

# محدودیت های تاسمانیا کاهش یافته است. چه چیزی را باید بدانم؟

تمامی ساکنین تاسمانیا با همکاری یکدیگر کمک کردند تا شیوع ویروس کرونا در جامعه به حداقل برسد. تاسمانیا به روند کاهش مرحله ای محدودیت ها ادامه خواهد داد.



## چگونه در اجتماعات و دورهمی ها ایمن بمانیم:

کووید-19 از راه تماس با مردم پخش می شود. در هرگونه گردهمایی (دورهمی گروهی از مردم) رعایت موارد زیر بسیار مهم می باشد:

- رعایت فاصله فیزیکی حداقل 1.5 متر بین افراد
  - رعایت بهداشت دست ها
  - رعایت بهداشت تنفسی (در داخل بازوی خود یا در داخل یک دستمال کاغذی سرفه یا عطسه کنید و حتما بعد از آن دست های خود را تمیز کنید)
  - تمیز کردن و ضد عفونی مکرر محیط اطراف
- توصیه می شود برای کمک به ردیابی افرادی که با افراد مبتلا به کووید-19 در تماس بوده اند برنامه COVIDSafe را بر روی گوشی خود دانلود کنید

برای حفظ جان دیگران و نگه داشتن تاسمانیا در مسیر بهبودی، همه باید به انجام کار درست ادامه دهیم



از محدودیت هایی که در حال حاضر وجود دارد آگاه باشید



مرتباً دستان خود را بشویید



هنگامیکه بیرون از منزل هستید فاصله فیزیکی را رعایت کنید



در صورت بیماری در خانه بمانید



در صورت داشتن هرگونه علائم سرماخوردگی یا آنفلانزا تست کووید-19 بدهید.

## از تاریخ 26 ژوئن 2020 چه چیزی تغییر کرده است؟

در مرحله ۳، که از 26 ژوئن 2020 آغاز شده است، تمامی مشاغل و محل های کار مجاز به فعالیت شده اند، و افراد بیشتری مجاز به حضور در مشاغل و محل های کار شده اند.

تعداد افراد مجاز به شرکت در اجتماعات در فضاهای بازی که به بخش های کوچک تر تقسیم نشده اند به حداکثر 500 نفر و فضاهای داخلی مشابه به حداکثر 250 نفر افزایش پیدا کرده است. حداکثر تراکم مجاز در محیط های بسته از 4 متر مربع برای هر شخص به 2 متر مربع کاهش یافته است.

چنانچه تعداد افراد مجاز بر طبق قانون تراکم کمتر از مقدار مجاز عنوان شده در اجتماعات باشد، معیار مقدار کمتر می باشد.

در ورزش و تفریح، تمرینات ورزشی تماسی، ورزش های رقابتی (تماسی و غیر تماسی) و استفاده از رختکن و سایر امکانات مشترک اکنون مجاز است.

## در منزل

دوره می در منازل - از جمله کلیه ها - در هر زمان محدود به حداکثر 20 نفر بدون احتساب ساکنین می باشد. در صورتیکه بیمار هستید نباید به دیدار دیگران بروید و یا پذیرای مهمان باشید.

به افراد آسیب پذیر توصیه می شود در خانه بمانند و از سلامتی خود محافظت کنند، و در صورت بیرون آمدن اقدامات احتیاطی بیشتری انجام دهند.

این توصیه شامل افراد زیر می شود:

- مردمان بومی استرالیا و جزیره نشینان تنگه تورس بالای 50 سال که دارای مشکلات مزمن پزشکی هستند
  - افراد 65 سال به بالا که دارای مشکلات مزمن پزشکی هستند
  - تمامی افراد 70 سال به بالا
  - افراد مبتلا به نقص سیستم ایمنی
  - افراد داری معلولیت، در صورتیکه پزشک آن ها به آن ها توصیه کرده باشد که مراقب باشند
- این بدان معنا نیست که این افراد قادر به ترک خانه یا بازدید از دیگران نیستند.

بلکه افرادی که در این گروه های پرخطر قرار می گیرند، می بایست بیشتر مراقب باشند و از دیدار با افراد بیمار، شامل کودکانی که بیمار هستند و ممکن است درک کاملی از رعایت فاصله فیزیکی نداشته باشند، خودداری کنند.

## چرا حفظ فاصله 1.5 متر از دیگران مهم می باشد؟

رعایت فاصله فیزیکی همچنان قویترین راه محافظت برای جلوگیری از شیوع کووید-19 می باشد. در صورت امکان و ایمن بودن، می بایست همچنان به حفظ فاصله حداقل 1.5 متری بین خود و دیگران ادامه دهید.