



Folkhälsomyndigheten

## از خود و دیگران جهت شیوع بیماری مسری کووید- ۱۹ محافظت کنید

از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری نمایید تا خود و دیگران را از ابتلا به بیماری محفوظ نگه دارید. در اینجا توصیه های بیشتری در مورد چگونگی پیشگیری از عفونت ارائه می دهیم:

### وقتی بیمار هستید در خانه بمانید

اگر احساس بیماری می کنید، دارای تب هستید، آب ریزش بینی دارید و سرفه می کنید از رفتن به محل کار یا مدرسه خودداری کنید و در خانه بمانید تا مانع سرایت بیماری به دیگران بشوید. حتی اگر فقط کمی احساس بیمار بودن دارید، در خانه بمانید.

تا زمانی که احساس بیماری بودن دارید در خانه بمانید. چنانچه حال شما بدتر شد و نتوانستید در خانه از خود مراقبت کنید، برای مشاوره "پزشکی" ( با زبان انگلیسی و سوئدی) با شماره تلفن ۱۱۷۷ تماس حاصل نمایید.

پیش از بازگشت به محل کار یا مدرسه، حداقل دو روز پس از بهبودی در خانه بمانید.

افراد مسن بیشتر در معرض خطر بیماری شدید قرار دارند. به همین دلیل مهم است که از مراجعه حضوری و غیر ضروری به بیمارستان ها و خانه های سالمندان خودداری فرمایید، حتی اگر کوچکترین احساس بیمار بودن را دارید. افرادی که از سالمندان مراقبت و نگهداری می کنند در صورتی که سرفه میکنند یا سرما خورده اند نباید سر کار بروند.

### به علائم کووید- ۱۹ توجه کنید

علائم بیماری کووید ۱۹- عمدتاً تب و سرفه است. مشکلات تنفسی، گلودرد، درد عضلانی و مفاصل نیز از جمله علائم شایع این ویروس میباشد. اکثر افراد دچار مشکلات خفیفی میشوند که به خودی خود و با درمان در خانه از بین میرود اما یک عده ای دچار علائم حادتری مانند تنگی نفس و ذات الریه میشوند.

چنانچه احساس میکنید دچار این علائم هستید از ملاقات با دیگران خودداری نمایید.

### دستان خود را مرتباً بشویید

ماده ای که موجب شیوع این ویروس هستند بسیار مسری میباشند و به آسانی به دست ها چسبند و از طریق دست دادن به دیگران منتقل میشوند. به همین دلیل باید دستان خود را مرتباً با آب گرم و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشوید.

دستان خود را همیشه هنگام ورود به خانه یا محل کار و حتی هنگام آشپزی، خوردن مواد غذایی و پس از مراجعه به توالت بشویید.

چنانچه امکان شست و شوی دستان خود را ندارید میتوانید با استفاده از الکل آنها را ضد عفونی کنید.

## عطسه و سرفه زیر آرنج

عطسه و سرفه موجب شیوع قطرات کوچک که حامل مواد مسری کننده ویروس است، میشوند. با عطسه و سرفه کردن در زیر آرنج خود و یا با استفاده از دستمال کاغذی، شما میتوانید مانع گسترش ویروس به محیط اطراف و دستان خود شوید. دستمال کاغذی را همیشه در سطل اشغال انداخته و دستان خود را با دقت بشویید.

## از تماس با چشم، بینی و دهان خودداری نمایید

این بیماری از طریق غشاء های مخاطی چشم، بینی و دهان شیوع پیدا میکنند. بنابراین از لمس چشم، بینی و دهان خودداری کنید.

## الکل مخصوص برای شستشوی دست

چنانچه صابون و آب در دسترس نیست می توانید از الکل حداقل ۶۰ درصدی استفاده نمایید.

---

Uppdaterat: 2020-03-17