

در شرایط کنونی کووید 19 چگونه به پیشواز ماه مبارک رمضان برویم

در خانه بمانید و از رسانه دیجیتال برای «دیدار» فامیل و دوستان استفاده کنید. این بهترین روش برای مراقبت از عزیزانتان، سالمندان و ضعیف‌ترین افراد در جامعه ما است

تنها با کسانی که زنده گی می کنید، روزه خود را افطار کنید. بعلاوه، نماز تراویح خود و خلوت نشینی روحانی (اعتکاف) را در منزل و تنها با کسانی که زنده گی می کنید، به جا بیاورید.



در تجمعات بیش از ۱۰ نفر اشتراک نکنید. این قاعده بالای تجمعات در پارک ها، طبیعت و مشابه آن تطبیق می شود.



هنگامیکه خارج از منزل هستید فاصله دو متری با دیگران را حفظ کنید و از تماس فیزیکی مثل دست دادن، بغل گرفتن و بوسیدن اجتناب نمایید. حتماً دست های خود را مکرراً بشویید و ضد عفونی کنید و در آستین خود سرفه/عطسه نمایید.



عید را تنها با کسانی که زنده گی می کنید، جشن بگیرید.



اگر به معلومات بیشتری در مورد کووید ۱۹ ضرورت دارد، توصیه های مقامات دانهارکی را در <https://politi.dk/en/coronavirus-in-denmark> و نیز مطالب ترجمه شده به زبان های متعدد را در www.uim.dk/covid-19 پیدا کرده می توانید.