



Folkhälsomyndigheten

SKYDDA DIG SJÄLV OCH ANDRA – REKOMMENDATIONER OM COVID-19, ARABISKA, FEB 2022

احم نفسك والآخرين – توصيات بشأن كوفيد-19

فيما يلي ملخص لما يجب فعله والانتباه إليه لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19. هناك نصائح خاصة لأولئك الذين لم يحصلوا على اللقاح.

تحمل مسؤولية الحد من انتشار العدوى

تقع على عاتق الجميع مسؤولية خاصة لمنع انتشار عدوى كوفيد-19.

احم نفسك من خلال التطعيم

التطعيم هو أفضل طريقة لتجنب الأمراض الخطيرة وانتشار كوفيد-19.

توصي هيئة الصحة العامة السويدية بتطعيم جميع الذين يبلغون من العمر 12 عامًا أو أكثر ضد كوفيد-19.

توصي هيئة الصحة العامة السويدية أيضًا بأن يحصل جميع الذين يبلغون من العمر 18 عامًا أو أكثر على جرعة تعزيزية من اللقاح.

معلومات عن اللقاح:

[معلومات مفيدة حول التطعيم ضد كوفيد-19](#) (بالسويدية)

يمكنك قراءة المزيد عن التطعيم بلغات مختلفة على الموقع الإلكتروني 1177.se:

[1177.se](https://www.1177.se)

احرص على البقاء في المنزل إذا كنت مريضاً

ابقَ في المنزل وتجنب الاتصال مع الآخرين إذا كنت مريضاً ولديك أعراض قد تكون كوفيد-19. وينطبق هذا أيضاً إذا كنت أجريت اختباراً ذاتياً وكانت نتيجته سلبية.

اتصل برقم الهاتف 1177 إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تقييم الأعراض أو الحصول على المشورة حول مكان الحصول على الرعاية.

إذا كنت تعمل في مجال الرعاية الصحية ورعاية المسنين، فمن المستحسن أن تجري اختبار كوفيد-19. يوجد على الموقع الإلكتروني 1177.se معلومات حول كيفية إجراء الاختبار في المكان الذي أنت مقيم فيه.

توصيات خاصة لحماية الأشخاص غير الملقحين

إذا كنت بالغاً ولم تتلق اللقاح، ينبغي عليك أن تكون حذراً بشكل خاص. يعني ذلك أنه ينبغي عليك تجنب الازدحام والحشود الكبيرة في الداخل. الأشخاص غير المطعمين الذين ينتمون إلى مجموعة خطر طبي هم أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير. يزداد أيضاً خطر الإصابة بمرض خطير مع التقدم في العمر.

[المجموعات المتعرضة لخطر الإصابة بكوفيد-19](https://www.Socialstyrelsen.se) (باللغة السويدية، Socialstyrelsen.se)

