

Patarimai keliautojams po gamtą koronaviruso metu

Keliauti į iškylas vis dar yra leidžiama ir rekomenduojama. Nesvarbu, ar netoli namų, ar į artimiausią parką, mišką, į kalnus ar prie vandens. Išėiti į gamtą yra sveika ir kūnui, ir sielai, tai sumažina stresą. Kad apribotume koronaviruso užkrato plitimą, svarbu prieš išėinant į lauką apgalvoti, kaip tai padaryti.

Todėl Norvegijos aplinkos agentūra, Sveikatos direktoratas ir lauko poilsio organizacijos suvienijo savo jėgas, kad duotų jums keletą bendrų patarimų, kaip pasirūpinti, kad iškyla būtų pavykusi ir saugi.

1. **Rinkitės iškylą netoli namų!** Pasitelkite vaizduotę ir patyrimą naujas pėsčiųjų galimybes, kur nevaikščioja kiti. Venkite naudotis viešuoju transportu, kai tai nebūtina, važinėkite dviračiu arba vaikščiokite.
2. **Jūs neprivalote vaikščioti vienas** - galite eiti pasivaikščioti su savo šeima ar draugu, bet nebūkite daugiau nei penkiese.
3. **Pasiimkite maisto ir gėrimų ir mėgaukitės iškyla.** Nepamirškite pirmiausia nusiplauti rankų arba pasinaudoti dezinfekuojamuoju rankų skysčiu.
4. **Rūpinkitės gamta,** mums ji reikalinga. Saugokite gyvūnus ir augalus, o šiukšles parsineškite namo.
5. **Būkite atsargūs dėl gaisro rizikos!** Daugelyje šalies vietų yra labai sausa ir yra draudžiama kurti laužą.
6. **Naudokitės žemėlapiu ir kompasu,** eidami nepamirškite takais ar nepamirškite trasomis. Taip pat yra nemažai puikių aplikacijų ir kelionių portalų, galinčių jums padėti kelyje.
7. **Apsigržkite laiku,** rinkitės mažos rizikos veiklą. Be reikalo neapkraukime gelbėjimo ir sveikatos priežiūros tarnybų.
8. **Nusišypsokite!** Laikykitės atstumo iki kitų žmonių, bet nedvejodami pasisveikinkite ir nusišypsokite tiems, kuriuos sutinkate savo kelyje.
9. **Nuolat atnaujinkite savo žinias** apie sveikatos priežiūros institucijų patarimus ir taisykles.

Išėikite į lauką ir mėgaukitės gamta! Gero kelio ir linksmy šv. Velykų!

Daugiau apie buvimą gamtoje ir sveikatą įvairiomis kalbomis galite pasiskaityti čia:

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

Čia rasite patarimų ir idėjų kelionėms:

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

Daugiau išverstos informacijos apie COVID-19 rasite čia:

<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