

ماذا أفعل؟

إذا أردت الخروج لركوب الدراجة

أو ممارسة رياضة الجري

لبس الكمام للمشي

وتستثنى الرياضات ذات
الجهد البدني الشديد كالجري
والسباحة وركوب الدراجة

3

2

ممارسة الرياضة

بشكل فردي أو ثنائي
في الطرقات العامة

4

عدم اصطحاب

الأطفال وصغار السن

1

المحافظة على

معايير التباعد الاجتماعي
(مترين على الأقل)

