



Folkhälsomyndigheten

تعليمات و نصائح عامّة من دائرة صحّة العامّة حول مسؤولية الجميع للحد من انتشار عدوى كوفيد-19.

المسؤولية الشخصية

أنت مُلزم باتخاذ إجراءات الحيطة و الحذر اللازمين لحماية نفسك والآخرين ضد خطر انتشار كوفيد-19. يجب أن تفكر و تبحث بنفسك عن كيفية تجنّب الإصابة بالعدوى وكيف يمكنك تجنّب نقل العدوى الى الآخرين. يجب أن تُبدي المراعاة نحو الآخرين، وهو أمر ضروري بشكل خاص نحو الأشخاص المعرضين لخطر العدوى أو الإصابة.

أجراءات الحيطة و الحذر الأساسية

من أجل تجنّب انتشار كوفيد-19 ينبغي عليك

1. البقاء في المنزل في حالة ظهور أعراض كوفيد-19
2. غسل اليدين بشكل متكرر وبدقة أو استخدام مطهر اليدين
3. الحرص على متابعة المعلومات الخاصة بالتوصيات الصادرة من دائرة صحّة العامّة و طبيب الحماية من العدوى في الاقليم.

قم بتقليل الاتصالات الشخصية الوثيقة

يجب عليك الحد من الاتصالات الوثيقة الجديدة و الاكتفاء بالاختلاط مع الأشخاص الذين تقابلهم عادةً يومياً، على سبيل المثال الأشخاص الذين تعيش معهم أو قلة من الأصدقاء والمقربين خارج المنزل.

إذا كنت تقابل أشخاصاً آخرين غير أولئك الموجودين في الجمع الاصغر الخاص بك، يجب عليك

1. تجنّب التقرب من الآخرين، و بالدرجة الاساس في أماكن صغيرة لفترة طويلة
2. الالتقاء خارجاً في الهواء الطلق له فوائده.

أحرص على ترك مسافة عن الآخرين وتجنّب البيئات المزدحمة

يجب أن تحرص على الابتعاد بمسافة عن الآخرين. وهذا مهم بشكل خاص للقاءات الأطول وعندما تتواجد في الداخل.

ينبغي عليك تجنّب أماكن مُعيّنة مثل المحلات التجارية، مراكز التسوّق ووسائل النقل العام، إذا كان هناك ازدحام. ينبغي عليك التسوّق لوحدهك إذا كان ذلك مُمكناً وعدم البقاء في المحلات التجارية، على سبيل المثال لفترة أطول من اللازم.

العمل من المنزل كلما كان ذلك ممكناً

عليك الاتفاق مع رب العمل حول إمكانية العمل من المنزل إذا كان ذلك ممكناً. يجب عليك أيضاً، إذا كان ذلك ممكناً، تغيير ساعات العمل الخاصّة بك ليتسنى لك تجنّب الازدحام في وسائل النقل العام وفي محل العمل.

عندما تكون في العمل، يجب أن تحرص على الابتعاد بمسافة عن الآخرين مثلاً أثناء الاجتماعات، في غرفة تناول القهوة وغرفة تغيير الملابس.

السفر بطريقة آمنة تقلل من خطر انتشار العدوى

يجب عليك السفر بطريقة آمنة تقلل من خطر انتشار العدوى. وهذا قد يعني أنك وبالمقام الأول تستخدم طرق تنقل أخرى مثل المشي، ركوب الدراجة أو قيادة السيارة ما عدا وسائل النقل الجماعية و وسائل النقل العام الأخرى التي لا يُمكن فيها حجز تذكرة مع مقعد.

و عند الرحلات الأطول قد يعني ذلك أنك

1. تجنّب الالتقاء بالأشخاص الجدد خلال الرحلة و في المكان الذي تسافر اليه
2. التأكد من أنه بإمكانك عزل نفسك عن الآخرين في المكان الذي سافرت اليه و ان تحاول الوصول الى البيت بطريقة آمنة و ذلك لتقليل خطر انتشار العدوى إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19.

أستخدام الكمامة للأشخاص المولودين عام 2004 و ما قبلها

ينبغي عليك أستخدم الكمامة في أيام الأسبوع غير العطلة من الساعة 7-9 و الساعة 16-18 عندما ترتاد و سائل النقل العام التي لا يمكن فيها شراء تذكرة مع حجز مقعد.

القيام بالأنشطة الرياضية و نشاطات أوقات الفراغ بطريقة تقلل من خطر انتشار العدوى

أن الأنشطة الرياضية و نشاطات أوقات الفراغ مهمة للصحة. ينبغي عليك القيام بمثل هذه الأنشطة الرياضية بطريقة تقلل من خطر انتشار العدوى. ولكي يتمكن الأشخاص الذين ولدوا في عام 2004 أو قبل ذلك من ممارسة الرياضة أو المشاركة في أنشطة أوقات الفراغ الأخرى، يتحتم عليهم

1. الحفاظ على ترك مسافة من بعضهم البعض
 2. عدم المشاركة بالمعدات مع الآخرين
 3. القيام بتنفيذ هذه النشاطات خارجاً إذا كان ذلك ممكناً
 4. تجنّب غرف تبديل الملابس المشتركة
 5. السفر من وإلى مكان النشاط بشكل فردي
 6. تنفيذ النشاط في مجموعات أصغر
- و لا تنطبق هذه التوصيات على الأشخاص الذين يمارسون الرياضة المهنية أو الأطفال والشباب المولودين في عام 2005 وما بعدها.

مسؤولية جميع القطاعات العاملة

على كافة القطاعات العاملة في السويد التحقق من اتخاذ التدابير المناسبة لتفادي انتشار عدوى كوفيد-19. ومن المهم بصفة خاصة مراعاة الأشخاص المعرضون للخطر.

جميع القطاعات العاملة

و قد تشمل التدابير الرامية إلى تجنّب انتشار عدوى كوفيد-19، على سبيل المثال، ان يقوم صاحب العمل

1. بتزويد الأعضاء، الموظفين، الزبائن و الآخرين بالمعلومات
2. وضع علامات المسافة الفاصلة على الأرض
3. إعادة ترتيب البضاعة بشكل يضمن تجنّب الازدحام

4. تقديم خيارات رقمية
5. توفير إمكانية لغسل اليدين بالماء والصابون أو توفير مُطهّر اليدين
6. تحديد عدد أقصى للأشخاص الذين يُسمح لهم بالتواجد في المبنى في الوقت ذاته.
7. تغيير ساعات الدوام.

أماكن العمل

وينبغي على جميع أماكن العمل اتخاذ التدابير اللازمة لحث الموظفين على الامتثال لهذه التعليمات والمشورات العامة. وقد تشمل هذه التدابير

1. حث الموظفين على العمل من المنزل كلما كان ذلك ممكناً و توفير الظروف الملائمة لذلك
2. توفير الخيارات الرقمية أو تأجيل رحلات العمل، المؤتمرات و الفعاليات المماثلة
3. توفير الامكانية للموظفين من أجل الابتعاد بمسافة عن بعضهم البعض، على سبيل المثال عند الاجتماعات، في غرف تناول القهوة وغرف تغيير الملابس
4. توفير الامكانية للموظفين لغسل الأيدي بانتظام بالماء والصابون أو استخدام مطهر اليدين.

الدراسة للكبار

وينبغي على المسؤولين عن تعليم الكبار في البلديات، المؤسسات التعليمية وغيرها من الدوائر التي تقدم تعليمياً للكبار، ما عدا القيام بما هو ضروري بالنسبة لمكان العمل، السعي لعرض الدراسة عن بعد عندما يكون ذلك ممكناً وعندما يرى المسؤول عن الدائرة التعليمية أن ذلك مناسب وفقاً لاحتياجات التلاميذ.

ولا تنطبق هذه المشورة على أشكال التعليم الأخرى غير تعليم الكبار في البلديات و المشمولة بقانون المدارس (2010:800).

حركة النقل العام و وسائل المواصلات العامة

من أجل تجنب انتشار كوفيد-19 في النقل العام و وسائل النقل العام، ينبغي على القطاع

1. ضمان أنسيابية حركة المرور بشكل يساهم في التقليل من خطر الازدحام
2. تحديد عدد الركاب لكل مركبة
3. إبلاغ الركاب عن كيفية تقليل خطر انتشار العدوى.

الجمعيات و غيرها

من أجل تجنب انتشار كوفيد-19، ينبغي على الجمعيات وغيرها من أشكال الشركات

1. تأجيل الاجتماعات السنوية واجتماعات الجمعيات أو عقد الاجتماعات رقمياً
2. تجنب الاجتماعات الأخرى أو إجراءها رقمياً.

الجمعيات الرياضية، الثقافية و الترفيهية

لتجنّب انتشار كوفيد-19 ينبغي على الجمعيات التي تعقد و تدير الفعاليات الرياضية، الثقافية وأنشطة أوقات الفراغ

1. عقد و إجراء التدريبات وغيرها من الأنشطة خارجاً عندما يكون ذلك ممكناً
2. تقليل عدد الأشخاص الموجودين سوياً أو تجنّب الازدحام بطريقة أخرى
3. الامتناع عن تنظيم أو المشاركة في المخيمات، المباريات، مباريات الكؤوس وغيرها من المسابقات، باستثناء الرياضات المهنية أو بعض المسابقات او المباريات المتفرقة التي تُنظّم للأطفال المولودين في عام 2005 وما بعده.

وقد يقترح أطباء مكافحة الأمراض المعدية أن تقوم دائرة صحّة العامة بالزام و إصدار التوصيات العامة المحلية أو الاقليمية وذلك للتصدي مؤقتاً للانتشار المحلي أو الإقليمي لانتشار عدوى كوفيد-19.

و تدخل هذه التعليمات حيز النفاذ في 14 كانون الأول/ديسمبر 2020 وتسري حتى تاريخ 30 حزيران/يونيه 2021.