

## اطلاع‌رسانی از طرف متخصص پیشگیری بیماری‌های سرایت‌کننده

خطر شیوع و واگیری ویروس کرونا در سوئد بسیار جدی است. همه‌ی کسانی که دچار نشانه‌های بیماری، هر چند خفیف، هستند بایست از تماس‌های اجتماعی و ارتباط با دیگران پرهیز کنند تا این ویروس را به دیگران انتقال ندهند. پرهیز از تماس‌های اجتماعی و ارتباط با دیگران شامل محل کار و ارتباطات شخصی افراد نیز می‌شود.

### به این نکات توجه ویژه کنید:

- تا هر زمان که احساس بیماری و ناخوشی می‌کنید در خانه بمانید. تا ۲ شبانه‌روز بعد از بهبودی کامل از بیماری و احساس سلامت برای رفتن به سر کار یا مدرسه و مراکز آموزشی صبر کنید.
- 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 سلامتی 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 بیماری

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

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

- اگر احساس بیماری می‌کنید در خانه بمانید. در هنگام عطسه و یا سرفه کردن از پشت آرنج دست برای گرفتن جلوی دهان خود استفاده کنید و یا دهانتان را با دستمال بیوشانید تا ذراتی که از دهان شما خارج میشوند در هوا پخش و منتشر نشوند.
- بطور دائم دست‌های خود را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوئید. از لمس کردن و دست زدن به چشم، بینی و دهان خود پرهیز کنید.
- از تماس با افراد بیمار اجتناب کنید.