

MAGDANOQ?!

هر آنچه که باید در مورد گذر از بحران همه‌گیری کورونا بدانیم!

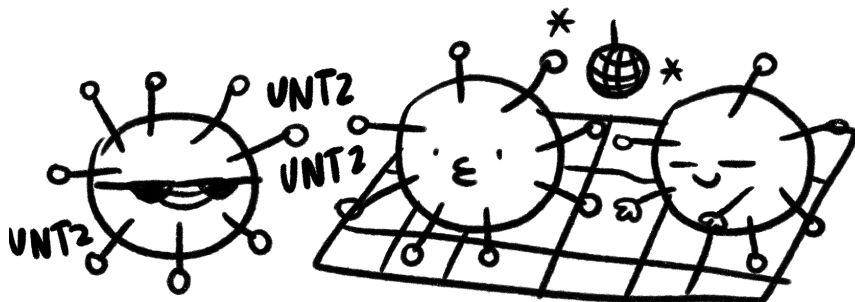


Magdanog دقیقاً به چه معناست؟

۲۰۲۰، چه سال بدی بود، آه! اما... جوان‌ها سرگرم انجام کارهای خوب بوده‌اند. در یک سال گذشته، برای محافظت از دیگران زندگی خود را به مقدار زیادی در وضعیت نیمه‌تعطیل قرار دادید. آفرین به شما!

زندگی همراه با محدودیت‌ها آسان نیست. مکان‌های بسیاری برای مدت طولانی تعطیل شده‌اند و هیچ سرگرمی‌ای وجود ندارد. اما خوشبختانه کارهای زیادی وجود دارد که هنوز می‌توان انجام داد.

این کتابچه می‌خواهد شما را تشویق کند تا علیرغم محدودیت‌ها به شکلی ایمن فعالیت‌های بیشتر و بیشتری انجام دهید. نحوه انتشار ویروس را شرح داده و توضیح می‌دهد چطور مطمئن شویم با سرعت کمتر گسترش پیدا می‌کند.



در صفحات بعد، با لایه‌های محافظ آشنا خواهیم شد، که بسیار مهم هستند. سعی کنید این لایه‌های محافظ را در تمام کارهایی که انجام می‌دهید به خاطر داشته باشید. هنوز هم برای‌تان دشوار است؟ پس بهتر است فعالیت دیگری را انتخاب کنید.

ما در این کتابچه به شما مثال‌هایی ارائه کرده و همواره ریسک مربوط به آن را توضیح می‌دهیم. به این ترتیب می‌توانید خودتان ارزیابی کنید هر فعالیتی که می‌کنید چه ریسک دارد.

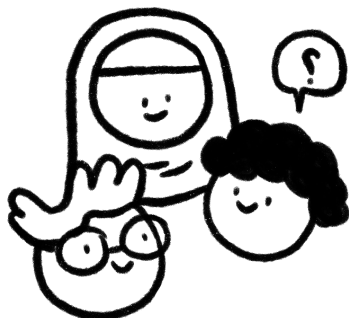
از شما به خاطر رعایت محدودیت‌ها متشکریم! از خواندن لذت ببرید!



ترجمه این کتابچه به زبان‌های دیگر نیز موجود است!
سر بزئید www.shop.watwat.be به وب‌سایت

آیا با WAT WAT آشنا هستید؟

WAT WAT این کتابچه را به زبان هلندی تهیه کرده است و سپس آن را به نسخه‌ای که در حال حاضر می‌خوانید، ترجمه کرده است.



WAT WAT به پرسش‌هایی که به عنوان یک جوان یا نوجوان با آنها روبرو می‌شوید، پاسخ می‌دهد. مثلاً: از چه سنی می‌توانم رانندگی کنم؟ شخصی را می‌شناسم که دچار افسردگی شده است، چطور می‌توانم به او کمک کنم؟

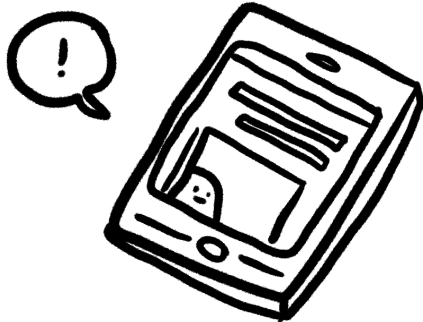


WAT WAT به شما اطلاعات

غیرجهت‌دار ارائه می‌دهد

تا خودتان شخصاً بتوانید

تصمیم‌گیری کنید.

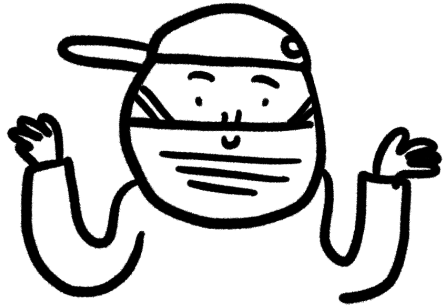




می‌توانید بفهمید برای دریافت راهنمایی یا اطلاعات بیشتر از طریق چت، تلفن، نامه و یا مراجعه حضوری، کجا بروید.



WAT WAT همچنین آخرین اطلاعات مربوط به کورونا را برای جوانان ارائه می‌کند. چه چیزی هنوز مجاز است؟



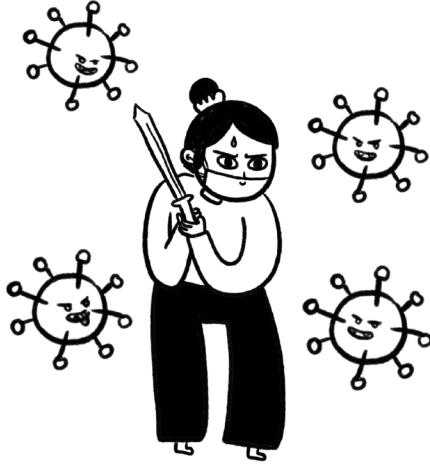
بررسی: www.watwat.be/corona



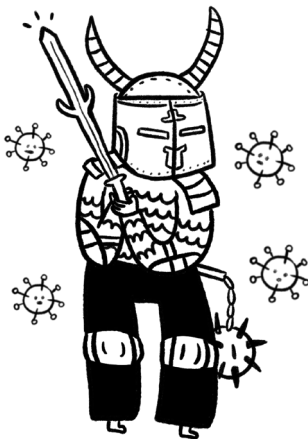
برای اطلاعات بیشتر و داستان‌هایی از جوانان دیگر به زبان هلندی به سایت و رسانه‌های اجتماعی ما سر بزنید.

لایه‌های محافظ شما

ای جنگجو: لایه‌های محافظت! برای محافظت بهینه از خود در برابر ویروس، این چهار لایه را با هم ترکیب کنید. تا بتوانید ویروس را شکست دهید.



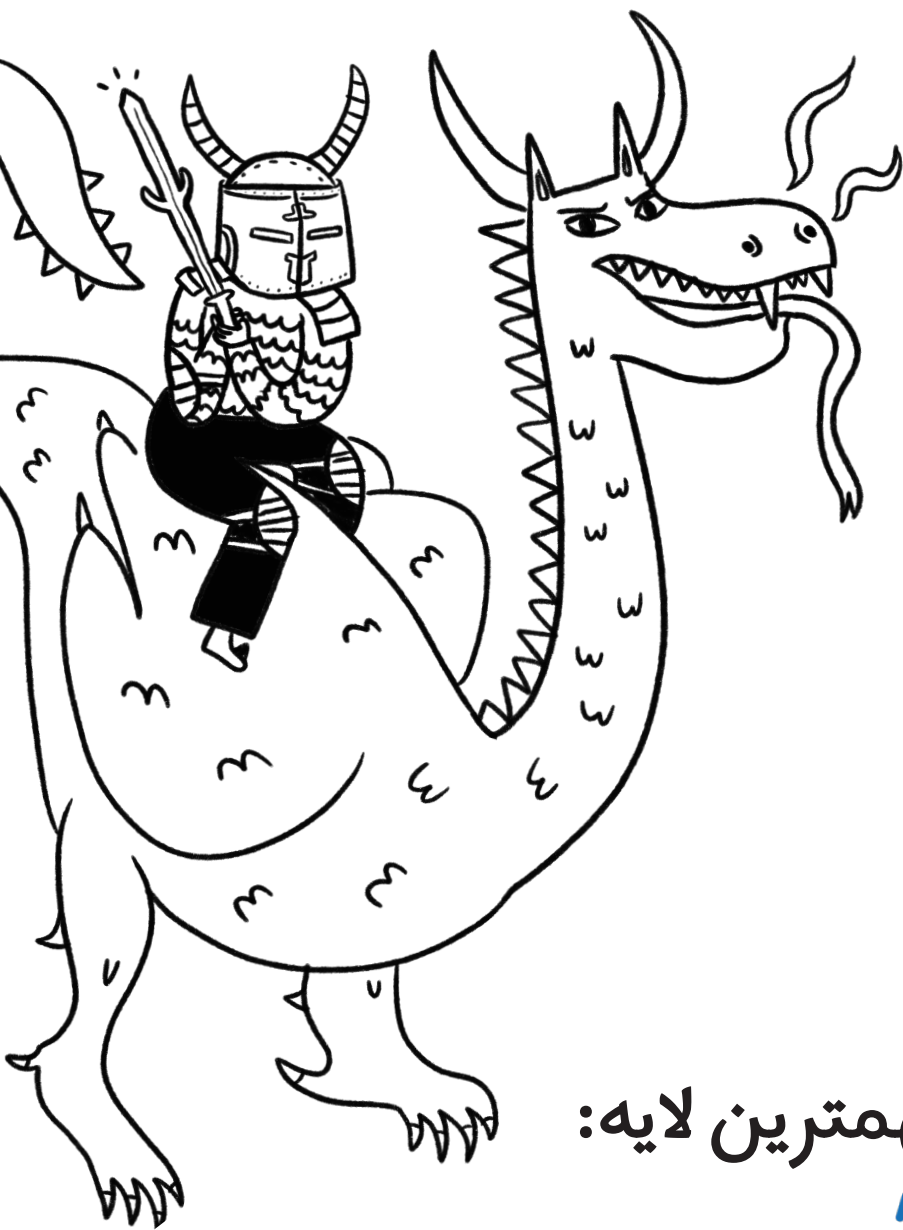
لایه محافظ ۱: ماسک دهان و بینی، شستن دست‌ها و حفظ فاصله اجتماعی



لایه محافظ ۳: تعداد افرادی را که با آنها تماس نزدیک دارید، محدود کنید



لایه محافظ ۲: تهویه



مهمترین لایه:

لایه ۴: واکسن

(در هر حال همچنان مراقب باشید)

لایه محافظ ۱: ماسک دهان و بینی، شستن دست‌ها و حفظ فاصله اجتماعی



ویروس داخل قطرات
ریز بازدم شماست. با زدن سرفه
و عطسه، همینطور هنگام
خندیدن، فریادزدن، آوازخواندن،
نفس نفس زدن یا حتی نفس
کشیدن معمولی آنها را
در هوا می‌کنید. خبر
خوب اینکه: می‌توانید از
خود و دیگران محافظت کنید...

با کورونا مبارزه می‌کنید؟ دستانتان را بشویید!



قطرات ریز بزاق دهان به سرعت از طریق دست
به صورت و به داخل دهان یا بینی‌تان وارد می‌شود.
شستن مرتب دست‌ها، از رسیدن ذرات ویروس به
صورت شما جلوگیری می‌کند.

گذاشتن ماسک دهان و بینی



با یک ماسک (که بینی شما را نیز می پوشاند) قطره های بزاق خود را نگه دارید. با این کار به صورت کسی که با او در حال صحبت هستید برخورد نکرده و هوا را نیز آلوده نمی کنند. به خصوص در یک اتاق بسته یا وقتی که نمی توانید فاصله را حفظ کنید، بهتر است از ماسک دهان و بینی استفاده کنید.

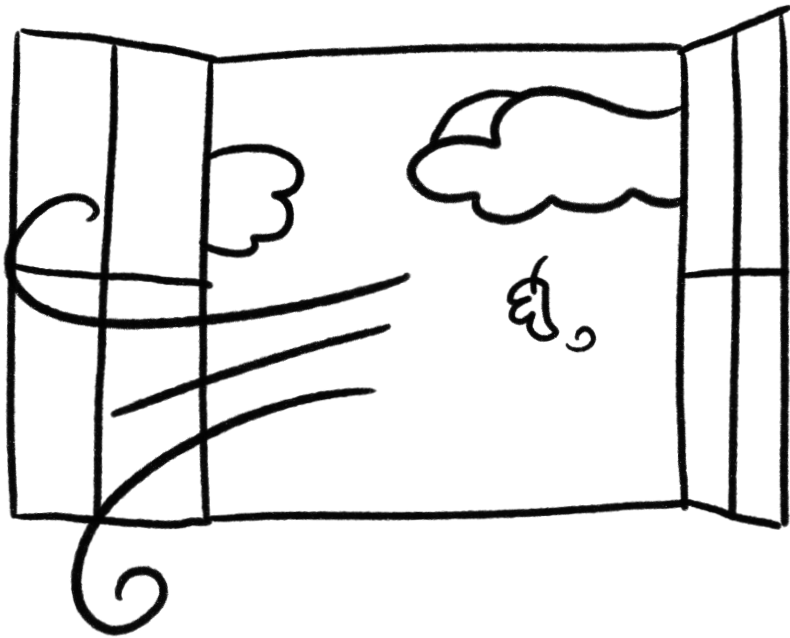
خوب، بهتر، یکونیم متر بیشتر



هرچه فاصله شما با دیگران بیشتر باشد، احتمال آلوده شدن سایرین با قطراتی که همراه با بازدم تنفسی شما خارج می شود، کمتر است یا برعکس. ۱٫۵ متر فاصله ایمن است، هم در داخل ساختمان و هم در فضای باز.

لایه محافظ ۲: تهویه

پس از بازدم، قطرات ریز در هوا باقی می‌مانند. در هوای آزاد سریع‌تر تبخیر می‌شوند. در یک فضای بسته و بدون تهویه، این قطرات جمع شده و هوا (که شما یا شخص دیگری تنفس می‌کنید) نیز می‌تواند آلوده شود. به همین دلیل ملاقات در هوای آزاد و تهویه مکان‌های داخلی ایمن‌تر است.



CO₂-متر

با استفاده از یک CO₂-متر می‌توانید بررسی کنید اتاق تهویه مناسبی دارد یا خیر. اندازه‌گیری نمی‌کند چه مقدار کورونا در اتاق وجود دارد، اما اگر مقدار CO₂ بیش از حد بالا باشد، اتاق تهویه مناسب ندارد و باید پنجره‌ها را باز کرد تا زمانی که CO₂-متر مقدار ایمن دی‌اکسیدکربن را نشان دهد.



CO₂-متر ندارید؟ مشکلی نیست. مطمئن شوید چند پنجره باز است و اتاق تهویه خوبی دارد.

لایه محافظ ۳: تعداد افرادی را که با آنها تماس نزدیک دارید، محدود کنید

اشتراک نگذاشتن = اهمیت قائل شدن برای دیگران



قطراتی که فرد آلوده با بازدم خود بیرون می‌فرستد **می‌تواند روی اشیاء فرود بیاید.** اگر آنها را لمس کنید، می‌توانید آلوده شوید. بنابراین، اشیاء را با افراد خارج از حباب اجتماعی خود به اشتراک نگذارید.



تماس‌های (نزدیک) خود را محدود کنید

اکثر افراد آلوده به ویروس آن را به ۲ تا ۳ نفر دیگر منتقل می‌کنند، اما **سوپرپخش‌کننده‌هایی** نیز هستند که به دلیل رفتارشان (تهویه نامناسب، رعایت نکردن فاصله اجتماعی، ماسک‌نزدن) افراد بسیار دیگری را ناگهان آلوده می‌کنند. هرچه تعداد افراد کمتری را ببینید، ریسک آلوده شدن یا آلوده کردن دیگران کمتر می‌شود.



تعداد زیاد، فضای محدود؟

عبور از کنار شخصی در خیابان امن است، اما در اجتماعات بزرگ برای مدتی طولانی در کنار دیگران خواهید بود، که این کار خطر آلودگی را افزایش می‌دهد.

اگر همه از ماسک دهان و بینی استفاده کنند، بیشتر قطرات جمع می‌شوند و خطر آنقدر زیاد نخواهد بود. اما اگر تنه به تنه دیگران بزنید و اشیاء مشترکی را لمس کنید، در آن صورت خطر سرایت افزایش می‌یابد. پس سعی کنید از مکان‌های شلوغ پرهیز کنید.

اپلیکیشن کورونا

اپلیکیشن کورونا سابقه ۱۴ روزه تماس‌های شما را (با کسی که او نیز اپلیکیشن کورونا دارد) نگهداری می‌کند. نگران نباشید، این کار به صورت ناشناس انجام خواهد شد. به همین دلیل هیچکس نمی‌داند با چه کسی ملاقات کرده‌اید. نتیجه تست شخصی مثبت بوده است؟ در آن صورت پیامی دریافت خواهید کرد که باید خود را نیز تست کنید. هرچه افراد بیشتری این کار را انجام دهند، امن‌تر خواهد بود.

این اپلیکیشن
رایگان و
ناشناس است.

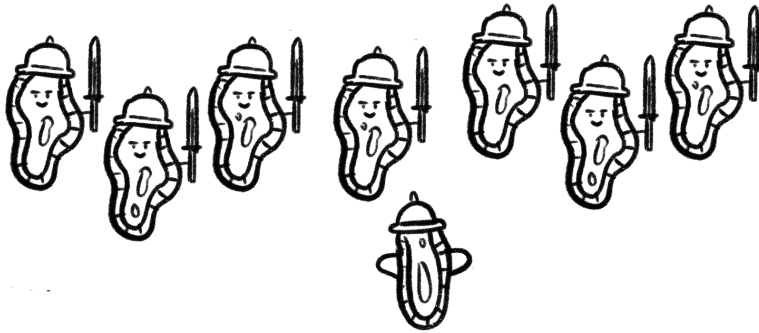
هی!



لایه محافظ ۴: واکسن



واکسن سرنگی است که حاوی قطعات کوچک و بی خطر ویروس کورونا است. وقتی این ذرات ویروس وارد بدن شما می‌شوند، سیستم ایمنی بدن شما موادی تولید می‌کند که این ذرات ویروس را به صورت بی‌ضرر درمی‌آورد. این مواد آنتی‌بادی هستند. آیا بعد از واکسیناسیون با ویروس تماس پیدا می‌کنید؟ در این صورت بدن شما کاملاً آماده شده و بدون اینکه بیمار شود با خود ویروس مبارزه خواهد کرد.



آیا اجباری است؟

واکسن زدن اجباری نیست، اما مهم است تا آنجا که ممکن است افراد بیشتری در برابر ویروس ایمن شوند. وقتی ۷۰٪ افراد واکسینه شدند، آنگاه با برگزاری جشنواره‌ها، برقراری ارتباطات نامحدود و آزاد شدن مسافرت به سوی زندگی عادی حرکت خواهیم کرد.



چطور این قدر سریع آماده شد؟

واکسن بسیار سریع آماده شد، زیرا در آزمایشگاه‌های سراسر دنیا به تهیه آن اولویت داده شده است. محققان هیچ مرحله‌ای را نادیده نگرفته‌اند: تمام آزمایشات و بررسی‌های لازم انجام شده است. این واکسن به آسانی از سایر تحقیقات پیشی گرفته است تا ما مجبور نباشیم سال‌ها منتظر بمانیم.



چه کسی پیش از همه آن را دریافت می‌کند؟

همه افراد نمی‌توانند همزمان واکسینه شوند. افراد آسیب‌پذیر و افرادی که در مراقبت‌های بهداشتی کار می‌کنند، در اولویت هستند.



آیا عوارض جانبی خواهد داشت؟

اگر واکسنی مورد تأیید قرار گیرد، ایمن است. در آن صورت، احتمال عوارض جانبی آن بسیار پایین است. اما درست مانند سایر واکسن‌ها، نمی‌توانیم این احتمال را کاملاً صفر بدانیم. به همین دلیل واکسن به شکل دقیق تحت نظارت قرار دارد.

قرنطینه در برابر ایزولاسیون (جداسازی)

ابتدا: 

تست مثبت =  مبتلا به کورونا
تست منفی =  عدم ابتلا به کورونا

آیا آزمایش‌تان نشان می‌دهد کورونا ندارید؟ چه خوب! بسته به محدودیت‌های اعمال‌شده، می‌توانید از قرنطینه خارج شوید. جواب تست مثبت است؟ چه بد. پس باید جداسازی شوید.

اما تفاوت این دو چیست؟

قرنطینه

اگر احتمال دارد کورونا داشته باشید، در قرنطینه بمانید تا از انتقال ویروس جلوگیری شود. زیرا می‌توانید ویروس را قبل از بروز علائم آن منتقل کنید یا ممکن است هیچ علامتی نداشته باشید ولی همچنان دیگران را آلوده کنید. به عنوان مثال، اگر با فرد آلوده تماس داشته‌اید یا از یک منطقه قرمز برگشته‌اید، باید قرنطینه شوید. برای آگاهی از کدهای رنگی فعلی، به سایت www.diplomatie.belgium.be مراجعه کنید (اطلاعات به زبان هلندی، انگلیسی، فرانسوی و آلمانی موجود است).

جداسازی

اگر کورونا قطعی است، باید جداسازی شوید. جداسازی به معنای این است که به مدت حداقل ۷ روز باید در خانه بمانید. اگر به مدت حداقل ۳ روز تب نکردید و مشکل تنفسی نداشتید، حداقل ۷ روز از خانه خارج نشوید.



ردگیری تماس چیست؟

اگر با یک فرد آلوده در تماس بوده‌اید، ممکن است یک ردگیر تماس با شما تماس بگیرد. وی توضیح می‌دهد چه اقداماتی باید انجام دهید، چه مواردی مجاز است و چه مدت قرنطینه شما طول خواهد کشید.



فعالیت‌ها

MAGDANOG?!

ما این فهرست فعالیت‌ها را برای‌تان آماده کرده‌ایم. البته موارد فراوان دیگری هم وجود دارد که نمی‌توانیم تمام آنها را در اینجا فهرست کنیم. بیایید شروع کنیم!

بررسی: www.watwat.be/corona

پی خطر



با این فعالیت‌ها خطر ابتلا به ویروس پایین است. معمولاً پی خطر هستند زیرا آنها را همراه با تعداد کمی از افراد و در شرایط ایمن انجام می‌دهید.

به خاطر داشته باشد: تمام فعالیت‌هایی که در بیرون انجام می‌شوند، ایمن‌تر هستند، زیرا قطرات ویروس در آنجا سریع‌تر تبخیر می‌شوند.

پیاده‌روی؟ دویدن؟ انجام بدهید!

در فضای باز، با رعایت فاصله ۱٫۵-متری از دیگران، پیاده‌روی اشکالی ندارد. این فعالیت برای شما رایگان است. حوصله‌تان سر رفته است؟ یک دوست ورزشکار پیدا کنید و با هم بدوید. نکته: از مکان‌های شلوغ دوری کنید و هنگام رسیدن به خانه دست‌تان را بشویید.



بر روی خودتان سرمایه‌گذاری کنید

شاید اولین بار باشد اینقدر وقت دارید که بتوانید روی مهارت‌های خود سرمایه‌گذاری کنید. از طریق آموزش‌های آنلاین یوتیوب چیزهای جدید بیاموزید، کتاب بخوانید یا مهارت‌های زبانی خود را ارتقاء دهید.



ارتباطات خود را حفظ کنید

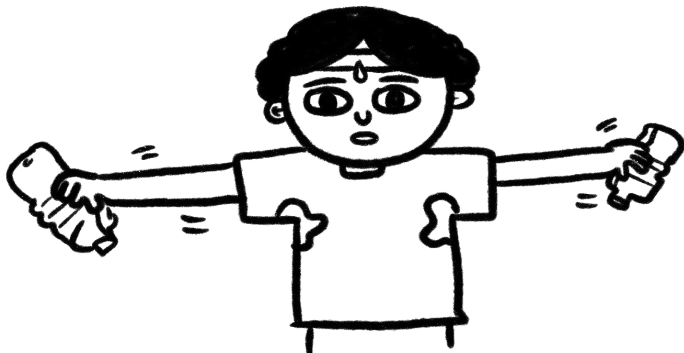


ارتباطات خود را حفظ کنید البته به صورت دیجیتال. برای دوستان تان یک مسابقه ترتیب دهید، با هم بازی کنید یا یک غذا بپزید و آن را با هم جلوی صفحه کامپیوتر میل کنید. گزینه‌های ممکن فراوان هستند.



نرمش و بدن‌سازی با وسائل دمدستی

با بطری آب دمبل بزنید، با چارچوب درب بارفیکس انجام بدهید یا روی زمین دراز و نشست بروید. ترجیح می‌دهید مراقبه ذهنی داشته باشید؟ ویدئوهای فراوانی برای آموزش یوگا یا مدیتیشن در یوتیوب وجود دارد!



میهمانی خانگی

با پدر و مادر خود زندگی می‌کنید؟ برادر و خواهر دارید؟ هم‌اتاقی؟ یک فهرست آهنگ درست کنید. هر کس می‌تواند ۵ آهنگ انتخاب کند و سپس با رقصیدن تمام ناامیدی‌های‌تان را دور بریزید.





کم خطر

(اما مراقب باشید)

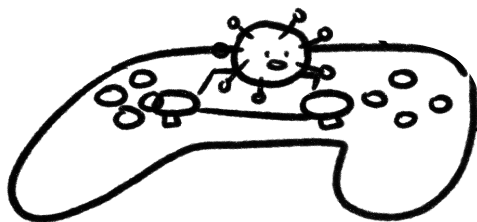


در این فعالیت‌ها، اگر قوانین را رعایت کنید، احتمال عفونت پایین است. لایه‌های محافظتان را فراموش نکنید!

نگاه کردن مجاز است، لمس کردن خیر

ویروس عمدتاً از طریق هوا و کمتر با لمس سطوح منتقل می‌شود. به نظر می‌رسد ویروس روی سطوح صاف مانند شیشه و فلز نسبت به سطوح خشن مانند منسوجات و مقوای بیشتر باقی می‌ماند.

با اینحال اگر دست‌تان را به طور مرتب بشویید، احتمال اینکه با لمس یک سطح ویروس به شما منتقل شود، پایین است.

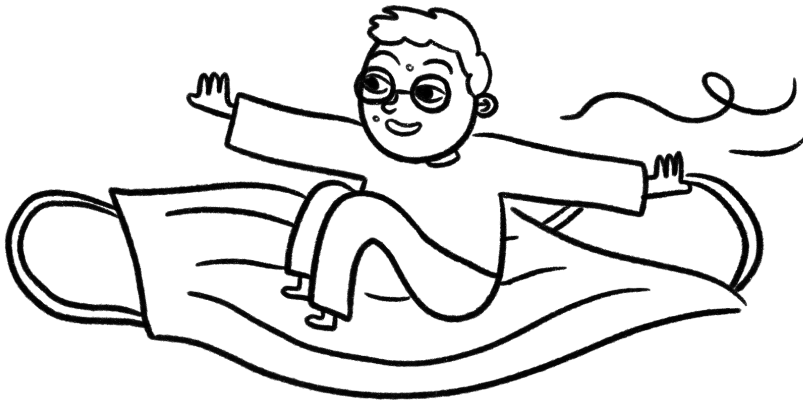


فعالیت‌های فرهنگی و تفریحی

انجام فعالیت‌های فرهنگی و تفریحی ایرادی ندارد، اما فقط در صورتی که لایه‌های محافظ‌تان (ماسک دهان و بینی، صابون و غیره) را داشته باشید. بسیاری از فرهنگ‌سراها گزینه‌های دیگری را ارائه می‌دهند: نمایش در فضای باز، پخش زنده، جشنواره‌های آنلاین یا حتی تئاتر از طریق واتس‌آپ.

حمل و نقل عمومی

ماسک دهان و بینی را گذاشته‌اید؟ در آنصورت حمل و نقل عمومی مشکلی ندارد. در صورت امکان پنجره‌ها را برای تهویه بیشتر باز کنید. از طریق برنامه De Lijn یا Movesafe می‌توانید ببینید قطار، تراموا یا اتوبوس شلوغ است یا نه. از تمام مکان‌های شلوغ دوری کنید. دوچرخه‌سواری همچنان ایمن‌تر (و سرگرم‌کننده‌تر) است.



غذا خوردن در خارج از منزل

غذا خوردن در بیرون از خانه زمانی ایمن است که با افراد زیادی ملاقات نکنید، در فاصله کافی از یکدیگر بنشینید و هر کسی غذا و نوشیدنی خود را همراه بیاورد.



ورزش دسته جمعی

بیرون رفتن و ورزش شما را از نظر جسمی و روحی سالم نگه می‌دارد اما از تماس بدنی خودداری کنید. به جای کشتی گرفتن، پناستی تمرین کنید. پرتاب توپ به سمت یکدیگر ضرر چندانی ندارد، اما وقتی به خانه برگشتید دست‌های خود را بشویید.



خرید رفتن

خرید کردن با زدن ماسک دهان و بینی و حفظ فاصله ۱،۵- متری از دیگران مانعی ندارد. اگر قرار است چیزی را لمس کنید، دستان خود را ضد عفونی کنید. اگر مغازه‌ها بیش از حد شلوغ است یا اتاق تهویه خوبی ندارد، بهتر است خارج شوید.



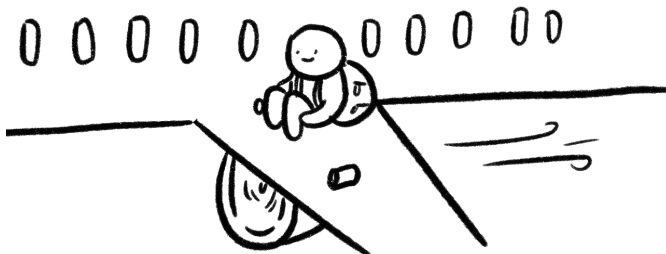
تربیت بدنی

کورونا (متأسفانه؟) بهانه‌ای برای فرار از ورزش نیست. فاصله خود را حفظ کنید و اطمینان حاصل کنید اتاق یا سالنی که در آن ورزش می‌کنید، به خوبی تهویه می‌شود. یا از مربی خود بخواهید بیرون ورزش کنید، این حالت همیشه ایمن‌تر است.



مسافرت هوایی

به لطف تهویه مناسب، ماسک‌های دهان و بینی و محل نشستن ثابت، خطر آلودگی در هواپیما پایین است. اما اگر فرودگاه شلوغ است مراقب باشید. بعضی اوقات محدودیت‌های دیگری در خارج از کشور اعمال می‌شود. لایه‌های محافظ خود را هم به خاطر بسپارید: صابون، فاصله‌گذاری، ماسک دهان و بینی، تهویه.



خطرناک



در این فعالیت‌ها احتمال ابتلا به ویروس بالاست. حتی اگر محدودیت‌ها را رعایت کنید. تا حد ممکن این فعالیت‌ها را با فعالیت‌های بی‌خطر جایگزین کنید. این کار احتمال شیوع ویروس را کاهش می‌دهد.

غذاخوردن در غذاخوری

در سالن‌های غذاخوری، افراد بسیاری بدون ماسک با شما در یک فضا هستند. و معمولاً هنگام غذاخوردن، موقع صحبت کردن قطرات ریز ایجاد می‌کنید. غذاخوردن در کلاس با پنجره باز یا حتی در حیاط یا زمین بازی، ایده بهتری است تا ازدحام در سالن غذاخوری.



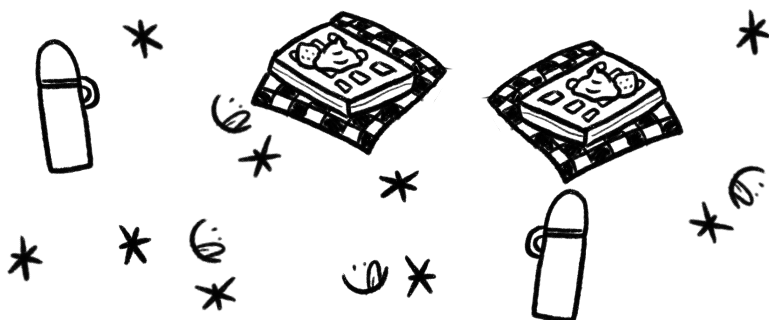
گرفتن سلفی یا ضبط کلیپ TikTok

بهتر است تنها با فردی که با او تماس نزدیک ثابت دارید سلفی بگیرید یا کلیپ تیک‌تاک ضبط کنید. اما با دیگران بهتر است فاصله بیشتری را رعایت کنید. یا با هم بیرون بروید تا یک پس‌زمینه عالی برای گرفتن عکس سلفی یا ویدئوی تیک‌تاک داشته باشید. فاصله را حفظ کنید!



بیرون غذا خوردن (یا صرف نوشیدنی)

اگر به یک کافه یا رستوران می‌روید، پرسید آیا می‌توانید پنجره باز کنید. نشستن در تراس ایمن‌تر است. با هم چیزی بردارید و آن را بیرون بخورید.



مهمانی در فضای باز

مهمانی در باغ از مهمانی در داخل خانه امن‌تر است، اما اگر غذا یا وسائل را به اشتراک بگذارید، همچنان خطرناک است. فاصله خود را حفظ کنید و از خوردن غذا و نوشیدنی مشترک خودداری کنید.

#NOTSHARINGISCARING



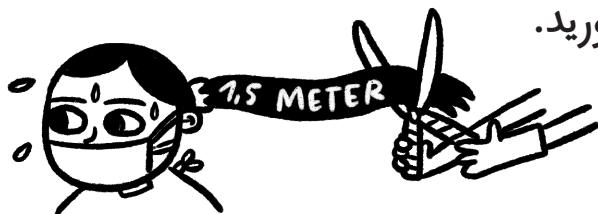
خارج از مرزها

عبور از مرز ممنوع نیست، اما توصیه هم نمی‌شود. برای کشف چیزهای جدید حتماً نباید به خارج از کشور سفر کنید. در بلژیک احتمالاً مکانهایی وجود دارد که هنوز آنها را ندیده‌اید.



اصلاح مو و آرایش

شما نمی‌توانید فاصله کافی را با سلمانی یا آرایشگر حفظ کنید و غالباً در یک اتاق دربسته هستید که باعث جمع شدن قطرات ریز آلوده می‌شود. ناخن‌های تان را خودتان را لاک بزنید یا ریش‌تان را خودتان کوتاه کنید (با تشکر از یوتیوب!) یا اینکه همه موهای تان را بتراشید. این مدل مو مد شده است. هنگام بازگشایی مجدد سالن‌ها، بخواهید یک پنجره را باز کنند و ماسک دهان و بینی تان را درنیاورید.



انجام تمرینات فیتنس

سالن‌های تناسب‌اندام اغلب از تهویه مناسب برخوردار نیستند. علاوه بر این، هنگام ورزش از ماسک دهان و بینی استفاده نمی‌کنید و تنفس عمیق‌تر می‌شود، بنابراین قطرات ریز بیشتری را با بازدم بیرون می‌دهید. همچنین می‌توانید بیرون از خانه، یا در خانه روی تشک ورزش کنید.

دیدار با پدربزرگ و مادربزرگ

آیا به افراد مسن، بیماران پرخطر یا کسی که از نظر سلامتی ضعیف است، سرمی‌زنید؟ در آن صورت، ماسک بینی و دهان خود را بزنید، فاصله خود را حفظ کنید، یک ژاکت ضخیم به همراه داشته و یک پنجره را باز کنید. فریاد نزنید تا ویروس بیشتری در هوا رها نشود.



وحشت کامل



این فعالیت‌ها بیشترین شانس گسترش شدید ویروس را دارند. بهتر است از این فعالیت‌ها یا رفتارها خودداری کنید. سعی کنید گزینه‌های کم‌خطرتر را انتخاب کنید. بهترین کار این است که به دنبال گزینه‌های بی‌خطر باشید. این سریعترین راهی است که همه ما از این بحران خارج خواهد نمود.



کارئوکه با دوستان در اتاق خوابتان



با آوازخواندن و خندیدن، مقدار زیادی قطرات ریز را پخش می‌کنید. در بیرون می‌توانید هر چقدر دوست دارید بلند آواز بخوانید. و صد البته زیر دوش.

مهمانی قرنطینه

اگر افراد زیادی همزمان در یک اتاق بسته باشند، ویروس بهترین فرصت را برای انتشار خواهد داشت. خطر آن همانند خطر پارتی در یک کلوپ شبانه است. البته می‌توانید با افرادی که با آنها زندگی می‌کنید، مهمانی بگیرید. یا (با رعایت ممنوعیت اجتماعی) یک مهمانی کم‌تعداد در حیاط یا باغ برگزار کنید. یوهوو!



بوفه باز

بوفه می‌تواند خطرناک باشد، زیرا افراد به یک قاشق برای برداشتن غذا یا بعضی اوقات به خود غذا دست می‌زنند. سرو غذا در پشت میز ایمن‌تر است. بردن غذا به بیرون از این هم ایمن‌تر است! بهترین کار سفارش غذای بیرون‌بر است.



سیگار اشتراکی

از طریق تماس با بزاق فرد آلوده نیز ویروس منتقل می‌شود. بنابراین، چیزی را که دهان‌تان گذاشته‌اید به شخص دیگری ندهید. تا حد امکان، بهتر است هر کس وسائل سیگارکشیدن خودش را استفاده کند.



تماس فیزیکی

دست دادن ویروس را منتقل می‌کند، اما با زدن به پشت دست یا مشت یکدیگر احتمال انتقال بسیار کمتر خواهد بود. تماس آرنج یا پا بهتر است، زیرا آنها را به سمت دهان خود نمی‌آورید. همخانه‌ها و/یا فردی که با او تماس نزدیک ثابت دارید را می‌توانید در آغوش بگیرید.



قرار عاشقانه

قرار عاشقانه به ویژه هنگامی که افراد زیادی را همزمان می‌بینید، ناامن است. اما به راحتی می‌توانید با هم در هوای آزاد بیرون بروید. به عنوان مثال، می‌توانید فعالیتی را انجام دهید، با هم ورزش کنید یا پیاده‌روی کنید. دوست‌پسر/دوست‌دختر خود را با یک گردش خلاقانه در فضای باز شگفت‌زده کنید، اما اولین بوسه را مدتی به تعویق بیندازید.

لمس کردن تلفن همراه شخص دیگری

شما به طور مداوم موبایل خود را در دست می‌گیرید، دیگران نیز همین کار را می‌کنند. اگر تلفن همراه شخص دیگری را گرفتید، آن را ضدعفونی کنید و دستانتان را نیز بشویید.

لمس کردن حیوانات خانگی

ویروس مطمئناً می‌تواند از حیوانات به انسان منتقل شود. ما هنوز همه چیز را در این مورد نمی‌دانیم، اما بهترین کار این است که فقط حیوان خانگی خود یا حیوانات اشخاصی ثابتی که با آنها تماس نزدیک داریم را لمس کنیم.



همچنان برای یک فعالیت «وحشت کامل» دور هم جمع شده‌اید؟ هفته بعد از آن بیشتر هوشیار و مراقب باشید.

متشکریم

از پشتکار شما متشکریم. از اینکه کارهای خوب انجام دادید، از شما متشکریم. در این بحران شما باید فداکاری بسیاری انجام دهید، اما شما و نسل شما بارها ثابت کرده‌اید می‌توانید خلاق و انعطاف‌پذیر باشید.

تلاش‌های کوچک ولی فراوان تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند. پس: متشکریم!



MAGDANOG?!

© WAT WAT ۲۰۲۱



کلیه حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این نشریه را بدون اخذ موافقت قبلی کتبی از نویسندگان، نمی‌توان بازتولید کرد، در یک سیستم بازیابی ذخیره نمود و یا به هر شکل یا به هر طریقی، اعم از الکترونیکی، مکانیکی یا بدون اجازه قبلی کتبی از پدیدآوردگان منتقل نمود.

ویراستاران: WAT WAT, Dina Srouji, Mohamed Ouaamari
Brussel 1000, Leopoldstraat 52, Eva Vereecke :V.U.

تبلیغ‌نویس: Arkasha Keyzers

تصویرگر: Christina De Witte

گرافیسیت: Tina De Souter, Imane Benyeci, Hussein Shikha

ناشر: Buroform, Mechelen

ترجمه: به سفارش آژانس نوآوری و کارآفرینی (VLAIO).

In samenwerking met:



DE AMBRASSADE
bureau voor jonge zaken

با همکاری کارمندان مختلف دانشگاه گنت: Geert Crombez, Greet Cardon, Alexis Dewaele, July De Wilde, Ilse Derluyn, Ellen Van Praet, Floor Verhaeghe و Nicky Vandeghinste.

این کتابچه توسط این ویروس‌شناسان متخصص بررسی و تأیید شده است:
Erika Vlieghe و Geert Molenberghs, Laura Cornelissen

با تشکر از نظارت و پیشنهادات بارزش افراد ریز: VZW Jong, Uit De Marge, (Buitenlandse Zaken Departement Kanselarizj en) Vlaamse Overheid, Logo, Bataljong, Arktos, UGent و جوانان بسیار دیگر.

این کتابچه به زبان‌های دیگر نیز موجود است:
www.shop.watwat.be



WAT
WAT
JJ WEET!