



اللجنة الوطنية الأولمبية المغربية  
ⵜⴰⵎⴳⴷⴰⵏⵜ ⵜⴰⵏⵓⵎⵓⵙⵓⵏⵜ ⵜⴰⵎⴳⴷⴰⵏⵜ  
COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE MAROCAIN

## تدابير مكافحة

### كوفيد-19

## Les mesures de lutte contre la COVID-19



### التقليل من التقارب الجسدي Minimiser les interactions physiques



قلل من التقارب الجسدي مع الآخرين (لا تنسى ارتداء الكمامة!)  
Minimiser les interactions physiques avec les  
autres (et ne pas oublier de porter son masque !)



تجنب الاتصال الجسدي، خاصة العناق والمصافحة  
Éviter les contacts physiques, notamment les  
accolades et les poignées de main



حافظ على مسافة لا تقل عن متر مع باقي المشاركين  
Conserver une distance d'au moins 1 mètre avec les  
autres participants



تجنب الأماكن الضيقة والتجمعات قدر الإمكان  
Éviter les espaces clos et les attroupements autant  
que possible



استخدم وسائل النقل المخصصة للمشاركين في الألعاب. لا  
تستخدم وسائل النقل العام  
Utiliser des véhicules réservés pour les  
participants aux Jeux. Ne pas utiliser les  
transports publics



لا تشارك إلا في الأنشطة المذكورة في برنامجك الرياضي و الأماكن  
المدرجة في قائمة الوجهات المرخص بالتوجه إليها  
Ne se rendre qu'aux activités consignées dans  
votre plan d'activités, sur les lieux inscrits  
dans la liste des destinations autorisées

### الفحص، التباعد والعزل

### TESTER, TRACER et ISOLER



قم بتنزيل تطبيق متابعة المخالطة (COCOA) وتطبيق تتبع الصحة  
(OCHA)، واستنسخ مع أي وسيلة تكنولوجية يمكن استخدامها من طرف  
المنظمين في دعم تدابير مكافحة كوفيد 19

Télécharger l'application de traçage (COCOA) et  
l'application de suivi de santé (OCHA), et se  
familiariser avec toute autre solution technologique  
susceptible d'être utilisée par les organisateurs pour  
soutenir les mesures de lutte contre la COVID-19



يجب التوفر على نتيجة سلبية لفحص كورونا قبل السفر إلى الألعاب. ستخضع إلى فحص آخر عند وصولك إلى المطار  
Se faire tester et fournir la preuve d'un test COVID-19 négatif avant son départ pour les Jeux. Vous devez de nouveau vous soumettre à un test à votre arrivée à l'aéroport



قم بانتظام بفحوصات الكشف عن كوفيد-19 خلال فترة الألعاب إذا كانت مهمتك تتطلب ذلك  
Si votre fonction l'impose, passez régulièrement des tests de dépistage pour la COVID-19 pendant les Jeux



قم بالفحص عند ظهور أدنى الأعراض أو إذا طلبت منك السلطات اليابانية ذلك. إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية، يجب أن تنعزل عن الآخرين  
Se faire tester à l'apparition du moindre symptôme ou si les autorités japonaises l'exigent. Si votre test est positif, vous devez vous isoler

### النظافة L'HYGIÈNE



قم بوضع كمامتك بشكل دائم  
Porter un masque en permanence



قم بغسل يديك بصفة متكررة واستخدام محاليل كحولية عند توفرها  
Se laver régulièrement les mains et utiliser des solutions hydroalcooliques lorsqu'elles sont à disposition



قم بتشجيع الرياضيين بالتصفيق بدلاً من الصراخ أو الغناء  
Soutenir les athlètes en applaudissant plutôt qu'en criant ou en chantant



تجنب مشاركة الأشياء قدر الإمكان أو قم بتعقيمها بعد كل استعمال  
Éviter de partager des objets autant que possible ou les désinfecter après chaque utilisation



قم بتهوية الغرف والأماكن المشتركة كل 30 دقيقة  
Ventiler les pièces et les espaces communs toutes les 30 minutes



اللجنة الوطنية الأولمبية المغربية  
COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE MAROCAIN

لحماية نفسك والآخرين  
Pour se protéger et protéger les autres  
#StaySafe



Pour plus de détails, veuillez scanner ce code QR par votre smartphone  
للمزيد من المعلومات، المرجو مسح هذا الرمز بواسطة كاميرا هاتفكم الذكي