



Folkhälsomyndigheten

توصیه هایی برای کاهش گسترش کووید-19

از ۱۴ دسامبر مقررات ملی سخت گیرانه تر و راهنمایی عمومی در مورد مسئولیت همه برای جلوگیری از شیوع کووید - ۱۹ خواهد شد. همه در جامعه، هم افراد شخصی و مسئولین کسب و کار، وظیفه دارند که اقدامات را برای جلوگیری از شیوع سرایت انجام دهند.

در مجموعه معاشرتی کوچکتری معاشرت کنید.

خطر گرفتن کووید - ۱۹، و شیوع سرایت به دیگران، افزایش می یابد اگر افراد بیشتری را ملاقات کنید. بدین خاطر مهم است که تعداد ملاقاتی ها را محدود کنید و فاصله خود را با دیگران حفظ کنید. مهم است که به علائم بیماری توجه داشته باشید و آمادگی را داشته باشید که ملاقاتی با دیگران را برای جلوگیری از خطر شیوع سرایت لغو کنید.

ترجیحا با دایره اشخاص کمتری معاشرت کنید، که بتوانید تعداد ملاقاتی با تماس نزدیک را تا حد امکان کاهش دهید. هر چه افراد کمتر تجمع کنند بهتر می باشد. شما بایستی از شرکت کردن در گروههای مختلف ممانعت کنید.

اگر شما شخصی را خارج از دایره ملاقاتی کوچک خودتان ملاقات می کنید، دیدارتان بایستی به نحوی باشد که باعث کاهش خطر شیوع سرایت شود. در صورت امکان بیرون از مکان معاشرت کنید و تا آنجایی که ممکن است فاصله زیادی از دیگران بگیرید. از نزدیک بودن به یکدیگر ممانعت کنید، خصوصاً در فضاهای کوچکتر در مدت طولانی تر.

یک حلقه کوچکتر معاشرت چطور می باشد؟

یک حلقه کوچکتر معاشرت تعداد کمی از افراد است، ولی نمی تواند یک عدد مشخص را گفت. چه کسانی و چه تعداد در حلقه معاشرت گنجانده شده است، می تواند بر اساس وضعیت زندگی هر فرد متفاوت باشد. برای کسی ممکن است برخی از دوستان نزدیک باشد، برای کسی دیگر می تواند خانواده نزدیک آن شخص باشد.

با افرادی که جزو گروه در معرض خطر می باشند به یک روش با امنیت ملاقات کنید.

افراد مسن و افرادی که به گروههای خطر دیگر تعلق دارند بیشتر در معرض خطر جدی بیماری قرار دارند. مهم است که افراد در گروه در معرض خطر و همچنین اشخاص که در محیط اطراف آنها می باشند مطمئن شوند که آنها به یک روش با امنیت ملاقات کنند. حتی اینجا بایستی تماس های خود را محدود کنید، فاصله خود را حفظ کنید، دستورالعمل های مربوط به بهداشت را پیروی کنید و مراقب باشید که اگر کسی کوچکترین نشانه ای از ابتلا از خود نشان داد از دیدار با دیگران خودداری کند. ملاقاتی برای یکسری از خانه های سالمندان مجاز می باشد تا زمانی که هیچ ممانعتی اجرا نشده باشد. این کار باید به روش ایمن و مطابق با روال بازدید از محل اقامت انجام شود. با مسئولین آن کسب و کار یا کمون خود تماس بگیرید که چه مقرراتی اعتبار دارد.

اگر شما کووید - ۱۹ گرفته اید، خطر اینکه دوباره آلوده شوید به احتمال کمتر است و احتمال آلوده کردن دیگران مدتی بعد از اینکه شما دچار عفونت بوده اید وجود ندارد. اگر شما در طول پاییز کووید - ۱۹

داشته اید در این صورت احتمالاً خطر آن کمتر می باشد. با این وجود، پیروی از توصیه های سازمان بهداشت عمومی برای کاهش خطر شیوع سرایت مهم است.

با امنیت سفر کنید

کوشش کنید تا آنجایی که امکان دارد سفرهایتان را با تردهای همگانی محدود کنید. یک حمل و نقل در واقع باعث شیوع سرایت نمی شود، ولی خطر یک ملاقاتی در طول سفر به طرف مقصد سفر خود با کسی دیگر وجود دارد. سازمان بهداشت عمومی توصیه می کند در مورد اینکه آیا سفر به شهرهای بزرگ، به کوهستان یا به یک تفریحگاه تعطیلاتی که بسیاری از افراد در همان مکان با یکدیگر ملاقات می کنند، ضروری است. شایسته است که شما با افرادی بیرون از گروهی که با آنان در ارتباط هستید، چه در محل زندگی تان و چه در منطقه ای که به آن سفر کرده اید دیداری نداشته باشید.

هر گونه سفر باید به نحو ایمنی انجام شود، از نقطه نظر کنترل عفونت:

اگر شما توسعه علائم کووید - ۱۹ را در مسیر سفر خود دارید، خودتان را منزوی کنید یا اینکه خودتان را به خانه برای کاهش خطر شیوع سرایت به یک روش ایمن برسانید.

از ازدحام در هنگام خرید دوری کنید

شما مسئولید که از گسترش کووید - ۱۹ را جلوگیری کنید. به همین دلیل بکوشید تعداد دفعات خرید خود از فروشگاه ها را محدود کنید. ترجیحاً خودتان خرید کنید، از زمانهای که تعداد زیادی افراد دیدار می کنند ممانعت کنید، از ماندن بی دلیل در محل مغازه ها و مراکز خرید خودداری کنید. توصیه ها و راهنمایی های فروشگاه ها و مراکز فروش را دنبال کنید.

ورزش

دولت توصیه کرده است که کلیه فعالیت های منطقه ای و کمونی که ضروری نیستند تا 7 ماه مارس تعطیل شوند. این موضوع شامل تمرینات ورزشی، فرهنگی و تفریحی برای کودکان و نوجوانانی که در سال 2002 یا بعد از آن متولد شده اند نمی شود.

با این همه ورزش برای سلامت عمومی مهم است و تمرینات ورزشی حتی در هنگام شیوع بیماری های همه گیر به ویژه برای کودکان و جوانان یک فعالیت دارای اولویت است. با توجه به کم بودن خطر شیوع عفونت در فضای باز و اهمیت ورزش برای سلامت عمومی، سازمان بهداشت عمومی سوئد ارزیابی می کند که تمرینات ورزشی در فضای باز را می توان مطابق با مقررات و رهنمودهای کلی سازمان بهداشت عمومی کشور در مورد مسئولیت همگانی و قوانین و مقررات قانون همه گیری ادامه داد. یعنی کودکان و نوجوانانی که در سال 2002 یا بعد از آن متولد شده اند میتوانند در محیط های داخلی ورزش کنند. تمرین در یک مکان ورزشی در فضای باز به شرطی می تواند انجام شود که آن مکان از نظر خطر سرایت عفونت و ابتلا به آن برای کارکنان و بازدیدکنندگان ایمن باشد. تصمیم برای باز نگه داشتن تاسیسات به صورت منطقه ای یا محلی و بر پایه میزان انتشار کووید-19 و ارزیابی مسئول آن تاسیسات اتخاذ می شود.

کودکان و نوجوانان

کودکان در کودکانستان، کلاس کودکانستان، مدرسه ابتدایی و فرم های مشابه
مدرسه

این بزرگسالان می باشند که وظیفه دارند کودکان را راهنمایی کنند چگونه می توانند توصیه ها را در زمینه مقابله با عفونت کووید - ۱۹ در زندگی روزمره دنبال کنند.

مهمانی ها، تجمعات دیگر با افراد زیاد یا دیدار در گروه‌های جدید نامناسب است. از طرف دیگر، بازی در گروه های کوچک حتی در خارج از مدرسه یا کودکان نیز امکان پذیر است، به شرطی که همه افراد سالم باشند.

مهم است که کودکان و نوجوانان تا سن دبیرستان بتوانند تا آنجایی که ممکن است به فعالیت‌های ورزشی و تفریحی خود ادامه دهند. باشگاه های ورزشی و همچنین سایر باشگاه ها هنوز می توانند فعالیت ها و مسابقات انفرادی یا مسابقات را ترتیب دهند. با این حال مسابقات جامی، فعالیت های اردوگاهی یا موارد مشابه را سازماندهی نکنید.

جوانان در سنین دبیرستانی

انتظار می رود که جوانان در سنین دبیرستانی (متولد ۲۰۰۴ و پیش از آن) درست مانند بزرگسالان از توصیه های عمومی پیروی کنند. این به معنای محدود کردن تماس نزدیک جدید، معاشرت در یک دایره افراد کوچک، ماندن در خانه در صورت بروز علائم کووید - ۱۹ و فاصله گرفتن از دیگران و ممانعت از محیط های شلوغ است. آنها همچنین باید دستان خود را مرتب به طور کامل بشویند، یا از ضد عفونی کننده دست استفاده کنند و به روشی سفر کنند که خطر عفونت را به حداقل برسانند. جوانان اغلب نیاز زیادی به ملاقات با دوستانشان دارند. بدین خاطر مهم است که بزرگسالان راهنمایی کنند که جوانان چگونه می توانند به بهترین شکل ممکن معاشرت کنند.

خوب است اگر جوانان در سنین دبیرستانی به فعالیت های ورزشی و اوقات فراغت ادامه دهند، اما فعالیت ها باید به روشی انجام شود که خطر سرایت را به حداقل برسانند. تا آنجا که می توانید در فضای باز باشید، فاصله خود را حفظ کنید. وسایل را با یکدیگر به اشتراک نگذارید، از رختکن مشترک ممانعت کنید، به طور جداگانه به فعالیت و رفت و آمد بپردازید و تعداد افرادی را که ملاقات می کنید به حداقل برسانید.

در مورد تنهایی

در حال حاضر باید از ملاقات با افراد مختلف خودداری کنیم از زمینه های اجتماعی که تعداد زیادی افراد در آن به طور همزمان دیدار دارند، ممانعت کنیم. این باعث می شود که بیش از حد معمول احساس تنهایی کنید. در عین حال، روابط نزدیک و جلسات در زندگی روزمره برای سلامتی خوب مهم است.

ما همه متفاوت هستیم. بعضی از اشخاص از تنها بودن با خودشان را قدردانی می کنند. دیگران ممکن است احساس تنهایی کنند فرقی ندارد که تنها زندگی کنید یا توسط یک شبکه اجتماعی احاطه شده باشید. این به نوبه خود می تواند احساس استرس یا اضطراب ایجاد کند.

سعی کنید راه حل هایی پیدا کنید که مناسب برای شما باشد. اگر با افراد دیگری به غیر از دایره معاشرتی کوچکتر خود ملاقات می کنید، باید از نزدیک بودن به یکدیگر خودداری کنید و در درجه اول بیرون از خانه معاشرت کنید. به خاطر داشته باشید که توصیه هایی را که مسئولان برای کاهش خطر بیماری و شیوع سرایت ارائه می دهند را دنبال کنید. از امکانات دیجیتالی با کمال میل برای برقراری ارتباط یا تماس تلفنی استفاده کنید. اگر شخصی را می شناسید که فکر می کنید ممکن است احساس تنهایی کند، یک مکالمه، نامه یا پیام می تواند تفاوت زیادی ایجاد کند.

اگر شما خودتان احساس تنهایی می کنید و یا می خواهید شخص دیگری را راهنمایی کنید، راهنمایی و حمایت از طریق [خطوط تلفنی، کشیک تلفنی \(۱۱۷۷\)](#)

توصیه های محلی

پزشکان بیماری های عفونی میتوانند توصیه های محلی و منطقه ای صادر کنند. شما میتوانید در وب سایت اطلاع رسانی بحران به آدرس Krisinformation.se اطلاعات جمع آوری شده در مورد توصیه های محلی و منطقه خود را پیدا کنید.

[اطلاعات بیشتر در مورد کووید 19 به زبان های مختلف](#)