



Folkhälsomyndigheten

چگونگی مراقبت از خود و دیگران در مقابل آلوده شدن با کووید 19
در اینجا مهم ترین توصیه های فردی برای جلوگیری از شیوع کووید 19 را جمع آوری کرده ایم.



فاصله را رعایت کنید و از ازدحام جلوگیری کنید

در محیط داخل و خارج ساختمان از دیگران فاصله بگیرید و از بودن در مکانهای شلوغ اجتناب کنید.

این امر مخصوصا زمانی که به مدت طولانی با افراد در تماس هستید و در محیط بسته قرار دارید مهم تر است. شما باید از رفتن به مکانهایی مانند مغازه ها، مراکز خرید و وسایل حمل و نقل عمومی در زمانی که شلوغ هستند پرهیز کنید.

حتی در صورت بروز علائم خفیف هم در خانه بمانید و آزمایش کرونا بدهید.

کودکان و بزرگسالانی که احساس بیماری می کنند باید در خانه بمانند و سر کار، مدرسه، مهد کودک و سایر فعالیت ها نروند. این امر حتی شامل بروز علائم خفیف هم می شود. همچنین باید آزمایش بدهید و از تماس با دیگران اجتناب کنید. در سایت se.1177 میتوانید مقررات مربوط به محل زندگی خود را پیدا کنید.

se.1177

در صورتی که میتوانید از منزل کار کنید

سازمان بهداشت عمومی سوئد توصیه می کند که هر کسی که میتواند از خانه کار کند. با کارفرمای خود در مورد امکان کار کردن از منزل صحبت کنید. کارفرمایان باید برای کار کردن از خانه نیز امکانات مناسب محیط کاری را مد نظر بگیرند.

دیدار با افراد بدون اینکه بیمار شوید یا بیماری را سرایت دهید

زمانی که با افرادی غیر از اعضای خانه و یا محله خود دیدار می کنید اطمینان حاصل کنید که خطر سرایت بیماری را به حداقل برسانید.

از نزدیک شدن به همدیگر پرهیز کنید به خصوص زمانی که در مکان سرپوشیده هستید. تا حد امکان در بیرون از ساختمان و فضای سرباز و با تعداد کم دیدار کنید. با افرادی که علائم بیماری دارید دیدار نکنید

هر وقت واکسن به شما ارائه شد حتما واکسن بزنید

واکسیناسیون خطر بیماری شدید و مرگ ناشی از کووید 19 را کمتر می کند. این کار گسترش، انتقال عفونت را نیز کمتر می کند. به تمامی افراد بالای 18 سال واکسن ارائه می شود. هدف برنامه ریزی ها این است که به نوجوانان 16 تا 17 ساله نیز واکسن ارائه شود.

اطلاعات مربوط به واکسیناسیون در وب سایت سازمان بهداشت عمومی موجود است. زدن واکسن اختیاری است ولی سازمان بهداشت عمومی توصیه می کند کسانی که میتوانند حتماً واکسیناسیون را بپذیرند. در سایت 1177.se میتوانید اطلاعاتی در مورد سازماندهی واکسیناسیون را در محل زندگی خود پیدا کنید.

بدون اینکه این بیماری را بپذیرید و یا به دیگران سرایت دهید سفر کنید

شما باید طوری سفر کنید که خطر سرایت بیماری را به حداقل برسانید. در صورتی که نتوانید در وسایل حمل و نقل عمومی برای خود صندلی رزرو کنید، به جای آن سعی کنید پیاده رفتن، رفتن با دوچرخه یا اتومبیل شخصی را انتخاب کنید. در صورتی که به مقاصد دورتر سفر می کنید و با افراد جدیدی ملاقات می کنید حتماً فاصله مناسب را از همدیگر حفظ کنید و در فضای باز دیدار کنید.

شما همچنین باید در صورت بروز علائم بیماری کووید ۱۹ برای قرنطینه شدن در مقصد و یا هنگام بازگشت به خانه برنامه ریزی کرده باشید.

در صورتی که به کشورهای دیگر سفر می کنید باید از خطر سرایت بیماری در آن کشور نیز مطلع باشید و همچنین قوانین و محدودیت های آنجا و سفر بازگشت را بشناسید.

دستهایتان را به طور مرتب بشوئید

عوامل عفونت را به راحتی روی دست میچسبند. این عوامل عفونت را میتوانند مثلاً هنگام دست دادن به افراد دیگری منتقل شوند. به همین دلیل دستهایتان را به طور مرتب با آب گرم و صابون، حداقل 20 ثانیه بشوئید.

دستهایتان را در این مواقع بشوئید

- زمانی که به خانه یا سر کار می رسید.
- بیرون بوده اید
- قبل از غذا خوردن
- در هنگام کار کردن با مواد غذایی
- بعد از رفتن به توالت

الکل ضد عفونی کننده دست (یا مواد ضد عفونی مشابه) میتوانند گزینه خوبی برای زمانی باشند که نمیتوانید دستهایتان را بشوئید.

همچنین از دست زدن به چشمها، بینی و دهان خود اجتناب کنید تا از رسیدن عوامل عفونت را به غشای مخاطی جلوگیری کنید. در هنگام سرفه یا عطسه کردن حتماً آرنج خود و یا دستمال کاغذی روی دهان و بینی خود بگیرید.

همیشه با ایمنی رفتار کنید تا عوامل عفونی را منتقل نکنید

شما موظفید هر آنچه میتوانید برای محافظت از خود و دیگران در مقابل شیوع کووید 19 انجام دهید. شما خودتان باید فکر کنید که چگونه از آلوده شدن به این ویروس جلوگیری کنید، از دیگران فاصله بگیرید و چگونه از انتقال بیماری به دیگران پیشگیری کنید. شما باید رعایت حال هموعان خود را بکنید. این امر مخصوصاً در مورد افرادی که در گروه خطر هستند اهمیت بیشتری دارد.

بیشتر بخوانید

[اطلاعات در مورد کووید 19، واکسن و دادن آزمایش به زبانهای دیگر:](#)