

أعزاءنا أولياء الأمور،

مع اقتراب فصل الصيف واقتراب موعد العطلة الصيفية، أردنا أن نغتتم هذه الفرصة للتواصل معكم ومشاركة بعض النصائح والتذكيرات المهمة لمساعدتكم على الاستمرار في الحفاظ على أنفسكم وعائلاتكم وعلى مجتمعنا آمناً. بينما نتطلع إلى عطلة الربيع الأسبوع المقبل، من المهم أن نتذكر أن هذه الاستراحة ستكون عكس العديد من الاستراحات الأخرى التي مررنا بها من قبل. مع وجود أمر البقاء في المنزل الذي تفرضه المحافظة الآن ومع اقتراب خطر الإصابة بـ COVID-19، من المهم للغاية أن نتخذ التدابير اللازمة لحماية أنفسنا والآخرين من الإصابة بهذا الفيروس. من أكثر الطرق فعالية للقيام بذلك يكون من خلال الاستمرار في الحد وقصر جهات التواصل على من هم في منزلك فقط.

نحن نشجعكم على الاستمتاع بالطقس الجميل كعائلة أو أسرة (تقطن في نفس المنزل)، ولكن لا يمكننا التجمع أو الاختلاط مع الأسر الأخرى. يمكن أن يؤدي قضاء الوقت في الهواء الطلق إلى تعزيز الصحة العقلية والبدنية ويوفر تهوية جيدة مما يساعد على تقليل خطر انتقال المرض بجانب اتخاذ تدابير الصحة العامة الأخرى. نحن نعلم أن الآباء وأولياء الأمور والأطفال في مجتمعنا قد وجدوا طرقاً لا حصر لها للبقاء مشغولين في الهواء الطلق مع الحفاظ على سلامتهم، ونحن نشجعكم على مواصلة على الحفاظ على المغامرة في الهواء الطلق مع أفراد منزلكم. ركوب الدراجات والمشى تعتبر أنشطة رائعة وآمنة للمشاركة مع أفراد منزلك. يرجى تذكر وجوب التباعد الاجتماعي والمحافظة دائماً على مسافة بينكم وبين الأسر الأخرى وارتداء قناع واقى في حال كانت الحفاظ على مسافة مترين غير ممكنة (مثل الملعب) وعند الانتظار لاستخدام وسائل الترفيه الخارجية (على سبيل المثال ملاعب التنس وملاعب كرة السلة، الخ). لمزيد من المعلومات حول الأنشطة الآمنة خلال COVID-19 يرجى زيارة صفحة [Social Wise](#).

قد نميل إلى خفض حذرنا مع ارتفاع درجة حرارة الطقس، ولكن علينا أن نتذكر أن COVID-19 لا يأخذ عطلة صيفية. الخطر مرتفع حالياً في مجتمعنا ولا يزال موجوداً حتى مع الطقس الجميل. كما هو الحال دائماً، إذا بدأت أعراض الفيروس [symptoms of COVID-19](#)، بالظهور لديك أو لدى أي شخص في منزلك عليك إكمال أداة الفحص (للبالغين [adults](#) أو للأطفال [children](#)) لمساعدتك في تحديد ما إذا كان الاختبار مطلوباً.

وفقاً لمتطلبات أمر الإقامة في المنزل والذي تفرضه المحافظة، يجب على جميع الأفراد البقاء في المنزل باستثناء الأغراض الأساسية، مثل الذهاب إلى البقالة أو الصيدلية، والحصول على خدمات الرعاية الصحية (بما في ذلك الحصول على التطعيم)، وممارسة الرياضة في الهواء الطلق، والذهاب إلى المدرسة أو للعمل الذي لا يمكن القيام به عن بعد. قد يبدو هذا وكأنه خطوة إلى الوراء ويجعلنا نشعر بالإحباط والارهاق ولكن علينا أن نتذكر أننا الآن في الشوط الأخير! مع التطعيمات الجارية على قدم وساق والنتائج الأولية الواعدة للتحصين الشباب، إذا بقينا أقرباء في معركتنا ضد COVID-19، يمكننا أن نكون مطمئنين أن هناك أيام أفضل في المستقبل.

شكراً لكم على التضحيات والتعديلات العديدة التي قمت بها لحماية أنفسكم وحماية بعضكم البعض. تذكروا أن كل إجراء نتخذه الآن سيسهم في تحقيق سنة دراسية أكثر صحة ومجتمعاً أكثر صحة للفترة المتبقية من عام 2021. واصلوا المسار، وحافظوا على سلامتكم.

مع الامتنان،

الدكتورة فيرا اتشس

رئيسة الخدمات الطبية

مكتب الصحة العامة لمدينة أوتاوا