



Folkhälsomyndigheten

## از خود و دیگران در برابر کووید - 19 این چنین محافظت می کنید

در اینجا مهم ترین مشورت ها را در این مورد خلاصه می سازیم که چگونه شما به عنوان یک شخص عادی می توانید از انتشار عفونت کووید - 19 جلوگیری نمایید.



### فاصله را نگهدارید و از ازدحام جلوگیری نمایید

فاصله با دیگران را حفظ کنید و از قرار داشتن در محلات مزدحم خودداری نمایید.

در هنگام که با دیگران برای یک مدت طولانی معاشرت می نمایید و همچنان زمانی که در یک فضا سرپوشیده قرار دارید، این موضوع از اهمیت خاص برخوردار می باشد.

شما باید از بودن در محلات مانند فروشگاه ها، مراکز خرید و فروش و وسایل نقلیه همگانی در هنگام ازدحام، پرهیز نمایید.

### حتی اگر دارای نشانه های خفیف (مریضی) هم هستید در خانه باقی بمانید و خود را تست کنید

کودکان و بزرگسالان که خود را مریض احساس می کنند باید در خانه باقی مانده و به مکتب، کار، کودکستان و دیگر فعالیت ها حاضر نشوند. حتی اگر نشانه های مرض در نزد شما خفیف هم باشد، باز هم این مقررات اعتبار دارد. شما باید همچنان خود را تست نموده و از تماس با دیگران خودداری نمایید.

شما می توانید در مورد آنچه که در محل سکونت شما اعتبار دارد، در وب سایت [1177.se](http://1177.se) بیشتر بخوانید.

[1177.se](http://1177.se)

### اگر می توانید از خانه کار کنید

اداره صحت عامه توصیه می نماید همه افرادی که می توانند، از خانه کار کنند. در مورد امکانات برای کار کردن از خانه با کارفرما خود صحبت نمایید. مهم است تا کارفرما حتی در هنگام کار در خانه نیز مسئولیت برای محیط کار را به عهده بگیرد.

## با دیگران طوری معاشرت نمایید که نه خود آلوده شوید و نه هم دیگران را آلوده بسازید

زمانی که با افراد خارج از خانواده یا هم خارج از حلقه نزدیکان خود ملاقات می کنید باید مراقب باشید تا خطر انتشار عفونت را کاهش بدهید.

از نزدیک بودن با همدیگر، خصوصاً در فضا سرپوشیده جلوگیری کنید. بهتر است در فضا باز و در گروه های کوچک با دیگران معاشرت نمایید. اگر دارای نشانه های مریضی هستید با دیگران ملاقات نکنید.

### زمانی که برای تان پیشنهاد می شود خود را واکسین کنید

واکسین شدن این خطر را کاهش می دهد که شدید مریض شوید و یا در اثر کووید - 19 بمیرید. واکسین انتشار عفونت را نیز کاهش می دهد. به همه افراد بالای 18 سال، واکسین ارائه می گردد. برنامه ریزی ادامه دارد تا حتی به جوانان 17 - 16 ساله نیز واکسین ارائه شود.

در وب سایت اداره صحت عامه در مورد تطبیق واکسین معلومات وجود دارد. تطبیق واکسین داوطلبانه است اما اداره صحت عامه به افرادی که این امکان را دارند توصیه می نماید تا به واکسین شدن پاسخ مثبت بدهند. در وب سایت 1177.se می توانید در مورد چگونگی تنظیم واکسیناسیون در محل زندگی تان، بیشتر بخوانید.

### طوری سفر نمایید که نه خود آلوده شوید و نه دیگران را آلوده بسازید

شما باید طوری سفر نمایید که خطر انتشار عفونت را کاهش بدهد. به جای سفر با وسایل نقلیه همگانی که در آنها امکان ریزرف نمودن جا وجود ندارد، بهتر است از میان پیاده رفتن، باسیکل راندن و یا هم سواری توسط موتر، یکی را انتخاب کنید.

اگر به جا های دور سفر می کنید و در آنجا افراد جدید را ملاقات می کنید، مراقب باشید تا فاصله را نگهداشته و ترجیحاً در فضا باز با هم ملاقات کنید.

اگر در محل که به آنجا سفر نموده اید، نشانه های کووید - 19 را بدست بیاورید، در آن صورت باید بتوانید برنامه ریزی نمایید تا خود را منزوی بسازید و یا طوری به خانه برگردید که خطر انتشار عفونت کاهش بیابد.

اگر به خارج از کشور سفر می کنید باید در مورد خطر انتشار عفونت در کشور که به آن سفر نموده اید و مقررات و محدودیت های که در آنجا اعتبار دارد و همچنان مقررات و محدودیت های که در زمان برگشت شما در سویدن اعتبار دارد، خود را آگاه نگهدارید.

### دست ها را زود - زود بشوید

مواد سرایت کننده به سادگی در دست ها می چسبند سپس این مواد می تواند مثلاً زمانی که با یک شخص دیگری دست می دهد، منتشر شود. به همین دلیل دست ها را زود - زود با صابون و آب گرم، حداقل برای 20 ثانیه بشوید.

دست های خود را همیشه در این حالات بشوید

- زمانی که وارد منزل می شوید یا زمانی که به کار می رسید
- زمانی که در بیرون بوده اید

- قبل از خوردن غذا
- در هنگام دست زدن به مواد غذایی
- بعد از رفتن به تشناب

در هنگام که شستن دست ها (توسط آب) ممکن نیست الکل (یا مواد معادل آن برای ضد عفونی نمودن دست ها) می تواند گزینه خوب باشد برای ضد عفونی کردن دست ها.

همچنان برای جلوگیری از رسیدن مواد عفونی به غشای مخاطی تان، از دست زدن به چشم ها، بینی و دهن خودداری نمایید. این نیز مهم است تا روی آرنج تان و یا هم در یک دستمال کاغذی بینی، سرفه کنید و عطسه بزنید.

### **همیشه با مسئولیت در برابر عفونت، عمل نمایید**

شما ملکف هستید تا آنچه در توان دارید را به خرج بدهید تا از خود و دیگران در برابر انتشار عفونت کووید - 19 جلوگیری نمایید. شما باید خود فکر کنید که چطور می توانید از آلوده شدن خود جلوگیری نمایید، چطور باید فاصله را نگهدارید و چگونه می توانید از آلوده شدن دیگران جلوگیری نمایید. شما باید به هم نوعان خود توجه مبذول بدارید. این موضوع در ارتباط به افرادی که در گروه های در معرض خطر قرار دارند، از اهمیت خاص برخوردار است.

### **بیشتر بخوانید**

[کووید - 19، تطبیق واکسین و آزمایش، به زبان های مختلف بیشتر بخوانید.](#)