



Folkhälsomyndigheten

## از خود و دیگران در برابر انتشار عفونت محافظت کنی د

از تماس نزدیک با افراد مریض پرهیز نمایید. بدین ترتیب از خود و دیگران در برابر مریضی محافظت می کنید. ما در اینجا مشوره ها و راهنمایی های مختلف را در مورد چگونگی جلوگیری از انتشار عفونت، ارائه می کنیم.

### وقتی مریض هستید در منزل باقی بمانید

اگر احساس مریضی می نمایید و زکام هستید/ از بینی تان آب میریزد، سرفه می کنید و یا تب دارید از رفتن به کار یا مکتب خود داری نموده و در منزل باقی بمانید. بدین ترتیب از خطر آلوده ساختن دیگران جلوگیری می نمایید. حتی اگر اندکی هم احساس مریضی نمایید نیز این موضوع اعتبار دارد.

تا زمانی که خود را مریض احساس می نمایید، در منزل باقی بمانید. اگر حالت تان بدتر شود و نتوانید از خود در منزل مراقبت نمایید، می توانید به شماره تلفون 1177 برای دریافت مشوره های درمانی، زنگ بزنید (به سویدنی و انگلیسی).

تا زمانی که خود را مریض احساس می نمایید، در منزل باقی بمانید. اگر حالت تان بدتر شود و نتوانید از خود در منزل مراقبت نمایید، می توانید به شماره تلفون 1177 برای دریافت مشوره های درمانی، زنگ بزنید (به سویدنی و انگلیسی).

بعد از صحتیاب شدن و قبل از این که دوباره به مکتب یا کار بروید، حد اقل دو روز دیگر نیز انتظار بکشید و در منزل باقی بمانید.

افراد سالمند بیشتر در معرض خطر مریضی جدی قرار دارند. به همین دلیل مهم است تا در حالات غیر ضروری با افراد (سالمند) در شفاخانه ها و خانه های سالمندان، ملاقات صورت نگیرد. اگر کمترین احساس مریضی می کنید از این چنین ملاقات ها جلوگیری نمایید. شما که در بخش مراقبت از سالمندان کار می کنید، اگر سرفه می کنید و یا سرما خورده اید، نباید به کار بروید.

### به نشانه های مریضی covid-19 توجه نمایید

عمدتاً نشانه های مریضی covid-19 تب و سرفه می باشد. حتی مشکلات تنفسی، درد گلو، درد سر، درد عضله ها و مفصل ها نیز نشانه های معمول میباشند. اکثریت افراد دچار مشکلات خفیف میگردند که با مراقبت توسط خود شخص در منزل، این مشکلات رفع می گردد. اما برخی دیگر شدید مریض شده و به طور مثال دچار مشکلات تنفسی و سینه و بغل/ سینه و پهلو می شوند. اگر شما یکی از این نشانه ها را احساس می نمایید باید کوشش کنید از ملاقات با دیگران خود داری نمایید.

## دست های تان را زیاد بشویید

موادی که باعث انتشار این ویروس می گردد خیلی سرایت کننده بوده و به سادگی روی دست ها می چسبند. وقتی دست کسی دیگری را می گیرد این مواد به دیگران منتقل می گردد. به همین دلیل دست های تان را با صابون و آب گرم، حداقل برای 20 ثانیه، زیاد بشویید.

وقتی بعد از بیرون بودن، به خانه می آید و یا به کار میرسید همچنان قبل از خوردن غذا، در هنگام آماده نمودن غذا/ دست زدن به مواد غذایی و بعد از رفتن به تشراب، دست های خود را همیشه بشویید. زمانی که امکان شستن دست ها وجود نداشته باشد میتوان از "مواد ضد عفونی کننده برای دست ها" استفاده نمود.

## روی قسمت عقب آرنج تان عطسه بزنی و سرفه کنی

زمانی که سرفه می کنی یا عطسه می زنی قطرات کوچک همراه با مواد سرایت کننده منتشر می گردد که می تواند باعث انتشار ویروس شود. با سرفه نمودن و عطسه زدن روی قسمت عقب آرنج تان و یا روی یک دستمال کاغذی از انتشار عفونت به اطراف تان و یا روی دست های خود تان جلوگیری می نماید. دستمال کاغذی مذکور را همیشه در باطله دانی انداخته و دست های تان را بشویید.

## از دست زدن به چشم ها، بینی و دهن خود داری نمایند

عفونت از طریق غشاء مخاطی در چشم ها، بینی و دهن منتشر می گردد. به همین دلیل از دست زدن به چشم ها، بینی و دهن خود داری نمایند.

## مواد ضد عفونی کننده برای دست ها

اگر صابون و آب در دسترس قرار نداشته باشد می توانید از مواد ضد عفونی کننده برای دست ها دارای حداقل 60 درصد الکل، استفاده نمایید.

Uppdaterat: 2020-03-17