



معلومات مهمة عن فيروس كورونا

نحتاج إلى التعاون سويا لتقليل انتشار فيروس كورونا وتوفير الوقاية لكبار السن والأشخاص في مجموعات التعرض للمخاطر.

- اغسل اليدين بصورة متكررة وبغناية بالصابون والماء. اغسل اليدين لمدة لا تقل عن 30 ثانية. إذا لم يكن بوسعك غسل اليدين بالماء والصابون, استعمل معقم.
- السعال والعطس في ثنية كوع الذراع.
- لا تلامس وجهك بيديك.
- تناشد سلطة الصحة الشعبية فولك هلسو مينديجتهن أيضا جميع الأشخاص الذين يعانون من الأعراض، حتى لو كانت أعراض طفيفة، تجنب الاختلاط الاجتماعي لكي لا ينقلوا العدوى للآخرين. يسري هذا على كل من الحياة العملية والحياة الشخصية.
- إن أعراض المرض بفيروس كوفيد – 19 تشابه أعراض الزكام العادي أو الانفلونزا. من المعتاد أن يظهر أحد العوارض التالية أو عدد منها على شكل: سعال، حُمى، صعوبة في التنفس، رشح، ألم في الحلق، صداع، أوجاع في العضلات والمفاصل والشعور بالغثيان.
- ابق في المنزل طالما كنت تشعر بالمرض. انتظر لفترة لا تقل عن يومين بعد أن تعافى قل أن تعود إلى عملك أو مدرستك.
- يناشد الشخص الذي يزيد عمره عن 70 سنة تحديد أطر التواصل مع الناس الآخرين قدر الإمكان خلال الفترة القادمة. يسري هذا أيضا إذا كان الشخص يشعر أنه معافى.
- بالنسبة للشخص الذي يمارس العمل ضمن قطاع رعاية الشيخوخة والعناية بكبار السن فمن المهم جدا ألا يذهب للعمل إذا كان يعاني من عوارض التهاب المسالك الهوائية.
- بالنسبة للمقربين فيجب عليهم تجنب زيارة الأقارب كبار السن إلا في حالات الضرورة القصوى، حتى لو كان هؤلاء معافين. تجنب الزيارة غير الضرورية في المستشفيات ومساكن الشيخوخة ويمنع قطعيا أن تقوم بالزيارة إذا كنت تعاني من عوارض التهاب المسالك الهوائية.

لا تنتشر المعلومات أو الشائعات غير المؤكدة من قبل أحد السلطات.

اقرأ المعلومات عن فيروس كورونا في موقع معلومات krisinformation.se أو الموقع 1177.se . بإمكانك أيضا أن تتواصل هاتفيا مع الرقم 113 13 للحصول على معلومات عامة.

تواصل هاتفيا مع الرقم 1177 إذا كنت مريضا وبحاجة إلى الاستشارات الطبية. عندها تحصل على المساعدة بالنسبة لتقييم العوارض أو للحصول على المساعدة بالنسبة للأمور التي اتصلت بهم من أجلها.