



Folkhälsomyndigheten

كيف تحمي نفسك و الآخرين من الإصابة بعدوى

كوفيد- 19

نلخصُ هنا أهم النصائح الخاصة بكيفية منعك انتشار كوفيد- 19.



حافظ على مسافة وتجنب الأماكن المزدحمة

احرص على الابتعاد بمسافة عن الآخرين وتجنب الأماكن المزدحمة.

هذا مهم للغاية عندما تلتقي الآخرين لفترة طويلة وعندما تكون في الأماكن المغلقة. كما ينبغي أن تتجنب أماكن مثل المتاجر ومراكز التسوق والمواصلات العامة في حال الازدحام.

وابق في المنزل واختبر نفسك، حتى لو كنت تعاني من أعراض خفيفة.

يجب على الأطفال والبالغين الذين يشعرون بالمرض البقاء في المنزل و عدم الذهاب الى العمل، المدرسة، الروضة وغيرها من الأنشطة. وهذا يسري في حالة الأعراض الخفيفة أيضاً. و يجب عليك أيضا عمل الاختبار وتجنب الاتصال مع الآخرين.

يمكنك قراءة المزيد على

1177.se

حول الاجراءات السارية في منطقة سكنك.

www.1177.se

اعمل من المنزل إذا استطعت

توصي هيئة الصحة العامة بالعمل من المنزل لمن استطاع ذلك. تحدث إلى صاحب العمل حول فرص العمل من المنزل. ومن الضروري أن يتحمل صاحب العمل المسؤولية عن بيئة العمل حتى في حالة العمل من المنزل.

عاشر الآخرين بدون أن تصاب أو تصيب الآخرين بالعدوى

عندما تلتقي بأشخاص من خارج المنزل أو الوسط المقرب منك، ينبغي عليك مراعاة تقليل مخاطر انتشار العدوى.

تجنبوا أن تصبوا قريبا كثيرا من بعضكم بعضا، وخاصة في الأماكن المغلقة. ومن الأفضل أن تتلاقوا في الهواء الطلق وفي مجموعات أصغر، وألا تلتقي الآخرين عندما تحمل أعراض المرض.

ولا تتردد في أخذ التطعيم عندما تسنح لك الفرصة

إذ إن التطعيم يقلل من مخاطر الإصابة الشديدة أو الوفاة بعدوى كوفيد-19. كما يقلل من انتشار العدوى. وسيتم تقديم اللقاح لجميع الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 18 عاماً. وسيواصل التخطيط لكي يتم أيضاً تقديم اللقاح للشباب ممن يبلغون من العمر 16-17 عاماً.

يمكن العثور على معلومات حول التطعيم على موقع هيئة الصحة العامة. أن التطعيم اختياري، ولكن هيئة الصحة العامة توصي بالموافقة على أخذ التطعيم لمن يستطيع. في 1177.se يمكنك أن تقرأ معلومات عن كيفية تنظيم التطعيم في المكان الذي تعيش فيه.

عاشر الآخرين بدون أن تصاب أو تصيبهم بالعدوى

ينبغي عليك القيام بالرحلات بطريقة تقلل من مخاطر العدوى. ومن الأفضل أن تتمشى، أو تتركب الدراجة الهوائية أو الانتقال بالسيارة بدلاً من الرحلة بوسائل النقل العامة حيث لا يمكنك حجز مكان. وفي حال الرحلة إلى مكان بعيد حيث ستلاقي أشخاصاً جديدين، عليك الأخذ بنظر الاعتبار الاحتفاظ بمسافة الأمان وأن تلتقي الناس في الهواء الطلق.

كما ينبغي التخطيط لتتمكن من عدم الاختلاط في المكان المقصود أو لكي تستطيع الوصول إلى المنزل بطريقة من شأنها تقليل مخاطر انتشار العدوى في حال حملك أعراض كوفيد-19.

وفي حال سفرك إلى بلدان أخرى ينبغي عليك البقاء على علم بمخاطر العدوى في البلد الذي ستكون موجوداً فيه والقواعد والقيود المتبعة هناك ومتى ستعود إلى البيت.

واظب على غسل اليدين

تلتصق المواد المعدية بسهولة باليدين. إذ يمكن أن تنتشر هذه المواد أكثر، على سبيل المثال، عندما تُصافحُ أحداً. لذلك، دوام على غسل يديك بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل.

اغسل يديك دائماً عندما

- • تعود إلى المنزل أو عندما تأتي إلى العمل
- • تكون خارجاً
- • قبل تناول وجبة الأكل
- • تعمل الطعام
- • بعد المرحاض.

يمكن أن يكون مُطهر اليدين (أو ما يعادله من مواد تعقيم اليدين) بديلاً جيداً عندما يتعذر عليك غسل اليدين. يجب عليك أيضاً تجنّب لمس العين، الأنف و الفم و ذلك لمنع وصول المواد المُعدية إلى الأغشية المخاطية. كما أنه من الضروري السعال والعطاس في مرفق الذراع أو في منديل ورقي.

تصرّف دائماً بطريقة آمنة من العدوى

أنت مُلزم باتخاذ إجراءات الحيطة و الحذر اللازمين لحماية نفسك والآخرين ضد خطر انتشار كوفيد-19. يجب أن تفكّر و تبحث بنفسك عن كيفية تجنّب الإصابة بالعدوى، وكيف يمكنك الابتعاد بمسافة عن الآخرين وتجنّب نقل العدوى إليهم. يجب ان تُبدي اهتماماً لأخوانك في الإنسانية. ومن المهم بصورة خاصة مُراعاة الأشخاص المعرضين للخطر.

اقرأ المزيد

حول كوفيد-19، التطعيم، الاختبار والسفر بلغات عديدة