

کروناویروس جدید (COVID-19)

کروناویروس جدید توجه زیادی را به خود جلب کرده است. بیماری کروناویروس معمولاً فقط علائم خفیفی را ایجاد می‌کند. برخی از افراد، به‌ویژه افراد سالخورده و کسانی که در حال حاضر بیمار هستند ممکن است به‌شدت بیمار شوند. بنابراین بسیار ضروری است که همه افراد در کاهش گسترش ابتلای جمعیت به آن نقش ایفا کنند.

اگر آلوده شده باشید، ممکن است 0 تا 14 روز طول بکشد تا علائم ظاهر شود. این مسئله به‌طور معمول 5 تا 6 روز طول می‌کشد. قابلیت سرایت وقتی به بیشترین میزان خود می‌رسد که افراد علائم را تجربه می‌کنند. شایع‌ترین علائم عبارتند از: تب، سرفه و مشکل در تنفس. برخی از افراد دچار ذات‌الریه، مشکلات تنفسی یا سایر بیماری‌های جدی می‌شوند.

توصیه برای پیشگیری از آلوده شدن:

فاصله خود را حفظ کنید!

- اگر بیمار هستید در خانه بمانید.
- اگر به شما گفته شده است (قرنطینه شده یا جداسازی را رعایت کنید) در خانه بمانید.
- در صورت امکان، سعی کنید فاصله حداقل یک متر را بین خودتان و دیگران حفظ کنید.

بهداشت دستان خود را به‌خوبی رعایت کنید!

- دستان خود را به دفعات و به‌طور کامل بشویید
 - وقتی در کنار دیگران بوده‌اید
 - وقتی به دستشویی رفته‌اید
 - وقتی سرفه یا عطسه کرده یا فین می‌کنید
 - قبل از آشپزی یا غذا خوردن.
- اگر آب و صابون در دسترس نیست از مواد ضدعفونی کننده استفاده کنید.

بهداشت تنفس را به‌خوبی رعایت کنید!

- از سرفه یا عطسه کردن به سمت افراد دیگر خودداری کنید.
- در داخل دستمال کاغذی سرفه کرده و سپس دستمال را دور بیندازید. بعد از آن دستان خود را بشویید!
- اگر دستمال کاغذی در اختیار ندارید، آرنج خود را خم شده و در داخل آن سرفه کنید.

اگر فکر می‌کنید آلوده شده‌اید:

- اگر فکر می‌کنید آلوده شده‌اید، باید در خانه بمانید.
- اگر به کمک پزشکی نیاز دارید، ابتدا باید با استفاده از تلفن با پزشکانتان تماس بگیرید. اگر چنین کاری امکان‌پذیر نیست، با شماره 117 116 با اورژانس پزشکی تماس بگیرید.

آخرین اطلاعات را در اختیار داشته باشید!

- مقامات از تمام کسانی که در نروژ زندگی یا اقامت دارند می‌خواهند اطلاعات و توصیه‌های مهمی را که در مورد کروناویروس در www.fhi.no و www.helsenorge.no ارائه می‌شود، بخوانند. این توصیه به‌طور مرتب به‌روزرسانی می‌شود. اطلاعات به دو زبان نروژی و انگلیسی در دسترس قرار دارد. اگر درک بعضی از موارد برایتان سخت است، لطفاً از کسی که می‌شناسد کمک بگیرید.

Generell informasjon om Korona

Språk: Farsi / فارسی

Opprettet: 03/2020 Oppdatert:



Norwegian Institute of Public Health