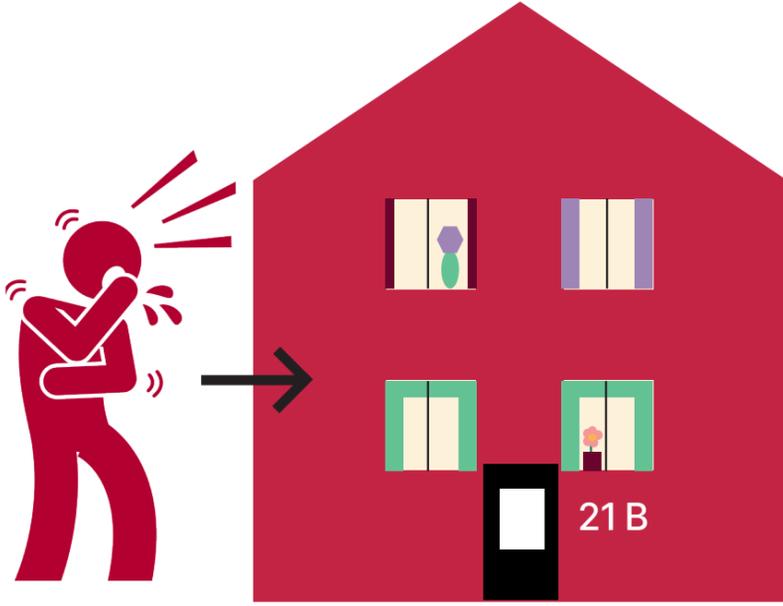


# احم نفسك والآخرين من انتشار العدوى

ابق في المنزل ولا تذهب إلى العمل أو المدرسة إذا شعرت بالمرض وكان لديك رشح أو سعال أو حمى. وبذلك فإنك لا تجازف بنقل العدوى للآخرين. وينطبق ذلك حتى وإن كنت تشعر بمرض خفيف

انتظر يومين على الأقل بعد التعافي قبل العودة إلى العمل أو المدرسة

وتجدر الإشارة إلى أن كبار السن أكثر عرضة لأن يكون المرض شديد الخطورة عليهم. لذلك، من المهم عدم زيارة  الأشخاص الذين هم في المستشفيات ودور المسنين دون أن يكون هناك ضرورة ملحة. ولا تقم بمثل هذه الزيارات أبدًا إذا كنت تشعر بمرض خفيف. وبالنسبة للأشخاص الذين يعملون في مرافق رعاية كبار السن، فيجب عليهم عدم الذهاب إلى العمل إذا كانوا يعانون من السعال أو الزكام



إن الأعراض الأساسية لمرض كوفيد 19 هي الحمى والسعال. ومن الأعراض الشائعة أيضًا صعوبات التنفس والتهاب الحلق والصداع وآلام العضلات والمفاصل. يعاني معظم الناس من آلام/مشاكل خفيفة تختفي من تلقاء نفسها مع الرعاية الذاتية في المنزل. إلا أن البعض قد يصبح بحالة مرضية خطيرة حيث يعانون من صعوبة في التنفس والالتهاب الرئوي. إذا شعرت بأي من هذه الأعراض، حاول تجنب مقابلة أشخاص آخرين.

## اغسل يديك كثيرًا



إن المواد التي تنشر الفيروس معدية للغاية ويمكن أن تلتصق باليدين بسهولة. وتنتشر بشكل أكبر عند مصافحة شخص ما. لذلك، اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل

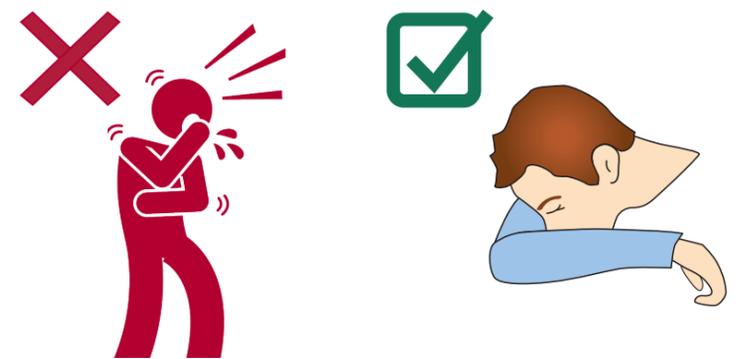
اغسل يديك دائمًا عند عودتك إلى المنزل أو عندما تصل إلى العمل بعد أن كنت في الخارج وقبل تناول الطعام وقبل إعداد الطعام أو ملامسته وبعد دخول المرحاض. يمكن أن يكون معقم اليدين خيارًا عندما لا تُتاح لك إمكانية غسل اليدين.

إذا لم يكن الماء والصابون متوفران، يمكنك استخدام معقم لليدين تكون نسبة الكحول فيه 60% على الأقل

## قم بالسعال والعطس في طية الذراع

عند السعال والعطس، ينتشر رذاذ صغير يحتوي على المواد المعدية التي يمكن أن تنشر الفيروس. وعن طريق السعال والعطس في طية الذراع أو في منديل ورقي، فإنك تمنع العدوى من الانتشار إلى محيطك أو يديك. قم دائمًا بالقاء المنديل الورقي في سلة المهملات واغسل يديك.

تنتشر العدوى من خلال الأغشية المخاطية للعين والأنف والفم. لذلك، تجنب ملامسة العينين والأنف والفم



## ابق في المنزل عندما تكون مريضًا

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).

