



Folkhälsomyndigheten

توصیه ها برای کاهش انتشار عفونت کووید - 19

از 14 دسامبر 2020 بعد مقررات سختگیرانه تر سراسری و توصیه های همگانی در مورد مسنولیت همه افراد برای جلوگیری از انتشار کووید - 19 اعتبار دارد. به این معنی که همه جامعه مکلفیت دارد تا برای جلوگیری از انتشار عفونت تدابیر را اتخاذ نمایند.

صرفاً در یک حلقه کوچک افراد معاشرت داشته باشید

هر قدر با تعداد افراد بیشتر افراد معاشرت داشته باشید به همان اندازه خطر ابتلا به کووید - 19 و انتشار عفونت بیشتر می گردد. به همین دلیل مهم است تا تعداد ملاقات ها را محدود ساخته و فاصله با دیگران را حفظ کنید. این نیز مهم است تا متوجه ظاهر شدن نشانه های مرض بوده و برای لغو ملاقات با دیگر افراد آمادگی داشته باشید.

تا حد ممکن با تعداد اندک افراد معاشرت نمایید تا تعداد تماس های نزدیک خود را به حد ممکن کاهش بدهید. هر قدر افراد کمتر گرد هم جمع شوند، بهتر است. همچنان از شامل شدن در گروه های مختلف نیز پرهیز نمایید.

اگر با افراد خارج از حلقه کوچک دوستان خود ملاقات می کنید باید طوری با هم ملاقات نمایید که خطر انتشار عفونت را کاهش می دهد. در صورت امکان در فضای آزاد با هم ملاقات نموده و تا حد ممکن فاصله زیاد را حفظ نمایید. از نزدیک بودن با یکدیگر پرهیز نمایید خصوصاً در فضا کوچک در جریان یک مدت طولانی.

یک حلقه کوچک دوستان به چه معنی است؟

یک حلقه کوچک دوستان به معنی تعداد محدود افراد است. اما تعداد دقیق آن را نمی توان مشخص ساخت. این که به چه تعداد و کدام افراد شامل این حلقه می شوند می تواند نظر به شرایط زندگی هر فرد، متفاوت باشد. برای یک شخص ممکن است این افراد چند تن از دوستان نزدیک او باشند در حالی که برای یک شخص دیگر ممکن است اعضای نزدیک خانواده باشند.

با افراد که در معرض خطر قرار دارند به یک شکل مصئون ملاقات نمایید

سالمندان و دیگر افراد که مربوط یک گروه افراد در معرض خطر می شوند، بیشتر با این خطر روبرو می باشند که شدید مریض شوند. به همین دلیل مهم است تا هم افراد که در معرض خطر قرار دارند و هم اطرفیان آنها مواظب باشند تا به یک شکل مصئون با هم ملاقات نمایند. در اینجا نیز مهم است تا تعداد تماس ها را محدود بسازید، فاصله (با دیگران) را حفظ کنید، از دستور العمل ها برای نظافت پیروی نمایید و مراقب باشید فردی که دارای کوچکترین نشانه های مرض می باشد از ملاقات با دیگران خود داری نماید. بازدید از خانه های ویژه سالمندان تا زمانی می تواند صورت بگیرد که کدام ممنوعیت وضع نشده باشد. این بازدید ها باید به یک شکل مصئون و در مطابقت با مقررات خانه سالمندان برای بازدید، صورت بگیرد. با خانه سالمندان یا هم کمون تان در تماس شوید تا بتوانید در مورد مقررات که اعتبار دارد، آگاهی حاصل کنید.

اگر قبلاً به کووید - 19 مبتلا شده اید در آن صورت ممکن است بعد از ابتلا خطر آلوده شدن شما به این عفونت و یا آلوده ساختن دیگران توسط شما برای یک مدت، کمتر باشد. در مقابل اگر شما در خزان مبتلا

به کووید - 19 شده اید احتمالاً این خطر کمتر می باشد. با وجود آنهم مهم است تا از راهنمایی های اداره صحت عامه پیروی نمایید تا خطر انتشار عفونت را کمتر بسازید.

به طور مصنوعی سفر کنید

تا حد ممکن سفر های تان توسط وسایل نقلیه همگانی را محدود بسازید. حمل و نقل (سفر) به خودی خود به انتشار عفونت کمک نمی کند بلکه خطر در هنگام ملاقات با دیگر افراد در جریان سفر و یا هم در محل که به آنجا سفر می کنید، وجود دارد. نه در محل اقامت و نه هم در جای که سفر نموده اید نباید با افراد خارج از همان حلقه کوچک دوستان تان ملاقات نمایید.

سفر های احتمالی باید از نگاه محافظت در برابر عفونت به یک شکل مصنوعی صورت بگیرد. خوب است تا آن وسایل سفر را انتخاب کنید که در آنها امکان ریزرف نمودن جا وجود دارد، مانند ریل/قطار. اگر دارای نشانه های مرض هستیید سفر نکنید.

اگر در شهر که به آن سفر نموده اید نشانه های کووید - 19 در وجود تان ظاهر می شود، خود را منزوی بسازید و یا هم به یک شکل مصنوعی به خانه برگردید تا خطر انتشار عفونت را به حداقل برسانید.

سفر با وسایل نقلیه همگانی که در آنها امکان ریزرف کردن جا وجود ندارد

از سفر با وسایل نقلیه همگانی که در آنها امکان ریزرف نمودن جا وجود ندارد، پرهیز نموده در صورت امکان به طور مثال پیاده روی کنید و یا توسط بایسکل بروید. اگر باید حتماً سفر کنید از سفر در اوقات مزدهم خودداری نمایید. اگر در روز های معمولی هفته/روز های کاری بین ساعات 7 - 9 یا 16 - 18 توسط وسایل نقلیه همگانی سفر می کنید، اداره صحت عامه توصیه می کند تا از ماسک دهن استفاده نمایید.

از خرید و فروش در محلات مزدهم خود داری کنید

شما برای متوقف ساختن کووید - 19 مسئولیت دارید. به همین دلیل کوشش نمایید تا تعداد خرید در فروشگاه ها را محدود بسازید. بهتر است به تنهایی خریداری کنید، از خرید در اوقات که تعداد زیاد مردم به فروشگاه ها مراجعه می نمایند خودداری کنید. از رفتن غیر ضروری به فروشگاه ها و ساختمان های مراکز خریداری (بازار ها) پرهیز نمایید. راهنمایی ها و توصیه های فروشگاه ها و محلات تولیدی (اجناس) را پیروی کنید.

ورزش

دولت توصیه نموده است تا همه فعالیت های ایالتی و منطقه ای که ضروری نباشد باید تا 7 مارچ مسدود ساخته شود. البته این توصیه شامل فعالیت های ورزشی، فرهنگی و فعالیت های اوقات فراغت برای جوانان متولد سال 2002 و یا بعد از آن نمی شود، چه این فعالیت ها در فضای باز صورت بگیرد و یا فضا بسته.

ورزش برای سلامتی افراد مهم بوده و تمرینات ورزشی حتی در زمان پندیمی (همه گیری) نیز یک فعالیت مقدم به شمار می رود، خصوصاً برای کودکان و جوانان. با توجه با اهمیت تمرینات ورزشی برای سلامتی کودکان و جوانان، اداره صحت عامه چنین ارزیابی می نماید که تمرینات می تواند در مطابقت با مقررات اداره صحت عامه و راهنمایی های همگانی در مورد مسئولیت همه و راهنمایی ها و مقررات در چهارچوب قانون پندیمی/همه گیری صورت بگیرد. کودکان و جوانان متولد 2002 یا بعد از آن می توانند در فضای بسته نیز تمرینات ورزشی را انجام بدهند.

تصمیم در مورد باز نگهداشتن مکان های ورزشی به شکل منطقه ای و بر اساس میزان گسترش کووید - 19 و ارزیابی افراد مسئول برای این فعالیت ها، در مورد شرایط مصنوعی بودن برای انتشار عفونت در مطابقت با مقررات و راهنمایی های معتبر، صورت می گیرد.

کودکان و جوانان

کودکان در کودکستان، صنف آمادگی مکتب، مکتب ابتدایی و همچنان اشکال آموزشی معادل آن.

این مسئولیت بزرگسالان است تا به کودکان نشان داده و توضیح بدهند که چگونه آنها می توانند انتشار عفونت کووید - 19 را متوقف بسازند.

تا زمانی که همه گیری/پندیمی ادامه دارد باید شخص به طور مثال از راه اندازی ضیافت ها یا دیگر انواع محافل که افراد زیاد در آنها گرد هم می آیند، خودداری نماید.

مهمانی ها و دیگر گردهمایی ها با تعداد زیاد اشتراک کننده ها و یا هم ملاقات با دیگر افراد در گروه های جدید، مناسب نمی باشد. در مقابل بازی در گروه های کوچک حتی در خارج از مکتب یا کودکستان ممانعت ندارد البته به شرط آن که همه افراد صحتمند باشند.

فعالیت های فرهنگی و فعالیت های اوقات فراغت برای کودکان و جوانان تا به سن جمنازیوم می تواند همچنان صورت بگیرد. به شرط آن که این فعالیت ها در مطابقت با مقررات و راهنمایی های همگانی در مورد مسئولیت همه افراد برای جلوگیری از انتشار عفونت کووید - 19 صورت بگیرد.

جوانان در سن مکتب جمنازیوم

معمولاً جوانان زیاد نیاز دارند تا دوستان خود را ملاقات نمایند. اما از جوانان توقع می رود تا دقیقاً مانند بزرگسالان از توصیه های همگانی پیروی نمایند. به این معنی که تماس های جدید نزدیک خود را محدود بسازند، با تعداد کم افراد ملاقات کنند، اگر دارای نشانه های کووید - 19 هستند در خانه باقی بمانند و همچنان با یکدیگر فاصله را نگهدارند و رفتن یا بودن در جا های مزدحم پرهیز نمایند. آنها باید همچنان دست های خود را زود - زود و با دقت بشویند یا از مواد ضد عفونی کننده برای دست ها استفاده نمایند. آنها همچنان باید طوری سفر کنند که خطر انتشار عفونت را به حد اقل برسانند. به همین دلیل مهم است تا بزرگسالان در مورد این توصیه های همگانی جوانان را راهنمایی نمایند تا انتشار عفونت متوقف ساخته شود.

در مورد تنهایی

در حال حاضر لازم است تا از ملاقات با افراد مختلف زیاد و اشتراک در گردهمایی های اجتماعی که در آنها تعداد زیاد مردم به شکل همزمان گرد هم می آیند، پرهیز کنیم. این موضوع باعث می گردد تا شخص خود را بیشتر از حد معمول تنها احساس کند. از طرف دیگر نزدیکان و دیدار ها در زندگی روزه برای سلامتی شخص مهم می باشند.

ما همه متفاوت هستیم. برخی افراد خوش دارند تنها باشند. دیگران احساس تنهایی می نمایند، چه تنها زندگی کنند و چه توسط یک شبکه اجتماعی احاطه شده باشند. این می تواند به نوبه خود احساس اضطراب و نگرانی را ایجاد کند.

کوشش کنید راه های حل مناسب خود را یافت کنید. اگر افرادی دیگری را ملاقات می نمایید که شامل حلقه کوچک دوستان تان نمی شوند باید از نزدیک بودن با همدیگر اجتناب ورزیده و مقدم بر همه در فضا باز با هم ملاقات کنید. به یاد داشته باشید که از توصیه های اداره صحت عامه که برای کاهش خطر مریض شدن و انتشار عفونت ارائه می گردد، پیروی کنید. برای برقراری تماس بهتر است از وسایل دیجیتال استفاده نمایید و یا هم از طریق تلفون با هم تماس داشته باشید. اگر شخص را می شناسید که فکر می کنید ممکن است خودش را تنها احساس کند در آن صورت یک مکالمه تلفونی، نامه و یا یک پیام می تواند تفاوت زیادی را ایجاد کند.

اگر احساس تنهایی می کنید و یا یکی از آشنایان تان خود را تنها احساس می کند می توانید از طریق [خط های تلفونی حمایتی، تلفون عاجل \(1177\)](#) راهنمایی و حمایت دریافت کنید.

توصیه های محلی

داکتران معالج امراض عفونتی می توانند توصیه های محلی یا منطقه ای را صادر نمایند. معلومات منسجم در مورد توصیه ها در مناطق مختلف در وب سایت Krisinformation.se موجود می باشد.

بیشتر بخوانید: [در مورد کووید - 19 به زبان های مختلف](#)