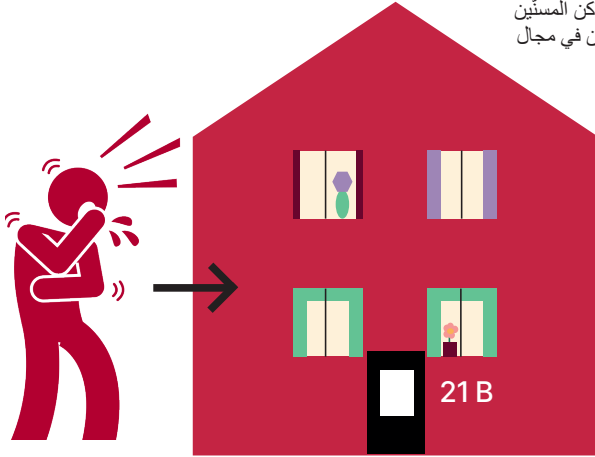


احم نفسك والآخرين من انتشار العدوى

إذا شعرت بالمرض وإذا كانت لديك أعراض مثل سيلان الأنف أو السعال أو الحمى فيجب عليك محاولة تفادي مقابلة الآخرين. لا تذهب إلى العمل ولا إلى المدرسة أو دار الحضانة. إن الشيء ذاته ينطبق كذلك حتى ولو كنت تشعر بمرض خفيف فقط. من الأهمية بمكان ألا تخاطر في نشر العدوى إلى الآخرين.

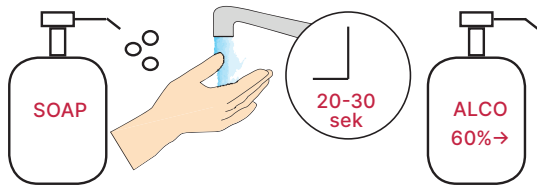
كبار العمر يخاطرون أكثر في أن يُصابوا بمرض خطير. لذلك فإنه من المهم ألا تزور الأشخاص في المستشفيات ومساكن المسنين على نحو غير ضروري. ينبغي تفادي هذه الزيارات إذا كنت تشعر بالمرض ولو كان خفيفاً. كما يجب على الذين يعملون في مجال رعاية المسنين عدم الذهاب إلى العمل إذا كانوا مصابين بالزكام أو السعال.



الأعراض التي تم التقرير عنها هي أولاً وقبل كل شيء هي الحمى والسعال. هناك أعراض معتادة أخرى وهي صعوبة التنفس وسيلان الأنف والصداع والشعور بالغبثان وأوجاع العضلات والمفاصل.

معظم المصابين لا يتعرضون إلا إلى معاناة خفيفة التي تتلاشى بشكل تلقائي عبر الرعاية الذاتية في المنزل. ولكن كوفيد-19 يؤدي إلى مرض خطير لدى بعض الناس، على سبيل المثال صعوبة في التنفس والتهاب الرئتين. في حالة الشعور بالأعراض يجب عليك تفادي مقابلة الآخرين.

اغسل يديك غالباً



تلتصق العوامل الممرضة بسهولة على اليدين، ثم تنتقل إلى الآخرين عندما تصافح شخصاً آخر. لذلك يجب عليك غسل اليدين مرات عديدة بالصابون والمياه الساخن لمدة 20 ثانية على الأقل.

ويجب أيضاً غسل اليدين عندما ترجع إلى المنزل أو عندما تصل إلى العمل بعدما كنت في الخارج، وقبل تناول الطعام، وعند التعامل بالمواد الغذائية وبعد الذهاب إلى المراض. وإذا لم يمكن لك غسل يديك بالماء فإن معقم اليدين بديل جيد.

تنتشر العدوى عن طريق الغشاء المخاطي في العينين والأنف والفم. الإجراء الوقائي العام ضد عدوى المسالك التنفسية هو تفادي لمس العينين والأنف والفم.

السعال والعطس في داخل مفصل الذراع

عندما تسعل وتعطس تنتشر قطرات صغيرة تحتوي على العوامل الممرضة. من خلال السعال والعطس في داخل مفصل الذراع أو في منديل ورقي تمنع العدوى من الانتشار حولك أو من تلويث يديك. ارم دائماً المناديل الورقية في سلة مهملات ثم اغسل يديك.



ابق في المنزل عندما تكون مريضاً

ابق في المنزل طالما تشعر بالمرض. وإذا أصبحت حالتك أسوأ وكنت غير قادر على قيامك بالرعاية الذاتية

في المنزل، فيمكنك الاتصال برقم 1177 للحصول على المشورة الصحية (باللغتين السويدية والإنجليزية).