**جلوگیری از افزایش انتشار ویروس کرونا در جریان تعطیلات ورزشی یا ساپورت لوف**

هفته تعطیلات ورزشی امسال نزدیک است! پس بیاید تا ازاین فرصت استفاده کرده هم برای صحت وسلامتی خو کوشا باشیم و هم مواظبت ازجلوگیری افزایش و انتشار ویروس کرونا باشیم.

ویروس کرونا در هنوز هم در حال انتشار است و این باعث می‌شود تا این "سپورت لوف" یا تعطيلات هفته ورزشی امسال هم مانند سال های قبل نبوده بلکه ما باید کمک به جلوگیری از افزایش این مرض کنیم.

! **نقاط ذیل را همیشه به یاد داشته باشید**

* فقط با اشخاص ملاقات نماید که معمولا می‌شناسید و کوشش کنید در خارج از خانه یا از طریق اینترنت/ مبایل تماس برقرار نماید.
* همیشه مصافه را با دیگران در نظر بگیرید.
* از مکان های پر ازدحام و پر جمعیت خودداری نمایید.
* اگر لازم باشد سفر کنید ، به صحت و سلامتی افراد متوجه باشید تا دیگران را مبتلا به مرض نسازید .
* حتا اگر مقدار کمتر هم احساس بیماری یا مریضی میکنید در خانه بمانید .
* خود را تست ویروس کنید در موقع سفر به خارج از کشور.
* دستان تان را همیشه با دقت بشورید و مواضب سلامتی خود و دیگران باشید.

برای معلومات بیشتر در‌ مورد ویروس کرونا ، طریق تست و معاینه ویروس کرونا و دیگر موارد مربوطه در ویب سایت Regionen و همچنان 1177.se ‌میتوان دریافت کرد. معلومات بیشتر در زبان های مختلف موجود می باشد.