



کسانی که 70 سال یا بیشتر سن دارند باید تماس های نزدیک خود را محدود کنند

علائم بیماری کووید 19

کووید 19 یک حس مریضی عمومی می دهد که همراه با یک یا چندی از نشانه های مریضی زیر می باشد:

- سرفه
- تب
- مشکلات تنفسی
- ریزش بینی
- گرفتگی بینی
- گلودرد
- سردرد
- عضله و درد مفاصل
- حالت تهوع

صورت باشد – این مرحله می گذرد

زمانی که انسانها باید از هم فاصله بگیرند احساس نگرانی، عدم اطمینان و تنهایی برای همه وجود دارد.

داشتن روابط اجتماعی و کاهش حس تنهایی برای حفظ سلامتی و کیفیت زندگی بسیار مهم است. سعی کنید روابط خود را با بستگان و دوستانتان به روشهای مختلف مانند تلفن، تماسهای تصویری و یا از طریق دیدار در فضای باز حفظ کنید.

کارهایی که دوست دارید و شما را به شوق می آورند انجام دهید و بدانید که این شرایط برای مدت محدودی ادامه پیدا خواهد کرد.

توصیه هایی در مورد ملاقات با دیگران در زمان بیماری کرونا

از قبل برای دیدار برنامه ریزی کنید و به مواردی که میتوانید برای کاهش شیوع بیماری انجام دهید دقت کنید.

- تنها زمانی با هم ملاقات کنید که همه افراد سالم باشند. در صورتی که فردی علائم بیماری داشته باشد از دیدار با او اجتناب کنید.
- سعی کنید تا حد ممکن در فضای باز دیگران را ملاقات کنید و از دیگران به اندازه بازوهای باز شده خود فاصله بگیرید.
- بهتر است با تعداد کمتری ملاقات کنید و از مکانهای شلوغ دوری کنید.

کسانی که 70 سال یا بیشتر سن دارند در معرض خطر بیشتری برای بیماری شدیدتر در اثر کووید 19 قرار دادند. به همین دلیل مهم است که تماسهای نزدیک خود را محدود کرده و از انسانهایی که با شما زندگی نمیکنند فاصله خود را حفظ کنید. این موضوع مخصوصاً در محیط های بسته مهم تر است.

بیماری ویروسی کووید 19 همزمان با شیوع خود در سوند از ماه مارس امسال در جهان نیز به یک بیماری همه گیر تبدیل شده است. کسانی که 70 سال یا بالاتر سن دارند جزو گروه پر خطر هستند. هر چه سن شما بالاتر باشد خطر شدت بیماری بیشتر است.

افرادی که سن بالاتری دارند و مثلاً بیماریهای قلبی-عروقی، ریوی و یا دیابت دارند جزو افرادی هستند که شدت بیماری در آنها بیشتر است.

به این صورت شما خود را سالم نگه می دارید

- حداقل به اندازه بازوهای باز شده خود از افراد دیگری که با آنها زندگی نمیکنید فاصله بگیرید. این موضوع بخصوص برای سالمندان و در فضاهای بسته مهم تر است.
- بودن در فضای باز مهم است و باعث سلامتی و کاهش خطر شیوع بیماری می شود.
- از مکانهای پر تردد دوری کنید.
- از سفر کردن با وسایل حمل و نقل عمومی مانند اتوبوس، مترو و یا قطارهای برقی اجتناب کنید.
- برای خرید یا انجام امور اداری خود از خانواده یا همسایگان کمک بگیرید.
- دستهایتان را بیشتر و با دقت بشویید و در صورتی که صابون و آب در نزدیکی نبود از مایع ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.

در صورتی که بیمار هستید در خانه بمانید

اگر شما مریض هستید بایستی برای مراقب از خود و جلوگیری از سرایت کردن به دیگران در خانه بمانید، حتی اگر شما نشانه های مریضی خفیف دارید. از تماس نزدیک با دیگران پرهیز کنید.

برای مشاوره پزشکی به سایت www.1177.se مراجعه کنید و یا با شماره تلفن 1177 تماس بگیرید که به صورت شبانه روزی در دسترس است.

- حتی در فضای باز هم صندلی و میزها را طوری بچینید که از هم فاصله داشته باشید.
- قبل از خوردن چیزی و به محض آمدن به خانه، دستهایتان را با دقت با آب و صابون بشویید.
- در صورتی که آب و صابون در دسترس نبود با مایع ضد عفونی کننده دستهای خود را تمیز کنید.

شماره تلفن های مهم

برای سوالات رایج در مورد بیماری کووید-19 با شماره تلفن 11313 تماس بگیرید

برای مشاوره پزشکی به وبسایت www.1177.se مراجعه کنید و یا با شماره تلفن 1177 تماس بگیرید که به صورت شبانه روزی در دسترس است.

اگر نگران هستید با تلفن مخصوص سالمندان به شماره 020222233 تماس بگیرید. ساعات کاری این خط تلفنی روزهای هفته بین 8 تا 19، و روزهای آخر هفته ساعت 10 تا 16 می باشد.

در شرایطی که خطر جانی وجود داشته باشد با شماره 112 تماس بگیرید.