที่ยวที่สามารถช่วยท่านระหว่างเดินทางได้
7. **เดินทางกลับในเวลาที่เหมาะสม** และเลือกกิจกรรมความเสี่ยงต่ำ ถ้าเราช่วยกัน เราจะหลีกเลี่ยงการสร้างภาระให้แก่บริการกู้ภัยและอนามัยได้
8. **ยิ้มไว้!** หลีกเลี่ยงผู้คน แต่ยังคงทักทายและยิ้มให้คนที่ท่านพบระหว่างทางได้
9. **ติดตามรับฟังคำแนะนำและกฎเกณฑ์ล่าสุดจากหน่วยงานอนามัยเสมอ**

ออกมานอกบ้านและสนุกกับธรรมชาติเลย! ขอให้เดินทางให้สนุกและสุขสันต์วันอีสเตอร์!

อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับชีวิตกลางแจ้งและสุขภาพในภาษาต่างๆ ได้ที่นี่:

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

ท่านสามารถอ่านคำแนะนำและแรงบันดาลใจสำหรับการเดินทางได้:

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

อ่านข้อมูลแปลแล้วเพิ่มเติมเกี่ยวกับโควิด 19 ได้ที่:

<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



Oslofjordens Friluftsråd



NORSK FRILUFTSLIV