

معلومات من طبيب الوقاية من الأمراض المعدية

احتمالية انتشار عدوى فيروس الكورونا في السويد مرتفعة جداً. ويجب على الأشخاص الذين تظهر عليهم الأعراض، حتى إن كانت خفيفة، تجنب التواصل اجتماعياً كي لا يُصاب الآخرون. ولا بد من الالتزام بهذا في كل من الحياة المهنية والحياة الخاصة.

- ابق في البيت ما دمت تشعر بأنك مريض. ثم انتظر يومين على الأقل بعد تعافيك قبل العودة إلى العمل أو المدرسة.
- على كل من تجاوز عمره ٧٠ عاماً تقليل تواصله مع الآخرين قدر المستطاع لمدة معينة. كما لا بد من الالتزام بهذا حتى إن كنت تشعر بأنك بصحة جيدة.
- لا يصح للأقارب، حتى إن كانوا بصحة جيدة، زيارة أقاربهم المسنين إلا إن كانت الزيارة ضرورية جداً.

الأعراض الشائعة لفيروس كوفيد ١٩

- السعال
- الحمى
- متاعب في التنفس
- سيلان الأنف
- ألم بالحلق
- شعور بالمرض

أغلب الذين مرضوا يُصابون بعدوى خفيفة. وقد يمرض بعض الأشخاص مرضاً أشد من غيرهم فيصابون بالالتهاب الرئوي وصعوبة التنفس.

كيفية تجنب العدوى

- إن كنت مريضاً - ابق في البيت. واسعل واعطس في ثنية ذراعك أو في منديل ورقي.
- اغسل يديك مراراً بالماء والصابون، ٢٠ ثانية على الأقل. وتجنب لمس العينين والأنف والفم.
- تجنب الاحتكاك بالمرضى.