

اطلاع‌رسانی از طرف متخصص پیشگیری بیماری‌های سرایت‌کننده

خطر شیوع و انتشار عفونت ویروس کرونا در سویدن بسیار جدی است. همه‌ی افرادی که دچار نشانه‌های مریضی، هر چند خفیف، هستند بایست از تماس‌های اجتماعی و ارتباط با دیگران پرهیز کنند. بدین ترتیب از خطر آلوده ساختن دیگران جلوگیری میشود. پرهیز از تماس‌های اجتماعی و ارتباط با دیگران شامل محل کار و ارتباطات شخصی افراد نیز می‌شود.

به این نکات توجه کنید:

- تا زمانی که خود را مریض و ناخوش احساس می‌نمایید در منزل بمانید. بعد از صحتیاب شدن و قبل از این که دوباره به مکتب یا کار بروید، حداقل دو روز دیگر نیز انتظار بکشید و در منزل باقی بمانید.
- اگر بیش از ۷۰ سال سن دارید تا جائی که امکان دارد تماس خود با دیگران را حداقل برای مدتی محدود کنید، حتی اگر احساس سلامتی می‌کنید.
- وابستگان به افراد سالمند، حتی در صورتی که سالم هستند و احساس صحت میکنند، بایست از دیدار از خویشاوندان سالمند خود حتی‌الامکان اجتناب کنند مگر در موارد و مواقع بسیار ضروری.

علائم و نشانه‌های بیماری کُویید-۱۹

- سرفه
- تب
- مشکلات تنفسی
- آبریزش بینی و زکام
- درد گلو
- احساس ناخوشی و مریضی

عفونت خفیف در بدن یکی از نشانه‌های ابتلای به مریضی کُویید-۱۹ در بیشتر افراد است. دیگر افراد مبتلا دچار مریضی‌های پیچیده‌تری مثل عفونت ریه و مشکلات حاد تنفسی می‌شوند.

از این طریق از سرایت عامل بیماری به خود جلوگیری میکنید:

- زمانی که سرفه می‌کنید یا عطسه می‌زنید قطرات کوچک همراه با مواد سرایت‌کننده منتشر می‌گردد که می‌تواند 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 دست‌های خودتان جلوگیری می‌نمایید. دستمال کاغذی مذکور را همیشه در باطله‌دانی انداخته و دست‌های تان را بشویید.
- بطور دائم دست‌های خود را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوئید. از دست زدن به چشم‌ها، بینی و دهن خود داری نمایید.
- از تماس با افراد مریض اجتناب کنید.