



Folkhälsomyndigheten

از خود و دیگران در مقابل شیوع بیماری محافظت کنید

از تماس نزدیک با افراد بیمار دوری کنید. بدین وسیله شما از خود و دیگران در مقابل بیماری محافظت کرده اید.

در اینجا ما توصیه های بیشتری برای جلوگیری از سرایت بیماری ارائه می کنیم.

از همدیگر فاصله بگیرید و این مسئولیت فردی خود را جدی بگیرید.

این مسئولیت همه است که از انتشار بیماری کووید 19 جلوگیری کنند. فاصله خودتان را با دیگران هم در خانه و هم بیرون از خانه رعایت کنید.

در صورتی که بیمار هستید در خانه بمانید

در صورتی که احساس بیماری می کنید و آبریزش بینی، سرفه و یا تب دارید به کار یا مدرسه نروید. بدین ترتیب از انتشار بیماری به دیگران جلوگیری می کنید. این مورد حتی در مورد علائم خفیف بیماری نیز صادق است.

تا زمانی که احساس بیماری می کنید در خانه بمانید. در صورتی که حالتان بدتر شد و نمیتوانید در خانه از خود مراقبت کنید میتوانی با خط تلفنی مشاوره پزشکی به شماره 1177 تماس بگیرید و به زبان سوئدی یا انگلیسی مشاوره بگیرید.

حداقل دو روز بعد از سلامتی کامل در خانه بمانید و بعد به مدرسه یا سر کار بروید. شما میتوانید حتی اگر بعد از گذشتن 7 روز از شروع بیماری و دو روز بعد از سلامتی کامل سرفه های خشک داشتید به مدرسه یا سر کار برگردید.

افراد مسن در معرض بیماری شدیدتری هستند. به همین دلیل نباید از افراد در بیمارستان ها یا خانه های سالمندان دیدار کنند. کسانی که در بخش مراقبت از سالمندان کار میکنند در صورت داشتن علائم بیماری نباید سر کار بروند.

به علائم بیماری کووید 19 دقت کنید

علائم بیماری کووید 19 عمدتاً تب و سرفه است. همچنین مشکلات تنفسی، آبریزش بینی، گرفتگی بینی، گلودرد، سردرد، تهوع، دردهای عضلانی و مفاصل هم از علائم معمول هستند.

بیشتر افراد مشکلات خفیفی پیدا می کنند که با مراقبت از خود در خانه بهبود می یابد. عده ای نیز به طور جدی بیمار می شوند و مشکلاتی مانند تنگی نفس و التهاب ریه دارند. در صورتی که چنین علائمی را تجربه می کنید باید از ملاقات افراد دیگر پرهیز کنید.

دست‌هایتان را مرتب بشوئید!

موادی که ویروس را منتقل می‌کنند بسیار مسری هستند و به راحتی می‌توانند به دست‌ها بچسبند. و زمانی که دست کسی را می‌گیرید منتقل می‌شود. به همین دلیل باید دست‌هایتان را به طور مرتب با آب گرم و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه بشوئید.

همیشه وقتی از بیرون به خانه می‌آیید و زمانی که از بیرون به سر کار می‌رسید، قبل از خوردن غذا، زمان درست کردن غذا و بعد از توالی دست‌هایتان را بشوئید. الکل ضد عفونی کننده دست هم زمانی که امکان شستن دست‌ها وجود نداشته باشد جایگزین خوبی باشد.

الکل ضد عفونی کننده دست

در صورتی که آب و صابون در دسترس نباشد می‌توانید از مایعات ضد عفونی کننده دست با حداقل 60% الکل استفاده کنید.

سرفه و عطسه خود را با داخل آرنج بپوشانید.

زمانی که سرفه یا عطسه می‌کنید قطرات ریز که آلوده به ویروس هستند پخش می‌شوند. شما از طریق پوشاندن دهان و بینی خود در داخل آرنج خود یا دستمال می‌توانید از پخش شدن عفونت به افراد دیگر یا دست‌های خود جلوگیری کنید. همیشه دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیندازید و دست‌هایتان را بشوئید.

از دست زدن به چشم‌ها، بینی و دهان خود پرهیز کنید.

این عفونت از طریق غشای مخاطی چشم، بینی و دهان منتقل می‌شوند. به همین دلیل از لمس چشم‌ها، بینی و دهان خود اجتناب کنید.