



## ما الذي ينبغي عمله ؟


يُسمح لكم الخروج من البيت من الساعة السادسة صباحاً 6:00 وحتى الساعة الثامنة مساءً 20:00

**يجب عليكم البقاء في البيت من الساعة الثامنة مساءً 20:00 وحتى الساعة السادسة صباحاً 6:00**  **إلا عندما**





- ✓ تكونوا مجبرين للذهاب الى العمل (يرجى التحدث مع صاحب العمل).
- ✓ ينبغي عليكم التسوق أو شراء الادوية من الصيدلية أو سحب النقود من أجهزة الصراف الآلي وما شابه.
- ✓ أنتم تساعدون شخصاً يحتاج إلى مساعدة.
- ✓ تقابلون لوحدكم أفراداً مهمين على حدى تراهم كثيرًا خلال الأسبوع (على سبيل المثال: صديق جيد أو أحد أفراد العائلة).
- ✓ ترغبون القيام بنزهة قصيرة.
- ✓ تتعرضون الى خطر في بيتكم (بسبب حريق أو تهديد)

يمكن لقوات الشرطة فرض غرامات كبيرة، في حالة عدم امتثالكم لأوامر المحظورات. 

!! إن كانت لكم إستفسارات وأسئلة حول قواعد الإغلاق العام، يُرجى الاتصال هاتفياً بقسم تقديم المشورة في منظمة زيبرا ZEBRA على رقم الهاتف التالي  0316/835630 .

إستثناء بخصوص يومي 24 و 25 ديسمبر / كانون الاول 2020 (أعياد الميلاد) 

- ✓ يُسمح لكم بعد الساعة الثامنة مساءً 20:00 الخروج من البيت دون إبداء أي سبب أو مُبرر محدد. فهذا مسموح به!
- ✓ يُسمح إلتقاء بما مجموعه 10 أشخاص كحد أقصى ومن عشر أسر.

- ✓ خارج البيت في الهواء الطلق الابتعاد بمسافة متر واحد عن الاشخاص الآخرين 
- ✓ عند الدخول الى الاماكن العامة المغلقة (مثل الدوائر الحكومية والشبه الرسمية والمصارف والمحلات) يجب عليكم ارتداء كمامة وقاية تغطي الفم والانف. ويسري هذا أيضاً على الأطفال اعتباراً من سن 6 سنوات 
- ✓ داخل جميع وسائل النقل العامة من الباصات والترامات والقطارات ومحطة القطارات ومحطات الوقوف ينبغي ارتداء كمامة وقاية تغطي الفم والانف. ويسري هذا أيضاً على الأطفال اعتباراً من سن 6 سنوات 
- ✓ جميع الحدائق والملاعب والمرافق الرياضية للرياضات الفردية والمحلات التجارية ومحلات الحلاقة وتصفيف الشعر وعيادات الأطباء مفتوحة.
- ✓ تُسمح للقاءات بين أسرتين لا يتجاوز عدد أفرادها 6 أشخاص (+6 أطفال على الاقصى).
- ✓ ينبغي على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 و 15 عاماً الذهاب إلى مدارسهم. كما وان رياض الأطفال مفتوحة.
- ✓ يجب على تلاميذ المدارس المتوسطة NMS أو المدارس الثانوية ارتداء الكمامة في المدرسة 
- ✓ يجب على الشباب الذين تزيد أعمارهم عن 15 عاماً الدراسة في المنزل (التعليم المنزلي). وأما تلاميذ السنة الاخيرة من المدارس الثانوية المهنيين لأداء إمتحانات البكالوريا أو الثانوية العامة فينبغي عليهم الذهاب الى مدارسهم.
- ✓ المتاحف والمكتبات مفتوحة.
- ✓ إعتباراً من 24 ديسمبر/كانون الاول: محميات الحيوانات وحدائق الحيوان والحدائق النباتية مفتوحة.
- ✓ إعتباراً من 24 ديسمبر/كانون الاول: مصاعد التزلج الكهربائية (التلفريك) مفتوحة.

- ✘ حمامات السباحة ومراكز اللياقة البدنية والرياضة والمسارح والمتاحف ودور السينما مغلقة.
- ✘ المقاهي والمطاعم مغلقة.
- ✘ كما وتُمنع إقامة الاحتفالات العائلية الكبيرة أو الاحتفالات مع العديد من الأصدقاء (حفلات أعياد الميلاد ، حفلات الزفاف، الخ).

### كيف يمكن لكم حماية أنفسكم من فيروس كورونا ؟

- ✘ لا مصافحة ولا عناق ولا تبادل للقبلات
- ✘ تجنبوا لقاء أو الاتصال بالأشخاص الذين يسعلون و / أو يعطسون
- ✓ غسل اليدين بالصابون بشكل متكرر
- ✓ ضعوا كوع المرفق أمام فمكم عند العطس أو السعال
- ✓ ارتداء كمامة الوقاية لحماية الفم والأنف
- ✓ الحفاظ على الابتعاد بمسافة لا تقل عن متر واحد عن الأشخاص الآخرين.

### من يقدم لكم المساعدة في حالة الإصابة بالمرض؟

- ✓ إذا كنتم تعانيون من الحمى أو السعال: اتصلوا بطبيب الأسرة
- ✓ في حالة وجود أعراض مُشابهة فيها (الحمى أو السعال أو ضيق في التنفس) إتصلوا برقم هاتف الطوارئ الصحية 1450
- ✓ للحصول على المزيد من المعلومات بخصوص فيروس كورونا اتصلوا بالهاتف : 0800 555 621

### الخط الساخن المجاني لمنظمة زيبرا ZEBRA للحالات الطارئة وبوجود مترجم فوري هو 0800 799 702

في حالة شعوركم بالقلق؟ أو ان نومكم مزعج او لديكم مخاوف؟ أو تشعرون بالوحدة؟ نحن هنا من أجلكم ونستمع اليكم. اتصلوا بنا

- من يوم الاثنين إلى يوم الأربعاء: من الساعة 9:00 صباحاً وحتى الساعة 12:00 ظهراً
- يوم الخميس: من الساعة الثانية 2 ظهراً 14:00 وحتى الساعة 5 مساءً 17:00
- يوم الجمعة: من الساعة 9:00 صباحاً وحتى الساعة 12:00 ظهراً