

## اطلاعات از Islamic Relief Sverige (اسلامی ریلیف سوئد)

### وقتی بیمار هستید ، در خانه بمانید

اگر احساس میکنید بیمار هستید و علائمی مانند تورم ، سرفه یا تب احساس می کنید ، نباید به افراد دیگر مراجعه کنید. به محل کار ، مدرسه یا پیش دبستانی نروید. در جمع حرکت نکنید. حتی اگر کمی بیماری حس میکنید، مهم است که سلامتی دیگران را به خطر نیاورد.

در خانه بمانید تا زمانی که احساس بیماری دارید. در صورت بدتر شدن بیماریتون می توانید برای مشاوره پزشکی با شماره 1177 تماس بگیرید. حداقل دو روز بعد از بهبود صبر کنید قبل از اینکه به کار یا مدرسه بروید.

به بیمارستان ها یا خانه های افراد سالخورده مراجعه نکنید. شما که با افراد مسن کار می کنید اگر سرفه یا سرماخوردگی دارید نباید به سرکار بروید. دستورالعمل کارفرما را دنبال کنید!

### به علائم کد-19 توجه کنید

علائم آن عمدتاً تب و سرفه است. تنفس ، تنگی نفس ، گلودرد ، سردرد ، حالت تهوع ، ماهیچه و مفاصل نیز از علائم شایع است. بیشتر افراد مبتلا ، دارای علامتهای خفیفی هستند که خود بخود با مراقبت شخصی در خانه، از بین میروند. ولی بعضی افراد بطور جدی بیمار میشوند و به عنوان مثال دچار مشکلات تنفسی و ذات الریه می شوند.

### مرتباً دستان خود را بشویید

عفونت به راحتی روی دستان بطور ثابت، می نشیند. اگر صورتتان یا دیگران را لمس کنید ، براحتی انتقال پیدا می کند. دستان خود را به طور مکرر با صابون و آب گرم بشویید ، انگشتان دست خود را بشویید و انگشت شست خود را فراموش نکنید ، حداقل 20 ثانیه این کار را انجام دهید و در صورت امکان با مایع ضد عفونی کننده، تمام کنید. همیشه هنگام ورود به خانه یا محل کار ، وقتیکه از بیرون می آید، قبل از غذا ، هنگام درست کردن غذا، و بعد از مراجعه به توالت دستان خود را بشویید. وقتی گزینه شستن دست های خود را ندارید ، ممکن است از گزینه شستن دست ها با ماده ضد عفونی کننده ، استفاده کنید.

### سرفه و عطسه لای بازو

عفونت هنگام سرفه و عطسه شیوع می یابد. بین بازو و دست خود یا درون یک دستمال کاغذی سرفه کنید. دستمال کاغذی را همیشه درون سطل زباله بیاندازید و دستان خود را بشویید.

### از لمس چشم ، بینی و دهان خودداری کنید

عفونت از طریق غشاهای مخاطی چشم ها ، بینی و دهان گسترش می یابد. از لمس چشم ، بینی و دهان خودداری کنید.

### مایع ضد عفونی کننده (هند اسپریت)

اگر صابون و آب در دسترس نیست ، می توانید از مایع ضد عفونی کننده (هند اسپریت) استفاده کنید.

برای گرفتن اطلاعات بیشتر میتوانید با این شماره ها تماس بگیرید:

073-375 84 72

073-375 84 88