



# از ۱۰ نوامبر از همه افراد ساکن Västerbotten خواسته می‌شود که

- در صورت امکان از تماس فیزیکی با افرادی غیر از کسانی که فرد با آنها زندگی می‌کند، خودداری نمایند. این امر از جمله در برگیرنده هشدار در مورد برگزاری یا شرکت در جشن‌ها یا سایر معاشرت‌های اجتماعی مشابه می‌باشد. همچنین باید از برخی فعالیت‌ها پرهیز شود که انجام آنها بدون رعایت فاصله فیزیکی از دیگران امکان پذیر نیست، مانند ورزش‌های تماسی یا مراقبت‌های بهداشتی یا زیبایی که انجام آنها بدلائل پزشکی انجام نمی‌شود. تماس‌های نزدیک ضروری، بعنوان نمونه در هنگام تماس با مراکز درمانی و معاینات پزشکی، مشمول این توصیه نمی‌شود.
- از حضور در فضاهای داخلی بسته مانند فروشگاه‌ها، مراکز خرید، موزه‌ها، کتابخانه‌ها، استخرها و سالن‌های بدنسازی خودداری گردد. مراجعات ضروری در مکان‌هایی مانند فروشگاه‌های مواد غذایی و داروخانه‌ها بلامانع است.
- از شرکت در بعنوان نمونه نشست‌ها، کنسرت‌ها، نمایشگاه‌ها، تمرینات ورزشی، بازی‌ها و مسابقات خودداری شود. اما این امر شامل تمرینات ورزشی برای کودکان و نوجوانان متولد سال ۲۰۰۵ و پس از آن نمی‌شود.
- از سفرهای غیرضروری خودداری شود. سفرهای درون مناطق کشوری یا بین آنها می‌تواند به افزایش شیوع بیماری کمک کند زیرا در بیشتر موارد فرد با افراد جدیدی ملاقات می‌کند که منجر به تشکیل زنجیره‌های جدید آلودگی می‌گردد. بهمین جهت بایستی در حد امکان از انجام چنین سفرهایی خودداری شود. این توصیه به هدف آن انجام نگرفته که افراد را بعنوان نمونه از رفتن به کار، تحصیل/مشغولیت‌های خود و یا از دریافت خدمات درمانی باز دارد که مستلزم آن است که فرد در مکانی حاضر شود.



[1177.se/skarpta-rad-vasterbotten](https://1177.se/skarpta-rad-vasterbotten)