

# فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

## إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس بروتوكول إعادة فتح الممرات العامة

### آخر التحديثات:

20/18/7: تم تعديل لغة أغطية الوجه قليلاً.

تتبنى إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس نهجًا مرحليًا، مدعومًا بالخبرة العلمية وممارسة الصحة العامة، للسماح للأشخاص بالبدء في استخدام الأماكن العامة مرة أخرى بطرق تحد من خطر التعرض للإصابة بمرض COVID-19. وفقًا لذلك، تقوم مقاطعة لوس أنجلوس بإعادة فتح الممرات العامة والمسارات للسماح للسكان بزيادة خيارات الترفيه في الهواء الطلق. يعد النشاط البدني أحد أفضل الطرق للحفاظ على صحة عقلك وجسدك. يمكن أن يكون استخدام المسارات الترفيهية ومتعددة الاستخدام طريقة مهمة لتخفيف الضغط، والحصول على بعض الهواء النقي وفيتامين د، والبقاء نشيطًا، والتمتع بأمان مع الطبيعة. أثناء تفشي COVID-19، من المهم للغاية اتباع إرشادات "ما يجب فعله" و "ما لا يجب فعله" أدناه من أجل استخدام الممرات العامة بطريقة تحافظ على صحتك أنت والآخرين.

### ما يجب فعله

1. استعد قبل زيارة الممر.

أ. تحقق مع الحديقة مقدمًا للتأكد من أنك تعرف المناطق أو الخدمات المفتوحة، (مثل مرافق الحمام والامتيازات) واجلب ما تحتاجه معك. يمكن الوصول إلى معلومات حول 600 ميل من الممرات المحلية والولائية والفدرالية في مقاطعة لوس أنجلوس على [www.trails.lacounty.gov](http://www.trails.lacounty.gov). يمكن الاطلاع على إرشادات آداب استخدام الممرات القياسية والسلامة على <https://trails.lacounty.gov/Prepare>. بالإضافة إلى ذلك، نشجعك على زيارة الموقع الإلكتروني للسلطة القضائية المحلية للحصول على معلومات إضافية حول الممرات في منطقتك.

2. اتبع جميع القواعد واللوائح الخاصة بالمنزهات، والممرات والمحافظ الطبيعية وأي قيود الوصول المنشورة.

3. ابق على بعد ستة (6) أقدام على الأقل من الآخرين الذين ليسوا من إصغاء أسرتك في جميع الأوقات. قد يجعل هذا بعض المناطق المفتوحة والممرات والمسارات أفضل للاستخدام من غيرها. تجنب المناطق المزدحمة. يحتاج الجميع إلى تغطية الوجه في ممرات/مواقف السيارات وفي أي ممرات توجد بها مجموعات أخرى من الأشخاص في مكان قريب. يجب ألا يرتدي الرضع والأطفال دون سن الثانية أغطية الوجه القماشية. كما يتم إعفاء الأشخاص الذين تلقوا تعليمًا بعدم ارتداء غطاء الوجه من قبل مقدم الرعاية الطبية من ارتداء أيًا منها.

4. اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد الذهاب إلى الحمام وقبل تناول الطعام، وبعد التمشط من أنفك أو السعال أو العطس.

5. قم بتغليف جميع سلال القمامة.

### توصيات (ليست متطلبات)

1. كن متنبهاً مع الانتباه لكل ما يحيط بك أثناء استخدام الممر.

2. تعرف على البروتوكولات التالية لمستخدمي الممرات:

أ. احصل على التواصل البصري وحافظ عليه.

ب. مارس التباعد الجسدي الكافي عند تمرير الآخرين.

ج. انزل عن الممر للسماح للآخرين بالمرور حسب الحاجة، حيثما أمكن ذلك بأمان.

د. أعلن عن نيتك قبل المرور لمنح مستخدمي الممر فرصة الإبطاء للانتقال إلى موقع آمن (خارج الممر حيثما أمكن).

3. أثناء ركوب الدراجات في الممرات، عليك الحفاظ على سرعات آمنة، واستخدام أجراس الدراجة، والإبطاء و/أو التوقف عند تمرير الآخرين للالتزام بتوصيات المرور المذكورة أعلاه.

4. تحرك جانبًا - إذا كان ذلك ممكنًا بأمان - إذا كنت تقف ساكنًا لراحة قصيرة على طول الممر.

5. إحضر الماء ومعقم اليدين أو مناديل مطهرة لغسل أو تعقيم اليدين بشكل متكرر.

# فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

## إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس بروتوكول إعادة فتح الممرات العامة

### ما لا يجب فعله

1. لا تستخدم الطرق التي تعرف أنها مزدحمة. إذا لم تتمكن من الابتعاد مسافة 6 أقدام عن الآخرين الذين ليسوا جزءًا من منزلك، فاختر ممرًا مختلفًا.
  - أ. إذا كنت على ممر ولاحظت حشودًا أمامك، عليك العودة إلى الوراء.
  - ب. إذا كان لا مفر من أن تمرر مجموعة أخرى، تأكد من ارتداء غطاء وجهك القماشي أثناء مرورك ولا تقف للتجمع أو التحدث مع مجموعات أخرى.
2. لا تغادر منزلك إذا كنت مريضًا بجدى أو أعراض تنفسية أو كنت حاليًا تحت العزل أو الحجر الصحي.
3. لا تتجمع في مجموعات أو تترتبي في أماكن استثناء ما يلزم من أجل راحة قصيرة.
4. لا تشارك الطعام أو الماء أثناء الخروج.

### اعرف أين تحصل على معلومات موثوقة

احذر من الخدع والأخبار الكاذبة والاحتمالية المحيطة بفيروس كورونا الجديد. سيتم دائمًا توزيع المعلومات الدقيقة - بما في ذلك إعلانات الحالات الجديدة في مقاطعة لوس أنجلوس - بواسطة الصحة العامة من خلال النشرات الصحفية ووسائل التواصل الاجتماعي وموقعنا على الويب. يحتوي موقع الويب على مزيد من المعلومات حول COVID-19 بما في ذلك الأسئلة الشائعة، والرسوم البيانية، ودليل للتعامل مع الضغط النفسي، بالإضافة إلى نصائح حول غسل اليدين

- إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس (LACDPH، المقاطعة)

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> ○

○ مواقع التواصل الاجتماعي: @lapublichealth

مصادر أخرى موثوقة للمعلومات حول فيروس كورونا الجديدة هي:

- إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا (CDPH، الولاية)

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx> ○

- مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC، الوطنية)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html> ○

إذا كانت لديك أسئلة وتود التحديث إلى شخص ما، فاتصل بخط معلومات مقاطعة لوس أنجلوس 2-1-1 المتاح على مدار 24 ساعة في اليوم.