

# نشكرك على العناية بنفسك وبالآخرين! ❤️

كوفيد-19 هو من الأمراض المعدية ويذكرنا بالبرد أو الإنفلونزا، المصحوبة بالحمى والسعال. معظم الناس لا يصابون بحالة مرضية خطيرة، ولكن بعضهم يصاب بحالة مرضية خطيرة ويحتاج إلى الرعاية في المستشفى. ومن المهم أن نساعد على اتباع نصائح السلطات من أجل الحد من انتشار العدوى والعبء الواقع على نظام الرعاية الصحية.

## مرحبًا!

- ابق في المنزل إن شعرت بالمرض. ثم انتظر يومين على الأقل بعد أن تصبح بصحة جيدة وخاليًا من الأعراض، قبل العودة إلى العمل أو المدرسة.
- **داوم على غسل اليدين بصفة متكررة**، واحرص على أن يكون العطس في مرفق الذراع، وتجنب السفر الذي لا لزوم له، وحافظ على وجود مسافة في الطوابير، وتجنب الاحتفالات والتجمعات البشرية.
- إنه من الجيد أن تكون في الهواء الطلق، فلا تتردد في المشي. ولكن **حافظ على وجود مسافة 1-2 متر** بينك وبين الناس من حولك في الهواء الطلق والداخل.
- **قم باحترام أوامر حظر الزيارة** وتجنب تمامًا زيارة أولئك الذين تزيد أعمارهم عن 70 عامًا والمجموعة المعرضة للخطر. يمكنك بكل سرور الاتصال هاتفيا والبقاء على اتصال، والمساعدة في التسوق، والقيام بالمهام والمساعدة في جلب الأدوية.
- يجب على الأطفال الأصحاء الذهاب إلى المدرسة والروضة. في حالة ظهور الأعراض، يجب أن يكون الطفل في المنزل حتى يصبح الطفل بصحة جيدة، ويومين آخرين خاليين من الأعراض.
- هل تشعر وكأنك تريد التحدث إلى أحد الأشخاص؟ يمكنك في هذه الحالة الاتصال بمركز الاتصال 00 00 15-011. وسيقومون بمساعدتك على التواصل مع الموظفين المطلعين والمدربين خصيصًا على الأمور التي تحتاج إلى التحدث عنها. يمكنك البقاء مجهول الهوية.
- عندما تصبح الحياة اليومية عادية مرة أخرى، نريد أن نكون قادرين على الاستمتاع بمجتمعنا الحيوي. قم بدعم الشركات المحلية Norrköping **#stöttnorrköping** التي تمر حاليًا بأوضاع عسيرة. توجد العروض على الموقع [www.letscreate.norrkoping.se](http://www.letscreate.norrkoping.se)

معاً، يمكننا الحدّ من انتشار العدوى. نشكركم على حسن تفاهمكم!



تحياتنا الحارة من بلدية نورشوبينج

