



Folkhälsomyndigheten

توصيات من أجل تقليل انتشار عدوى كوفيد- 19

أعتباراً من 14 كانون الأول/ديسمبر 2020 سيتم تطبيق توجيهات وطنية صارمة و نصائح عامة بشأن مسؤولية الجميع للحد من انتشار عدوى كوفيد- 19. و هذا يعني ان كافة فئات المجتمع مُلزَمة باتخاذ الاجراءات اللازمة لمنع انتشار العدوى.

الاختلاط بالآخرين فقط في جمع أصغر

يتزايد خطر الإصابة بكوفيد- 19 و الاستمرار بنقل العدوى كلما التقيت بعد أكبر من الناس. ولذلك من الضروري تقليص عدد اللقاءات و الحرص على ترك مسافة عن الآخرين. من الضروري أن تلاحظ ظهور أعراض المرض و أن تكون مُستعداً عندها لألغاء اللقاءات مع الآخرين.

يُستحسن ان تلتقي بالآخرين في جمع أصغر و ذلك من أجل تقليل عدد الاتصالات الوثيقة لأبعد حد ممكن. كلما قلّ عدد الناس الذين يتجمعون مع بعض كلما كان ذلك أفضل. و كما ينبغي عليك ان تتجنب الاختلاط مع أشخاص في مجاميع كثيرة مختلفة.

إذا قابلت أشخاصاً آخرين من خارج جمعك الأصغر، ينبغي حينها ان تتقابلوا بطريقة تقلل من خطر انتشار العدوى. تقابلوا خارجاً إذا كان ذلك ممكناً مع مراعاة الابتعاد بمسافة كبيرة عن الآخرين كلما كان ذلك ممكناً. تجنب أن تكون قريباً من الآخرين، بالدرجة الأساس في أماكن صغيرة لفترة طويلة.

ما هو الجمع الأصغر؟

الجمع الأصغر هو عبارة عن عدد قليل من الأشخاص، ولكن لا نستطيع القول ما هو العدد الدقيق. ان ماهية و عدد الأشخاص الذين ينتمون الى المجموعة قد تتباين انطلاقاً من الوضع الحياتي للشخص. قد يتعلق الأمر ببعض الأصدقاء المقربين لشخص مُعين، أما بالنسبة لشخص آخر قد تكون العائلة المُقرّبة.

الالتقاء بمجموعة الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بطريقة آمنة

ان كبار السن والأشخاص الذين ينتمون إلى فئاتٍ معرضة للخطر هم أكثر عرضة للإصابة الخطيرة بالمرض. و لهذا من الضروري ان يحرص هؤلاء الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة و الأشخاص المحيطين بهم على اللقاء بطريقة آمنة. و حتى في هذه الحالة من الضروري تقليص عدد الأشخاص، و الابتعاد بمسافة عن الآخرين، أتباع قواعد النظافة الشخصية و التأكيد على امتناع الأشخاص الذين يعانون من أدنى الأعراض عن لقاء الآخرين. ويجوز القيام بزيارات إلى دور خاصة للمسنين طالما لم يتم إصدار حظر زيارة. يجب أن تتم الزيارة بشكل آمن ووفقاً لإجراءات الزيارة الروتينية لهذه الدور. تحقق من التوجيهات السارية من دار رعاية المسنين أو بلديتك.

إذا أصبت بكوفيد-19 من المرجح ان تكون أقل عرضة للإصابة بالعدوى أو نقل العدوى للآخرين خلال فترة من الزمن بعد أصابتك بالعدوى. ومع ذلك، من الضروري اتباع نصائح دائرة صحة العامة و ذلك لتقليل من خطر أنتشار العدوى.

السفر بأمان

حاول أن تقلل من أرتيادك وسائل النقل العام قدر الإمكان. لا يسهم النقل في حد ذاته في انتشار العدوى، ولكن هناك خطر من جراء الأشخاص الذين تلتقي بهم أثناء الرحلة و في المكان الذي تُسافر اليه. لا يجوز لك الالتقاء بأشخاص من خارج جمعك الأصغر لا في منطقة أقامتك و لا في منطقة السفر.

يجب أن تتم السفرات المحتملة بطريقة آمنة، إنطلاقاً من مبدأ مكافحة العدوى. يُستحسن اختيار وسيلة نقل تُتيح لك حجز مقعد، على سبيل المثال، القطار. لا تُسافر إذا كانت لديك أعراض. إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19 في المكان الذي قصدته، أبعده و أعزل نفسك عن الآخرين و حاول الوصول الى البيت بطريقة آمنة و ذلك لتقليل خطر أنتشار العدوى.

السفر بوسائل النقل العام التي لا يمكن حجز مقعد فيها

تجنب التنقل او السفر عن طريق وسائل النقل العام التي لا يمكن حجز مقعد فيها. يمكنك المشي او ركوب الدراجة إذا كان ذلك مُمكناً. و إذا كان لزاماً عليك السفر بوسائل النقل العام، تجنب الأوقات التي يكون فيها تزامم. إذا كنت تتنقل عن طريق أرتياد وسائل النقل العام في الأيام العادية بين الساعة 7-9 أو 16-18، تنصح دائرة صحة العامة بأرتداء الكمامة.

تجنب التزاحم في المتاجر

تقع على عاتقك مسؤولية إيقاف أنتشار كوفيد-19. لذلك حاول التقليل من عدد مرّات الشراء في المحلات، يُفضّل ان تتسوّق بنفسك، تجنب التسوّق في الاوقات التي يتواجد فيها الكثير من الناس في المحلات التجارية. تجنب التواجد في المحلات التجارية او مراكز التسوّق بدون سبب ضروري. أتبع نصائح و إرشادات المحلات التجارية و مراكز تسليم البضائع.

الرياضة

لقد أوصت الحكومة بأغلاق كافة القطاعات العاملة الإقليمية أو التابعة للبلدية الغير ضرورية الى تاريخ و أقصاه 7 آذار/مارس. و لكن ذلك لا يشمل النشاطات الرياضية- الثقافية و نشاطات أوقات الفراغ للأطفال و الشباب من المولودين سنة 2002 و ما بعدها، لا في الداخل و لا في الخارج.

أن النشاطات البدنية ضرورية لصحة العامة و ان التدريب هو أحد النشاطات المهمة حتى أثناء فترة أنتشار الوباء، و بالأخص للأطفال و الشباب. و بالنظر الى أهمية الرياضة البدنية لأدامة صحة الأطفال و الشباب قرّرت دائرة صحة العامة Folkhälsomyndigheten ان يجري التدريب توافقاً مع الارشادات و النصائح العامة الصادرة من دائرة صحة العامة و الذي ينصّ على مسؤولية الجميع و الارشادات و النصائح العامة ضمن إطار قانون الأوبئة. باستطاعة الأطفال من المولودين سنة 2002 و ما بعدها ان يتدربوا في الداخل. ان قرار الاستمرار في فتح المنشآت الرياضية يتم اتخاذه أقليمياً و محلياً و يستند الى مدى شمولية أنتشار كوفيد-19 و الى تقييم المسؤولين على هذه النشاطات بشرط إجراء هذه النشاطات بشكل آمن ضد العدوى و بالاستناد الى الارشادات و النصائح العامة السارية.

الأطفال والشباب

الأطفال في مرحلة الروضة، التمهيدي، الابتدائية و ما يعادله من أشكال المدارس الاخرى

تقع على عاتق البالغين مسؤولية توضيح و إرشاد الأطفال بخصوص ما يمكن عمله لايقاف أنتشار عدوى كوفيد-19.

يجب تجنّب إقامة الحفلات، المناسبات الأخرى التي تستدعي تجمّع العديد من الأشخاص ما زالت الجائحة مستمرة. و من غير المناسب الالتقاء بمجاميع جديدة. ولكن من الممكن اللعب في مجاميع صغيرة حتّى خارج المدرسة أو الروضة، بشرط ان يكون الجميع بصحة جيدة.

يُمكن الاستمرار بتنفيذ النشاطات الثقافية و نشاطات أوقات الفراغ للأطفال و الشباب حتّى عمر المرحلة الثانوية بشرط أن تُجرى هذه النشاطات استناداً الى الارشادات و النصائح العامة حول مسؤولية الجميع و ذلك للحدّ من أنتشار عدوى كوفيد-19.

الشباب في عمر المرحلة الثانوية

ان أحتياج الشباب للقاء أصدقائهم شديد. و لكن نتأمل من هؤلاء الشباب أن يتبعوا النصائح العامة مثل الكبار تماماً. و هذا يعني التقليل من الاختلاط بالأشخاص الجدد ذوي العلاقة الوثيقة، الاختلاط بمجموعة صغيرة، و البقاء في المنزل في حالة ظهور أعراض كوفيد-19 فضلاً عن الحفاظ على ترك مسافة عن الآخرين و تجنّب البيئات المزدحمة. كما يجب أن يغسلوا اليدين بشكل متكرر و بدقة، أو استخدام مطهر اليدين، وكذلك السفر أو التنقل بطريقة تقلّل من خطر أنتشار العدوى. و لذلك من الضروري أن يقدم البالغون الارشاد و التوجيه بشأن هذه النصائح العامة و ذلك بهدف أيقاف أنتشار العدوى.

الوحدة

نحن الآن بحاجة إلى تجنّب المناسبات الاجتماعية التي يلتقي فيها المرء بالكثير من الأشخاص الآخرين. و هذا قد يجعلك تشعر بالوحدة. وفي الوقت ذاته فإن العلاقات الوثيقة و اللقاءات في الحياة اليومية مهمة لتشعر بأنك على ما يُرام.

نحن مختلفون جميعاً. يستحسنُ بعض الناس ان يكونوا لوحدهم. و قد يشعر الآخرون بالوحدة، بغض النظر إذا كان الشخص يعيش بمفرده او أنه محاط بشبكة اجتماعية. و هذا بدوره قد يخلق مشاعر التوتر و القلق على حد سواء.

حاول إيجاد الحلول التي تناسبك. إذا كنت تلتقي أشخاصاً آخرين غير أولئك الذين هم في الجمع الأصغر الخاص بك، يجب ان تتجنّب التقارب من بعضكم البعض و ان تتقابلوا خارجا بالمقام الاول. أحرص على أتباع التوصيات الصادرة من السلطات و ذلك لتقليل خطر الإصابة بالمرض و أنتشار العدوى. يُفضّل استخدام إمكانيات الاتصال الرقمية أو الاتصال عبر الهاتف لأدامة التواصل مع أصدقائك. إذا كنت تعرف شخص ما تعتقد أنه يشعر بالوحدة، فإن مكالمة أو رسالة أو رسالة قصيرة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً.

إذا كنت تشعر انت او أحد معارفك بالوحدة، فهناك إمكانية للحصول على النصائح و الدعم من خلال [خطوط المساعدة، وخطوط الخفر \(1177\), \(1177\) stödlinjer och telefonlinjer](#).

التوصيات المحليّة

بأستطاعة طبيب الوقاية من العدوى إصدار التوصيات الإقليمية و المحليّة. توجد في صفحة الانترنت Krisinformation.se معلومات أجماليّة حول التوصيات في الأقاليم المختلفة.

[أقرأ المزيد في: Om covid- 19 på olika språk، كوفيد- 19 بلغات مختلفة](#)