



اليوم الرياضي للدولة
National Sport Day

اليوم الرياضي الوطني

بروتوكول الرعاية الصحية وتدابير الصحة العامة

وزارة الصحة العامة

فبراير ٢٠٢١

الهدف:

يهدف هذا البروتوكول إلى تقديم إرشادات حول أفضل السبل لإقامة الأنشطة الرياضية الآمنة المصاحبة لليوم الرياضي للدولة في ظل تفشي جائحة كوفيد-19، ولا سيما اتخاذ تدابير وقائية فعالة للصحة العامة لحماية المشاركين والمجتمع من خلال الحد من مخاطر انتقال الوباء قبل اليوم الرياضي وأثناءه وبعده.

نطاق الأنشطة المسموحة وأماكنها:

- تكون جميع الأنشطة الرياضية هذا العام فردية فقط مثل رياضة الجري والسباحة وركوب الدراجة
- لا يسمح بالرياضات التي تستدعي تلامس جسدي مثل مباريات الكرة
- لا يسمح بالرياضات التي يتنافس فيها عدة فرق في مساحة محدودة
- يجب أن تتم جميع الأنشطة الرياضية أثناء التدريب والإعداد، وخلال اليوم الرياضي نفسه في أماكن خارجية مفتوحة في الهواء الطلق. وتمنع ممارسة الأنشطة الرياضية في الأماكن المغلقة
- في حال الحاجة الى استخدام السيارة للوصول إلى أماكن الأنشطة الرياضية فإنه يجب الا يزيد عدد الركاب عن 4 أشخاص في كل سيارة بما في ذلك السائق. وفي حال استخدام الحافلات فإنه يجب الا يتجاوز عدد الأشخاص في الحافلة 30% من الحمولة القصوى مع مراعاة فتح النوافذ. ويجب على الجميع ارتداء كمامات الوجه أثناء النقل.
- تغلق جميع معدات التدريب الرياضية في الحدائق ومسارات الرياضة وجميع الأماكن العامة الأخرى.

تدابير الصحة العامة الأخرى:

- الكمامات إلزامية ويجب ارتداؤها طوال الوقت باستثناء أثناء النشاط الرياضي نفسه. وفي حال التوقف عن النشاط الرياضي يجب إعادة وضعها
- تجنب مصافحة أو معانقة أو تقبيل الآخرين في جميع الأوقات.
- يجب تجنب التجمع مع الأشخاص الآخرين قبل البدء وبعد الانتهاء من الأنشطة الرياضية ويجب الحفاظ على مسافة آمنة طوال الوقت.

- يجب على المشاركين الحفاظ على المسافة الآمنة التي لا تقل عن ٣ أمتار بشكل منتظم طوال الوقت أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- يجب على المشاركين أثناء التحدث إلى المشاركين الآخرين أو غيرهم بالحفاظ على مسافة 1.5 متر على الأقل مع الالتزام بارتداء الكمام.
- عدم مشاركة الملابس أو المناشف أو قطع الصابون أو غيرها من الأدوات أو الأشياء الشخصية بين المشاركين، ويجب عليهم استخدام عبوات الشرب الخاصة بهم وعدم مشاركتها مع الآخرين. واستخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول لتطهير اليدين.
- تنظيف وتطهير جميع الاسطح التي يلمسها الناس باستمرار.
- لا يسمح بالبصق ولا الهتاف ولا استخدام الجوقات الحية والغناء الحي لأن هذا من شأنه نشر الفيروس.
- وضع حاويات للتخلص من المناديل المستعملة بأغطية متوفرة وفي جميع المرافق.
- يجب على أي شخص يشعر بالمرض ألا يشارك في أي نشاط رياضي وعليه مراجعة أقرب مركز صحي.

على الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية في اليوم الرياضي مراعاة الآتي:

- لا يُسمح بحضور الجمهور للأنشطة الرياضية أثناء اليوم الرياضي.
- يمكن للأسرة من نفس المنزل الجلوس معاً في الهواء الطلق، ولكن مع ابقاء مسافة ٢ متر كحد أدنى من العائلات الأخرى في جميع الاتجاهات مع الالتزام بلبس الكمام.
- يجب إجراء الفحص الحراري لممارسي النشاط الرياضي، عند دخولهم الى أي منطقة لممارسة الأنشطة الرياضية، ومنع مشاركة من تبلغ درجة حرارته أكثر من 37.8 درجة مئوية. بالإضافة الى التأكد من اللون الأخضر في تطبيق احتراز.
- يجب على الجميع ارتداء كمامات الوجه طوال الوقت عند عدم ممارسة الرياضة او المشي الخفيف.
- يجب عدم تشجيع الفئات غير المحصنة بما في ذلك الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، عن حضور الأنشطة من أجل سلامتهم.

تقديم الطعام:

- يفضل عدم تناول الطعام اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية
- تقديم وجبات الطعام في جميع الأماكن العامة يكون وفقاً لإرشادات وزارة الصحة العامة والقيود المفروضة فيما يتعلق بالمطاعم.
- منافذ بيع الطعام في المكان مقصورة على الوجبات الجاهزة في عبوات يمكن التخلص منها. كما يكون تناول الطعام في الأماكن الخارجية المفتوحة في الهواء الطلق.
- يجب أن تكون المسافات بين الأشخاص في صفوف الانتظار للحصول على الوجبات 1.5 متر وهو الحد الأدنى من التباعد الجسدي ولبس الكمام، وتوضع علامات أرضية تحدد أماكن الوقوف، لضمان الامتثال. ويجب توفير الموظفين أو المتطوعين لمراقبة وضمان الامتثال لهذه الاجراءات، كما انه يمنع تقديم طعام البوفيه في أي مكان.

لمزيد من المعلومات الصحية والوقائية العامة، يمكن توجيه الاستفسارات إلى وزارة الصحة العامة.

[/MOPHQatar](#)



[/MOPHQatar](#)



[/MOPHQatar](#)



www.moph.gov.qa

