

# تدابير الوقاية من العدوى



إذا كنت مريضا أو كان لديك أعراض عدوى تنفسية، يجب البقاء في هذه الحالة في البيت. ستغلق خزائن الملابس المشتركة وغرف الاستحمام وأي غرفة تدريب للقوة. التواليتات والمرافق العامة أيضا مغلقة، لكن يمكن فتحها لضمان نظافة جيدة لليدين.

## بعد التدريب

بعد الانتهاء من النشاط التدريبي اغسل المعدات المستخدمة مثل الكرات وسجادات التدريب ووسائد الملاكمة وما إلى ذلك غادر مرفق التدريب فور انتهاء التدريب اغسل يديك

## المعدات العامة

طالما سيتم اتباع نصائح النظافة أعلاه، لذلك يمكن استخدام الكرات / المعدات على الفور من قبل أشخاص آخرين

المعدات التي تكون على اتصال وثيق بالوجه واليدين مثل الخوذ والقفازات، يجب تطهيرها عند استخدامها بين مختلف الأشخاص

**ملاحظة:** الاتحادات الخاصة لها أيضا إرشاداتها الخاصة بالرياضات الخاصة بها. نحن نشجع الجميع على فهم هذا

## قبل التمرين

يجتمع الكل في نقطة التقاء معينة في الوقت المتفق عليه

الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل عن الآخرين في جميع الأوقات

تعال بالملابس الرياضية الى التمرين اغسل يديك

## خلال ممارسة التمارين

كحد أقصى ٢٠ شخصا في مجموعة واحدة على مسافة متر داخل المجموعة

تجنب لمس وجهك

اغسل يديك عند تغيير النشاط التدريبي وعند تغيير المعدات

اغسل يديك بعد دخولك الحمام وعند السعال أو العطاس

تجنب البصق أثناء النشاط التدريبي

تجنب مشاركة علب شرب الماء أو الطعام مع الآخرين



NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Oslo Idrettskrets

