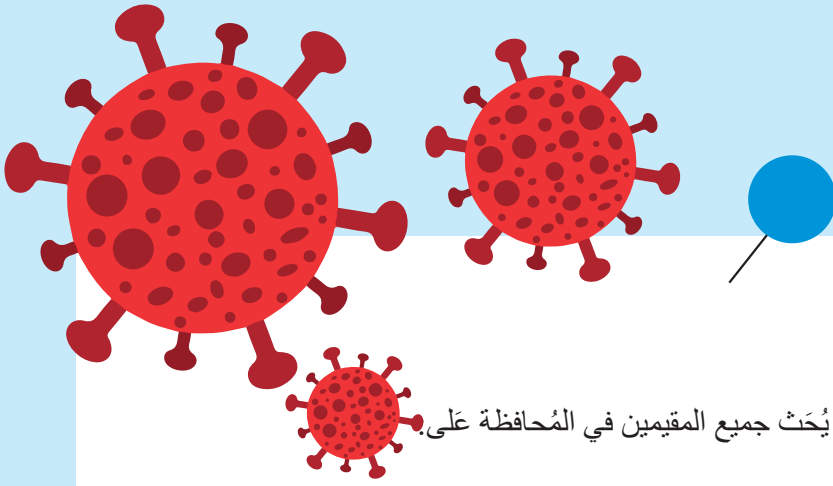




## توصيات عامة مشددة

اعتباراً من 12 نوفمبر (تشرين الثاني)، يُحث جميع المقيمين في المحافظة على:

- تجنب التواجد في البيئات الداخلية مثل المحلات التجارية ومراكز التسوق والمتاحف والمكتبات والحمامات والصالات الرياضية. يمكن القيام بالزيارات الضرورية، على سبيل المثال، إلى محلات البقالة والصيدليات.
- تجنب المشاركة، على سبيل المثال، في الاجتماعات والحفلات الموسيقية والعروض والتدريب الرياضي والمباريات والمسابقات. ومع ذلك، هذا لا ينطبق ذلك على التدريب الرياضي للأطفال والشباب المولودين في عام 2005 أو بعد ذلك.
- إذا أمكن، تجنب الاتصال الجسدي بأشخاص غير أولئك الذين تعيش معهم. وهذا يعني، من بين أمور أخرى، النصح بعدم ترتيب أو المشاركة في الحفلات أو ما شابه ذلك من التجمعات الاجتماعية. ولا يشمل هذا التحذير الاتصال الوثيق الضروري، مثل زيارات الرعاية الصحية والفحوصات الطبية. ومع ذلك، من المهم أن تضع في اعتبارك أن أي شخص يعاني من أعراض قد يكون مصاباً بكوفيد-19 يجب أن يتجنب أي اتصال وثيق مع الآخرين.
- يتضمن القرار أيضاً إرشادات عامة أكثر صرامة للأنشطة - مثل المتاجر ومراكز التسوق والمرافق الرياضية:
- يجب أن تتخذ جميع الأنشطة التدابير اللازمة حتى يتمكن الجميع من اتباع النصائح العامة في حالة تفشي مرض كوفيد-19 في أماكن النشاط. قد يعني هذا، على سبيل المثال، أن النشاط التجاري يحد من عدد الزوار المسموح لهم بالتواجد في المكان في نفس الوقت.
- يجب على أرباب العمل اتخاذ التدابير اللازمة لتمكين الموظفين من اتباع الإرشادات العامة عند تفشي فيروس كورونا في مكان النشاط. يمكن أن تكون هذه تدابير مثل تشجيع الموظفين على العمل من المنزل، وتوفير ظروف متزايدة للعمل من المنزل وتأجيل رحلات العمل والمؤتمرات والاجتماعات المادية الأخرى.
- تجنب القيام برحلات غير ضرورية. يساعد السفر على زيادة انتشار العدوى لأنه غالباً ما يقابل المرء أشخاصاً جدد. التوصيات لا تشمل السفر إلى العمل أو الدراسة / التوظيف أو الرعاية التي تتطلب منك التواجد في الموقع.



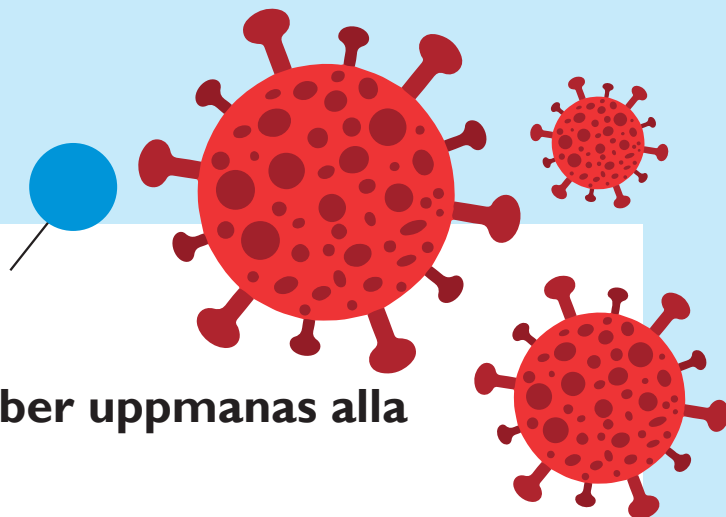
## Stricter general guidelines

**As of 12 November, everyone staying in the county is strongly encouraged to:**

- If possible, physical contact with people other than those with whom you live should be avoided. This means, among other things, advice against arranging or taking part in parties or similar social gatherings.
- You should also avoid certain types of activities if they are impossible to carry out with physically distancing yourself from other people, such as contact sports, healthcare or beauty treatments that are not for medical reasons.
- Refrain from visits to indoor environments such as shops, shopping centres, museums, libraries, swimming pools and gyms. Necessary visits to grocery stores and pharmacies are allowed.
- Refrain from participating in gatherings such as meetings, concerts, performances, sports training, matches and competitions. However, this does not apply to sports training for children and young people born in 2005 or later.
- Refrain from making unnecessary trips. Trips within or between regions can contribute to increasing the spread of infection because you often meet new people, which results in the start of new chains of infection. One should therefore refrain from such travel insofar as possible. This advice is not intended to prevent people from, for example, going to work, studies/employment or care that requires you to be on site.
- Necessary close contact is allowed, for example during healthcare visits and medical examinations.

**The decision also includes stricter general recommendations for workplaces and businesses – such as shops, shopping centres and sports facilities**

- All businesses should take steps to ensure that each and every one can follow the general recommendations. Employers should take measures such as encouraging personnel to work from home, offering more opportunities for remote work and postponing business travel, conferences and other physical meetings. Other businesses can minimise the number of visitors present on their premises at the same time, adapt opening hours or offer digital alternatives.



## Skärpta allmänna råd

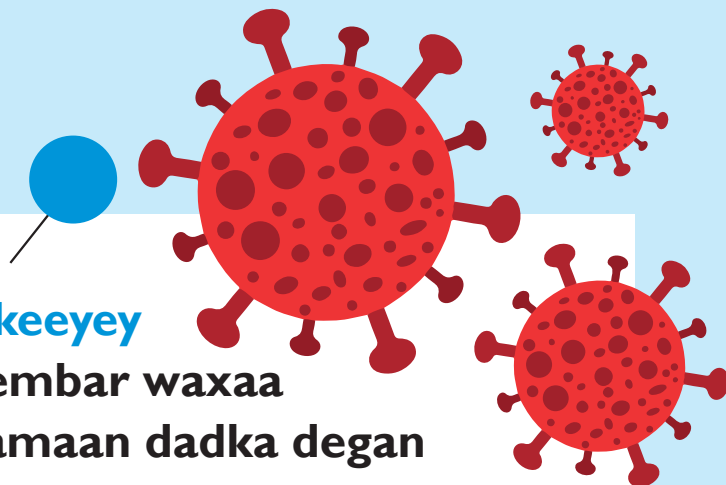
### Från och med 12 november uppmanas alla som vistas i länet att:

- Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest och liknande socialt umgänge. Man bör också undvika vissa typer av aktiviteter om de inte går att genomföra utan fysiskt avstånd till andra, som kontaktsporter eller hälso- eller skönhetsvård som inte är medicinskt motiverad.
- Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.
- Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.
- Nödvändig närkontakt, som vid vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Den som har symptom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.
- Avstå från att göra onödiga resor. Resor kan bidra till att öka smittspridningen eftersom man ofta träffar nya personer. Detta råd omfattar inte resor till arbete, studier/ sysselsättning eller vård som kräver att man är på plats.

### Skärpta allmänna råd för arbetsplatser och för verksamheter

- Verksamheter och arbetsgivare bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden. Arbetsgivares åtgärder kan vara att uppmana personalen att arbeta hemifrån, erbjuda utökade förutsättningar att arbeta hemifrån, och att skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten. Övriga verksamheter kan minimera antalet besökare vid samma tidpunkt, anpassa öppettiderna, och erbjuda digitala alternativ.





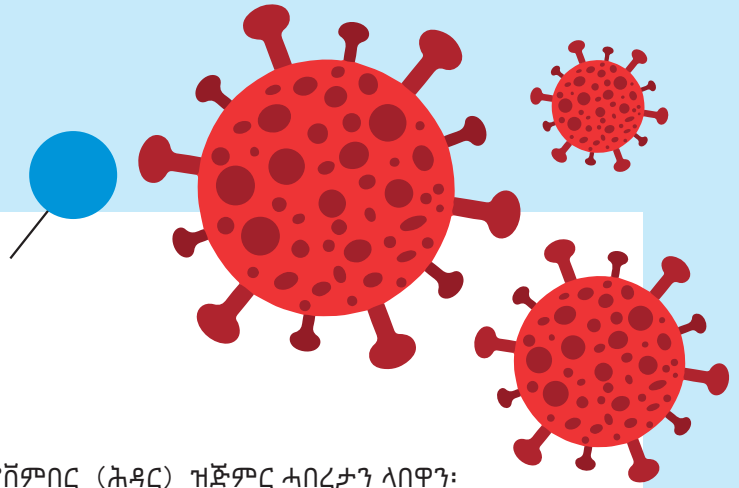
## **Talooyinka guud ee la adkeeyey**

### **Laga bilaabo 12ka noofeembar waxaa lagu baraarurijinayaa dhamaan dadka degan gobolkan inay:**

- Iska ilaaliyaan inay joogaan meelaha gudaha ah sida dukaanada, xarumaha ganacsiga, madxafyadda, maktabaddaha, meelaha lagu dabaasho iyo meelaha tababarka jirka. Booqashooyinka lagama maarmaanka ee tusaale ahaan dukaanada raashinka iyo farmasiga waa la sameyn karaa.
- Iska ilaaliyaan inay ka qaybgalaan tusaaale ahaan shirar, carwooyin, bandhigyo, tababaryo isboorti, tartano iyo kulamo tartan ah.
- Laakiinse tani ma khuseyso tababaryadda isboortiga ee caruurta iyo dhalaanka dhashay 2005 ama ka dib.
- Haddii ay suurtagal tahay la laga fogaado in kulan toos ah lala yeesho dadka kale ee aan ahayn kuwa qofku la noolyahay. Tani micnaheedu waa in in lagu talinayo in la iska daayo qaban-qaabinta ama ka qaybqaadashada xaflad ama isku imaatin bulsho oo la mid ah. Xiriiriyada dhow ee lagama maarmaanka ah, sida tusale ahaan booqashada rugta caafimaadka iyo baaritaanada daweynta, kuwaas ma ku jiraan taladan. Laakiinse waxaa muhiim ah in laga fikiro in qofkii leh calaamado ahaan kara kuwa covid-19 uu ka fogaado in aad loogu dhawaado dadka kale.
- Ka fogadaan safarada aan loo baahnayn. Safarka wuxuu keeni karaa faafitaanka cudurka maxaa yeelay inta badan waxaad la kulantaa dad cusub. Talooyinkan ma khuseyaan safarka shaqada, waxbarashada, ama daryeelka caafimaadka u baahan in aad goobta ku jirto.

### **Go'aankan wuxuu xitaa khuseeyaa talooyinka guud ee la adkeeyay looguna talagalay hawlaha – sida tusaale ahaan dukaanada, xarumaha ganacsiga iyo goobaha isboortiga:**

- Dhamaan hawlaha waa inay qaadaan talaabooyin si qof kastaa u awoodo raacida talooyinka guud ee marka ay jirto baahida maxaliga ah ee covid-19. Tani waxay ahaan kartaa tusaale ahaan in hawshaasi yareyso tirada soo booqanaya wakhti isku mid ah.
- Shaqo-bixiyayaashu waa inay qaadaan talaabooyin loogu talagalay shaqaalahoodu si ay u awoodaan inay raacaan talooyinkan guud ee marka ay jirto baahida maxaliga ah ee covid-19. Taasi waxay ahaan kartaa talaabooyin sida in lagu baraarujiyo shaqaalaha inay shaqeeyaan iyagoo jooga gurigooda, loo soo bandhigo fursado badan si qofku u shaqeeyo isagoo jooga guriga iyo in safarada shaqo, shirarka iyo kulanada kale ee si toos ah loo kulmayo dib loogu dhigo.



### ህጽጽ ሓፈሻዊ ምኽሪ ( ማዕዳ)

ንኹለትኩም ተቐማጦ ዘባ ብርምላንድ : ካብ ዕለት 12 ኖቨምበር (ሕዳር) ዝጅምር ሓበረታን ላበዋን:

#### ጥበቕ ሓፈሻዊ ምኽሪ

ካብ ጥቅምቲ 29 ኣብዚ ካውንቲ ዝነበር ኩሉ ሰብ እዞም ዝሰዕቡ ንክፍፅም ይተባባዕ:

\* ከም ዱኳን: ሾፒንግ ሞል: ሙዝየም: ቤተ ንባብ: ቤት ፅባቕን ጂምን ዝኣመሰሉ ኣብ ውሽጢ ካብ ዝግበሩ ምንቅስቃሳት ዓርሶም ንክግልሉ:: ኣገደስቲ ዝኾኑ ምንቅስቃሳት ንኣብነት ናይ ኣስቤዛ መግዝእን ፋርማስን::

\* ንኣብነት ኣኼባ: ኮንሰርት: ምርኢት: ናይ ስፖርት ስልጠና: ውድድራት ኣብ ዝኣመሰሉ ነገራት ካብ ምስታፍ ዓርስኹም ቆጥቡ:: እንተኾነ ግና ኣብ 2005 ወይ ድሕሪኡ ዝተወለዱ ህፃናት ናይ ስፖርት ስልጠና ኣየካትትን::

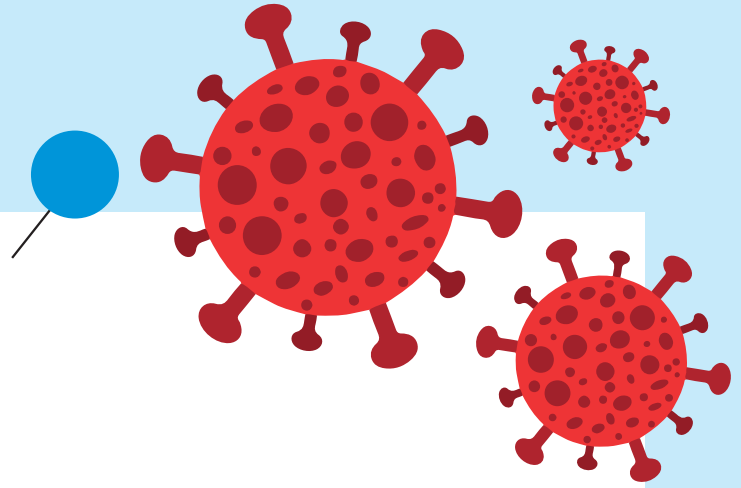
\* ዝከኣል እንተድኣ ኮይኑ ምሳኹም ካብ ዝነበሩ ሰባት ወፃኢ ኣካላዊ ንክክእ ኣይግበሩ:: እዚ ድማ ኣብ ፅንብል ምድላውን ምስታፍን ወይ ከምዚኦም ካብ ዝኣመሰሉ ምንቅስቃሳት ዓርስኹም ምቕጣብ፤ ዝኣመሰሉ ነገራት የካትት:: ኣብ ናይ ኮንክን እዋንን ምርመራ ሕክምና ዝኣመሰሉ ኣገደስቲ ዝኾኑ ምቕርራባት ኣብዚ ምኽሪ ኣይካተቱን:: እንተኾነ ግና : ናይ ኮቪድ-19 ምልክት ዘለዎ ዝኾነ ሰብ ምስ ዝኾነ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ከህልዎ ኣይግባእን::

እቲ ውሳኔ ጥንኩር ሓፈሻዊ መምርሒ ምንቅስቃስ የካትት - ከም ሹቕ: መዐደጊ ማእኸላትን ናይ ስፖርት ትካላት የካትት:

\* ኮቪድ-19 ኣብ ዝስፋሕፈሐሉ እዋን ኩሉ ሰብ ኣብ እቲ ሓፈሻዊ ምኽሪ ንከኸብር ኩሎም ምንቅስቃሳት ስጉምቲ ክወስዱ ይግባእ:: እዚ ማለት ንኣብነት ናይ ንግዲ ቦታታት ብሓሰ ግዘ ዘተኣናግድዎ ተጠቓማይ ቁፅሪ ምንካይ ማለት እዩ::

\* ኣስራሕቲ ሰራሕተኛታት ናይ ኮቪድ-19 ምስፍሕፋሕ ከባቢያዊ ሓፈሻዊ መምርሒ ንክሰዕቡ ዘኸለሎም ስጉምታት ክወስዱ ይግባእ:: እዞም ስጉምታት ሰራሕተኛታት ኣብ ገዝኦም ኮይኖም ክሰርሑ ምትብባዕ: ኣብ ገዝኦም ኮይኖም ንክሰርሑ ዘተባብዕ ኩነታት ምፍጣርን ናይ ሰራሕ ጉዕዞታት እዋን: ኮንፈረንስን ካልኣት ኣካላዊ ኣኼባታት ምስግጋር::

ካብ ዘዩደሊ ጉዕዞታት ተቐጠቡ :: መገሻ ወይ ግዕዝ ንሕማም ምትሕልላፍ ( ልኽፈት) ንምውስኽ ይሕግዝ: ምኽኒያቶ ኩሉሻዕ ምስ ሓደሽቲ ሰባት ስለ ትራኽብ እዩ:: እዚ ማዕዳ እዚ ድማ : ንጉዕዞታት ናብ ስራሕን ትምህርቲን ወይ ንሕክምና : ዝምልከት ኣይኮነን::



## توصیه های ضروری برای جلوگیری از گسترش ویروس کرونا از تاریخ 12 نوامبر از همه کسانی که در استان "ورملند" زندگی میکنند، درخواست میشود که:

- از بودن در محیط های سرپوشیده مانند فروشگاه ها، بازارها، موزیم ها، کتابخانه ها، سالون های شنا و سالون های ورزشی خودداری نمایید. بازدید های ضروری به طور مثال مراجعه نمودن به فروشگاه های مواد غذایی و دواخانه ها را می توان انجام داد.
  - از سهمگیری به گونه مثال در جلسات، کنسرت ها، نمایشگاه ها، تمرین های ورزشی، مسابقات و رقابت ها خودداری نمایید. البته این موضوع برای تمرینات ورزشی برای آن عده از کودکان و جوانان که در سال 2005 و یا بعد از آن تولد شده اند، اعتبار ندارد.
  - در صورت امکان از تماس فیزیکی با دیگران به استثنای افراد که با آنها به طور مشترک زندگی می نمایید، خودداری کنید. این جمله به معنی انصراف از ترتیب نمودن یا سهم گرفتن در مهمانی ها و یا دیگر گردهمایی های اجتماعی مشابه می باشد. تماس های ضروری نزدیک، به طور مثال مراجعه به بخش خدمات مراقبتی و درمانی و اجرا معاینات صحتی شامل این توصیه نمی گردد. البته مهم است به یاد داشته باشیم شخص که دارای نشانه های بیماری می باشد و این امکان وجود دارد که بیماری او کووید - 19 باشد باید از همه تماس های نزدیک با دیگران خودداری کند.
  - این تصمیم همچنان شامل توصیه های سودمند اجتماعی برای فعالیت های مانند مغازه ها، مراکز تجاری و سالون های ورزشی نیز می گردد:
  - همه فعالیت ها باید اقدامات را اتخاذ کنند تا همه بتوانند در صورت انتشار محلی کووید - 19 از توصیه های سودمند اجتماعی پیروی نمایند. این می تواند به طور مثال به این معنی باشد که موسسات تعداد افراد که به شکل همزمان مراجعه می کنند را کاهش بدهد.
  - کارفرما/صاحب کار باید اقدامات را اتخاذ کند تا کارمندان بتوانند در صورت انتشار محلی کووید - 19 از توصیه های سودمند اجتماعی پیروی نمایند. این می تواند اقدامات باشد مانند تشویق کارمندان برای کار نمودن از خانه، ارائه شرایط بیشتر برای کار از خانه و همچنان این که سفر های کاری، کنفرانس ها و دیگر جلسات فیزیکی به تعویق بیفتند.
- از مسافرتها غیر ضروری خودداری کنید.  
این مسافرتها می تواند باعث گسترش بیشتر ویروس کرونا شود، زیرا در اغلب این موارد شما با افراد جدیدی ملاقات می کنید.
- این پیشنهاد، سفرهای کاری، تحصیلی و درمانی را در بر نمی گیرد زیرا وجود شخص در آن محل ضروری میباشد.