

## نصائح للتعايش

### التوصيات

#### شعائر أو طقوس دينية في المنزل خلال COVID19

- إحترم ساعات الراحة و تجنب إزعاج الجيران خاصة في الليل و وقت السحور برفع الأصوات أثناء الغناء أو الصلاة، بالإضافة إلى رفع صوت الموسيقى و التلفزيون والأجهزة الإلكترونية والألعاب وكل ما يسبب ضجيجا و يؤثر على راحتهم.
- إستخدم سماعات الرأس إذا كنت ترغب للإستماع بصوت عالي إلى موسيقى أو راديو أو التلفاز أو تتبع الشعائر أو الطقوس الدينية عبر الأجهزة الإلكترونية و القنوات الفضائية.
- فرش الأرضية بالبطانيات و السجاد في التجمعات العائلية، والصلاة ، والرقص ، من بين أمور أخرى . وحاول ألا ترمي بأشياء على الأرض و عدم الضرب على الجدران أو تحريك الأثاث المنزلي.
- تجنب القيام في الليل بالأعمال التي يمكن القيام بها أثناء النهار.
- من الأولى، تجنب إستخدام الأجهزة المنزلية ليلاً ، مثل غسالة الصحون أو غطاء الشفاط أو الغسالة.
- بلغ سكان العمارة بالحفل الذي ستقوم به في منزلك لكي يكونو على علم بذلك، و هذا من حسن الجوار.

#### في حالة النزاع:

- في مواجهة حالة توتر أو صراع ، حاول التحدث إلى الجيران موضحا أنك تعقد احتفالاً دينياً. افعل ذلك عندما تهدأ. استمع لهم واستمع إلى نفسك.
- تذكر أن هذا الموقف مؤقت ومعقد للجميع و أن كل واحد منا يعيشه بشكل مختلف.

يمكنك أيضاً الاتصال بخدمة الوساطة في مجلس المدينة [/serveimediacio@vic.cat](mailto:serveimediacio@vic.cat) هاتف: 626097652