

Tư vấn cho người đi dạo trong dịch Korona

Việc đi ra ngoài vẫn được phép, và được khuyến khích. Dù là ở sân sau của bạn, công viên gần nhà, trong rừng, núi hoặc quanh hồ nước. Một chuyến đi dạo vào thiên nhiên là tốt cho cả cơ thể và đầu óc, và có thể giúp làm giảm căng thẳng. Để hạn chế sự lây nhiễm của

Korona thì điều quan trọng là chúng ta suy nghĩ trước khi chúng ta đi ra ngoài.

Sở môi trường, sở y tế và các ban ngành giải trí ngoài trời đã chung tay để cung cấp cho bạn một số lời khuyên chung cho một chuyến đi dạo tốt đẹp và an toàn.

1. **Chọn những đường đi trong môi trường gần địa phương của bạn!** Hãy sử dụng trí tưởng tượng của bạn và khám phá những đường đi bộ mới mà người khác không đi. Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng nếu như điều đó không phải là nhất thiết, sử dụng xe đạp hoặc đi bộ.
2. **Bạn không cần phải đi một mình** – cứ thoải mái đi dạo với gia đình của bạn hoặc cùng một người bạn, nhưng đừng bao giờ vượt hơn 5 người trong một nhóm.
3. **Cứ mang theo thức ăn và đồ uống và tận hưởng chuyến đi dạo này.** Hãy nhớ trước tiên phải rửa tay hoặc sử dụng cồn sát trùng tay.
4. **Hãy giữ gìn thiên nhiên của chúng ta,** chúng ta cần nó. Tôn trọng cuộc sống của các động thực vật, và hãy đem rác về nhà.
5. **Cẩn thận nguy cơ cháy rừng!** Nhiều nơi trong nước đang rất khô và cấm nổi lửa.
6. **Sử dụng bản đồ và la bàn** khi bạn rời xa các đường mòn và đường được đánh dấu. Ngoài ra còn có nhiều ứng dụng tuyệt vời và cổng thông tin đi dạo có thể giúp bạn trên đường đi.
7. **Quay lại đúng giờ,** và chọn các hoạt động có rủi ro thấp. Chúng ta có thể cùng nhau tránh tạo gánh nặng cho dịch vụ cứu hộ và y tế.
8. **Hãy tươi cười!** Giữ khoảng cách với những người khác, nhưng có thể tự do chào hỏi và cười với những người mà bạn gặp trên đường đi của bạn.
9. Luôn cập nhật các lời khuyên và các quy tắc từ cơ quan y tế.

Hãy đi ra ngoài và tận hưởng thiên nhiên! Chúc bạn một chuyến đi dạo tốt đẹp và mùa phục sinh hạnh phúc!

Đọc thêm về các hoạt động ngoài trời và sức khỏe trong các ngôn ngữ khác nhau ở đây:

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

Bạn sẽ tìm thấy lời khuyên và cảm hứng cho chuyến đi tại đây:

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

Để biết thêm thông tin dịch về COVID-19, hãy xem:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/generell-informasjon-koronavirus-pa-flere-sprak/>



Klima- og miljødepartementet



Helsedirektoratet



Oslofjordens Friluftsråd



NORSK FRILUFTSLIV

<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