



Folkhälsomyndigheten

مقررات سازمان بهداشت ملی سوئد و توصیه های عمومی در مورد مسئولیت همگانی برای پیشگیری از انتشار عفونت کووید-19

مسئولیت شخصی

شما موظفید که توصیه های سازمان بهداشت ملی سوئد را رعایت کنید تا از خودتان و دیگران در مقابل انتشار بیماری کووید-19 حفاظت کنید. شما باید خودتان در مورد اینکه چطور بیمار نشوید و بیماری را به دیگران منتقل نکنید فکر کنید. شما باید انسانهای دیگر را مراعات کنید و این موضوع در مورد افراد گروه خطر بسیار مهمتر هستند.

اقدامات احتیاطی اساسی

برای جلوگیری از انتشار کووید 19 باید

1. در صورت داشتن علائم کووید 19 در خانه بمانید
2. دستهایتان را به طور مرتب و با دقت بشویید و یا از مایع ضدعفونی کننده استفاده کنید.
3. در مورد توصیه های خاص سازمان ملی بهداشت سوئد و متخصصین عفونی منطقه خود اطلاعات خود را به روز نگه دارید

از تماس با افراد جدید خودداری کنید

شما باید دیدارهای خود را محدود به افرادی کنید که اغلب آنها را میبینید مانند کسانی که با آنها زندگی می کنید یا تعداد محدودی از دوستان و آشنایان خود در محیط بیرون ساختمان.

در صورتی که افراد دیگری غیر از تعداد محدود نزدیکان خود دیدار می کنید باید

1. از تماس نزدیک با یکدیگر به خصوص در محیط کوچک و طی زمان طولانی خودداری کنید و حداقل امکان در محیط بیرون از خانه دیدار کنید.
- 2.

فاصله خود را با دیگران حفظ کنید و از جاهای پر تردد پرهیز کنید

شما باید فاصله خود را با افراد دیگر حفظ کنید. این موضوع مخصوصاً در مورد دیدارهای طولانی داخل ساختمان بسیار مهم است.

شما باید در صورت شلوغی و ازدحام از حضور در مکانهایی مانند فروشگاه ها، مراکز خرید و وسایل حمل و نقل عمومی اجتناب کنید. در صورت امکان به تنهایی خرید کنید و در مکانهایی مثل فروشگاه ها بیشتر از زمان لازم نمانید.

تا حد ممکن از داخل خانه کار کنید.

تا حد ممکن با کارفرمای خود هماهنگ کنید و از خانه کار کنید. شما بای همچنین ساعات کاری خود را طوری تنظیم کنید که از شلوغی وسائل حمل و نقل عمومی و یا محل کار دور بمانید.

زمانی که در محل کار خود هستید باید فاصله خود را با دیگران در جلسه ها، اتاق های غذاخوری و یا رختکن حفظ کنید.

طوری در شهر سفر کنید که خطر انتشار بیماری را کمتر کنید

شما باید به طریقی سفر کنید که خطر انتشار عفونت را کمتر کنید. این شاید به این معنی باشد که در وهله اول از وسائل رفت آمد دیگری استفاده کنید و یا روشهای دیگری که نیاز به بلیط نداشته باشد را انتخاب کنید مانند پیاده رفتن، دوچرخه سواری و یا رانندگی با اتومبیل.

در سفر های طولانی تر باید

1. از دیدار با افراد جدید در طول سفر و در مقصد خودداری کنید
2. در صورتی که علائم بیماری کووید-19 دارید تا حد ممکن خود را در مقصد از بقیه جدا کنید و یا با روش امنی خود را به خانه برسانید.

استفاده از ماسک دهان در وسایل نقلیه عمومی برای افراد متولد 2004 و پیش از آن

شایسته است که در همه روزهای هفته بجز شنبه و یکشنبه و دیگر روزهای تعطیل بین ساعت های 7 تا 9 و 16 تا 18 به هنگام استفاده از آن گونه از وسایل نقلیه عمومی که نمیتوان جای نشستن خود را از قبل خریداری کرد، از ماسک دهان استفاده کنید

فعالیت های ورزشی و تفریحی خود را طوری انجام دهید که خطر سرایت عفونت را به

حداقل برسانید

فعالیت های ورزشی و تفریحی برای سلامت عمومی مفید هستند. ولی باید فعالیت هایی را انجام دهید که خطر سرایت عفونت را به حداقل برسانید. برای اینکه افراد متولد سال 2004 و بعد از آن بتوانند ورزش کنند و یا فعالیت های تفریحی دیگر را به طور امن انجام دهند باید

1. از هم فاصله بگیرند
 2. از وسایل همدیگر استفاده نکنند
 3. تا حد ممکن فعالیت های این چنینی را بیرون از ساختمان انجام دهید
 4. از رختکن های عمومی اجتناب کنید
 5. به تنهایی رفت و آمد کنید
 6. این فعالیت ها را در گروه های کوچک انجام دهید
- این توصیه ها مشمول کسانی که ورزش حرفه ای انجام می دهند و یا کودکان و نوجوانان متولد 2005 و بعد از آن نمی شود.

مسئولیت همه تشکیلات کاری

تمام تشکیلات کاری در سوئد باید از انجام اقدامات مناسب برای جلوگیری از عفونت کووید-19 اطمینان حاصل کنند. این اقدامات به خصوص در مورد افراد گروه خطر بسیار مهم تر است.

تمامی تشکیلات کاری

اقدامات لازم برای پیشگیری از انتشار عفونت بیماری کووید-19 میتوانند شامل موارد زیر باشند

1. دادن اطلاعات به اعضا، کارکنان، مشتریان و غیره

2. علامت گذاری فاصله بندی روی زمین
3. جا به جا کردم مبلمان و یا جلوگیری از تردد و شلوغی به روشهای دیگر
4. استفاده از گزینه های جایگزین اینترنتی
5. ارائه امکان شستن دست ها با آب و صابون و یا گذاشتن مایع ضوعفونی کننده برای استفاده
6. تعیین حداکثر تعداد افرادی که می توانند همزمان در محل حضور داشته باشند
7. تغییر و تطبیق ساعات کاری

محل کار

تمامی محل های کار باید اقدامات لازم را برای کارکنان خود فراهم کند تا بتوانند مقررات و توصیه های عمومی را رعایت کنند. این اقدامات میتوانند شامل موارد زیر باشند

1. تشویق کارکنان به کار از خانه در صورت امکان و ایجاد شرایط لازم برای آن
2. استفاده از گزینه های جایگزین اینترنتی و یا عقب انداختن سفر های کاری، کنفرانس ها و یا ضیافت های مشابه
3. امکان فاصله گذاری مثلا در جلسه ها، اتاق غذاخوری و رختکن
4. امکان شستن دست ها به صورت منظم با آب و صابون و یا استفاده از مایع ضد عفونی کننده

آموزش بزرگسالان

مدرسه های دولتی آموزش بزرگسالان، مکانهای آموزشی و سایر عاملین برگزاری دوره های آموزشی برای بزرگسالان باید، به غیر از مقررات مخصوص محل کار، در صورت امکان و تشخیص مسئول آموزشی، آموزش از راه دور نیز ارائه کنند.

این توصیه ها شامل انواع دیگر آموزش به غیر از مدرسه های دولتی آموزش بزرگسالان که مشمول قانون مدرسه ها (2010:800) هستند، نمیشوند.

وسایل حمل و نقل عمومی

برای جلوگیری از انتشار بیماری کووید-19 در وسایل حمل و نقل عمومی باید تشکیلات کاری

1. اطمینان حاصل کنند که تعداد دفعات رفت و آمد وسایل حمل و نقل عمومی طوری باشد که تا حد ممکن از ازدحام جلوگیری شود
2. تعداد مسافران در هر وسیله حمل و نقل محدود شود
3. به مسافران در مورد کاهش خطر سرایت بیماری اطلاع رسانی کنید.

انجمن ها و غیره

برای پیشگیری از سرایت بیماری کووید-19 انجمن ها و سایر انواع اتحادیه باید

1. در صورت امکان جلسه های سالیانه و جلسه های تصمیم گیری انجمن ها را عقب بیندازند و یا آنها را به صورت دیجیتالی انجام دهند
2. از سایر جلسات خودداری کنند یا به صورت اینترنتی برگزار کنند

انجمن های ورزشی، فرهنگی و تفریحی

برای جلوگیری از سرایت بیماری کووید-19 باید انجمن های که که فعالیت های ورزشی، فرهنگی و تفریحی انجام می دهند باید

1. تا حد ممکن تمرینات و سایر فعالیت ها را در فضای بیرون از ساختمان انجام دهند

2. تعداد افرادی را که همزمان فعالیت می کنند را محدود کنند

3. از برگزاری و حضور در تیم ها، مسابقات، کاپ ها و سایر رقابت ها پرهیز کنید مگر برای کسانی که ورزش حرفه ای میکنند و یا مسابقه ها و یا رقابت های محدودی که برای کودکان متولد 2005 یا بعد از آن برگزار می شود.

متخصصین بیماری های عفونی میتوانند از سازمان بهداشت ملی سوئد بخواهند که مقررات و توصیه های عمومی منطقه ای جدید بنویسند تا به صورت موقت در منطقه به منظور پیشگیری از بیماری کووید-19 اجراء شوند.

این مقررات از تاریخ 14 دسامبر 2020 قدرت اجرایی می یابند و تا تاریخ 30 ژوئن 2021 معتبر خواهند بود.