



Folkhälsomyndigheten

## أحمِ نفسك والآخرين من انتشار العدوى

تجنب الاتصال الوثيق مع المرضى. وهكذا تحمي نفسك وتحمي الآخرين من الإصابة بالمرض.

تقدم هنا المزيد من النصائح حول كيفية تجنب العدوى.

أحرص على ترك مسافة بينك وبين الآخرين و تحمّل مسؤوليتك الذاتية ان الحدّ من انتشار كوفيد-19 هي مسؤولية الجميع. أحرص على ترك مسافة بينك وبين الآخرين في داخل و خارج المنزل.

### ابق في المنزل عندما تكون مريضاً

ابق في المنزل ولا تذهب إلى العمل أو المدرسة إذا شعرت بالمرض وكان لديك رشح أو سعال أو حمى. وبذلك فإنك لا تُجازف بنقل العدوى للآخرين. وينطبق ذلك حتى وإن كنت تشعر بمرض خفيف.

ابق في المنزل طالما تشعر بالمرض. وإذا أصبحت حالتك أسوأ وكنّت غير قادر على قيامك بالرعاية الذاتية في المنزل، فيمكنك الاتصال برقم 1177 للحصول على المشورة الصحية (باللغتين السويدية والإنجليزية).

انتظر يومين على الأقل بعد التعافي قبل العودة إلى العمل أو المدرسة. يُمكنك العودة إلى العمل أو المدرسة حتى وإن كنت تُعاني من السعال الناشف المتبقي إذا مضى 7 أيام بعد مرضك و إذا كنت خالي من الأعراض لمدة يومين على أقل تقدير.

وتجدر الإشارة إلى أن كبار السن أكثر عرضة لأن يكون المرض شديد الخطورة عليهم. لذلك، من المهم عدم زيارة الأشخاص الذين هم في المستشفيات ودور المسنين. وبالنسبة للأشخاص الذين يعملون في رعاية كبار السن، فيجب عليهم عدم الذهاب إلى العمل إذا كانوا يُعانون من أعراض المرض.

### انتبه لأعراض مرض كوفيد 19

إن الأعراض الأساسية لمرض كوفيد 19 هي الحمى والسعال. ومن الأعراض الشائعة أيضاً صعوبات التنفس، الرشح، انسداد الأنف، ألم في الحلق، الصداع، الشعور بالغثيان وآلام العضلات والمفاصل.

يُعاني معظم الناس من آلام/مشاكل خفيفة تختفي من تلقاء نفسها مع الرعاية الذاتية في المنزل. إلا أن البعض قد يُصبح بحالة مرضية خطيرة حيث يعانون من صعوبة في التنفس والالتهاب الرئوي. إذا شعرت بأي من هذه الأعراض، حاول تجنّب مقابلة أشخاص آخرين.

### اغسل يديك كثيرًا

إن المواد التي تنتشر الفيروس مُعدية للغاية ويمكن أن تلتصق باليدين بسهولة. وتنتشر بشكل أكبر عند مصافحة شخص ما. لذلك، اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل.

اغسل يديك دائمًا عند عودتك إلى المنزل أو عندما تصل إلى العمل بعد أن كنت في الخارج وقبل تناول الطعام وقبل إعداد الطعام أو ملامسته وبعد دخول المرحاض. يمكن أن يكون معقم اليدين خيارًا عندما لا تُتاح لك إمكانية غسل اليدين.

### معقم اليدين

إذا لم يكن الماء والصابون متوفران، يمكنك استخدام معقم لليدين تكون نسبة الكحول فيه 60٪ على الأقل.

### قم بالسعال والعطس في طية الذراع

عند السعال والعطس، ينتشر رذاذ صغير يحتوي على المواد المعدية التي يمكن أن تنتشر الفيروس. وعن طريق السعال والعطس في طية الذراع أو في منديل ورق، فإنك تمنع العدوى من الانتشار إلى محيطك أو يديك. قم دائمًا بإلقاء المنديل الورقي في سلة المهملات واطفئ يديك.

### تجنب ملامسة العينين والأنف والفم

تنتشر العدوى من خلال الأغشية المخاطية للعين والأنف والفم. لذلك، تجنب ملامسة العينين والأنف والفم.