

کورونا کے زمانے میں پیدل چلنے والوں کے لیے مشورہ

باہر سفر کرنا ابھی بھی جائز ہے اور اس کی سفارش بھی کی جاتی ہے۔ آپ اپنے گھر کے پچھواڑے، قریب ترین پارک، جنگل، پہاڑ یا کسی جھیل کے کنارے چہل قدمی کریں۔ قدرتی مناظر میں چہل قدمی کرنا آپ کے جسم اور آپ کے دماغ دونوں کے لیے اچھا ہوتا ہے، اور یہ تناؤ کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ کورونا انفیکشن کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے، یہ ضروری ہے کہ ہم باہر جانے سے پہلے تھوڑا سوچ لیں۔

لہذا انوائرنمنٹل ڈائریکٹوریٹ، ڈائریکٹوریٹ آف ہیلتھ اور بیرونی تفریحی تنظیموں نے ساتھ مل کر آپ کو اچھے اور محفوظ سفر کے لیے کچھ عام مشورے دیا ہے۔

بنیادی اصول: صحت کی اتھارٹیز کے مشورے اور قواعد سے متعلق تازہ ترین جانکاری حاصل کریں۔

1. اپنے مقامی علاقے میں چہل قدمی کا انتخاب کریں! اپنے تخیل کا استعمال کریں اور پیدل چلنے کے نئے مواقع دریافت کر کے وہاں جائیں جہاں ہر شخص نہیں جاتا ہے۔ جب تک ضروری نہ ہو، پبلک ٹرانسپورٹ کے استعمال سے پرہیز کریں۔ بائیک کا استعمال کریں یا پیدل چلیں۔
2. آپ کو تنہا نہیں جانا ہے۔ بے جھجک اپنے کنبہ یا دوست کے ساتھ سفر پر جائیں، لیکن گروپ میں کبھی بھی 5 سے زیادہ لوگ نہ ہوں۔
3. اپنے ساتھ کھانا اور پانی لے کر جائیں، اور اپنے سفر کا لطف اٹھائیں۔ سب سے پہلے اپنے ہاتھوں کو ضرور دھولیں یا جراثیم کش دوا استعمال کریں۔
4. ہماری فطرت کی دیکھ بھال کریں، ہمیں اس کی ضرورت ہے۔ جانور اور پیڑ پودھے کی زندگی کا خیال رکھیں اور اپنا کوڑا اپنے ساتھ گھر لے جائیں۔
5. جب آگ لگنے کا خطرہ ہو، تو محتاط رہیں! ملک بھر کے متعدد مقامات بہت خشک ہیں اور وہاں کھلے میں آگے جانے پر پابندی عائد کر دی گئی ہے۔
6. نشان زدہ پگ ڈنڈیوں اور راستوں کے گرد چلتے وقت نقشہ اور کمپاس کا استعمال کریں۔ بہت سارے زبردست ایپ اور ٹور پورٹلز بھی ہیں جو راستے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
7. وقت رہتے مڑیں اور کم خطرہ والی سرگرمیوں کا انتخاب کریں۔ ساتھ مل کر، ہم بچاؤ اور صحت کی خدمات پر بوجھ ڈالنے سے بچ سکتے ہیں۔
8. مسکرائیں! دوسروں سے دور رہیں، لیکن مسکرا کر ان لوگوں کو ہیلو ضرور کہیں جن سے آپ کی راستے میں ملاقات ہوتی ہے۔

باہر نکل کر قدرتی مناظر کا مزہ لیں! آپ کو سفر مبارک ہو اور ایسٹر مبارک ہو!

یہاں مختلف زبانوں میں بیرونی زندگی اور صحت کے بارے میں مزید پڑھیں:

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

یہاں آپ کو سفر کے لیے ہدایات اور تحریک ملیں گی:

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

COVID-19 کے بارے میں مزید مترجم معلومات کے لیے، دیکھیں:

<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>



Klima- og miljødepartementet



Helsedirektoratet



Oslofjordens Friluftsråd



NORSK FRILUFTSLIV