

فيروس الكورونا المستجد (كوفيد - 19) (Covid-19)

هناك اهتمام كبير بفيروس الكورونا المستجد. يتسبب مرض كوفيد - 19، عادة، في ظهور أعراض خفيفة فقط. وبعض الناس، ولاسيما كبار السن أو المصابين بمرض آخر من قبل، فقد يمرضون بشدة. لذلك، من المهم أن يساعد الجميع على الحد من انتشار العدوى في المجتمع.

إذا كنت مصاباً بالعدوى، فقد يستغرق ظهور الأعراض من 0 إلى 14 يوماً. يستغرق ظهور الأعراض عادة من 5 إلى 6 أيام، ويكون المرء معدياً بدرجة أكبر للآخرين بينما الأعراض مستمرة. الحمى والسعال والتنفس بصعوبة هي أكثر الأعراض شيوعاً. وقد يصاب عدد قليل بالالتهاب الرئوي المصحوب بصعوبة التنفس أو بمرض خطير آخر.

هذا ما يجب عليك القيام به لمنع انتشار العدوى:

حافظ على مسافة بينك وبين الآخرين!

- ابق في المنزل إذا شعرت بأنك مريض.
- ابق في المنزل إذا قيل لك ذلك (سواء في الحجر الصحي أو في العزل).
- حاول أن تكون على مسافة متر واحد من الأشخاص الآخرين - إن أمكن.

حافظ على نظافة جيدة لليدين!

- اغسل يديك بشكل متكرر ودقيق
- عندما تخرج وتختلط بالآخرين
- بعد زيارة المرحاض
- عند السعال أو العطس أو التمخض
- عند الطهي أو تناول الطعام
- إذا لم يتوفر لديك الماء والصابون، تستطيع استخدام مطهر.

حافظ على نظافة جيدة عند السعال!

- لا تسعل أو تعطس في اتجاه الآخرين.
- عند السعال ضع منديل ورقي على فمك ثم تخلص منه. اغسل يديك بعد ذلك!
- إذا لم يكن معك منديلا ورقي، اسعل في باطن المرفق.

إذا كنت تعتقد أنك قد أصبت بالعدوى:

- إذا اشتبهت في إصابتك بالعدوى، فابق في المنزل.
- إذا كنت بحاجة إلى عناية طبية، فحاول الاتصال بطبيبك العام أولاً عبر الهاتف. إذا لم يكن ذلك ممكناً، اتصل بعيادة الطوارئ على الرقم 116117.

توخى الاطلاع على آخر المعلومات!

- تطلب السلطات من كل شخص يعيش في النرويج قراءة المعلومات الهامة والاطلاع على النصائح العامة بشأن فيروس الكورونا على موقعي www.fhi.no و [www.helsenorge](http://www.helsenorge.no). تتغير النصائح والتوصيات بسرعة. المعلومات متاحة باللغتين النرويجية والإنجليزية. إذا كنت تواجه مشكلة في فهم المعلومات، فنحن نشجعك على طلب المساعدة من شخص تعرفه.