

# تشکر از شما که هم از خودتان و دیگران مراقبت می کنید! ❤️

کووید - ۱۹ یک بیماری مسری است که شبیه یک سرماخوردگی یا آنفولانزا با تب و سرفه می باشد. اکثر افراد سخت بیمار نمی شوند، ولی یکسری از افراد جدی بیمار می شوند و نیاز به درمان در بیمارستان را دارند. این مهم است که به یکدیگر کمک کنیم و توصیه های مقامات اداری را برای کاهش شیوع سرایت و بار سنگین خدمات پزشکی دنبال کنیم.

سلام!

- تا آنجایی که می‌توانید در خانه بمانید اگر احساس بیماری می‌کنید. سپس حداقل دو شبانه روز صبر کنید پس از آن که سالم شده‌اید و عوامل مریضی را دیگر ندارید، قبل از آن که به محل کارتان یا مدرسه می‌خواهید بروید.
- دست‌هایتان را زیاد بشویید، در پیش بازوی خود عطسه کنید، از سفرهای غیر ضروری ممانعت کنید، فاصله تان در صف با دیگران را حفظ کنید، از جشن‌ها و تجمعات ممانعت کنید.
- بیرون از منزل بودن در هوای تازه خوب است با کمال میل یک پیاده روی بروید. ولی فاصله را حفظ کنید با آدم‌های اطراف خود ۱-۲ متر هم خارج از منزل هم داخل منزل حفظ کنید.
- به ممنوعیت ملاقات احترام بگذارید و کاملاً از ملاقاتی کسانی که بالاتر از ۷۰ سال و در گروه معرض خطر هستند، ممانعت کنید. با ما تماس بگیرید و در تماس باشید، کمک به خرید، انجام کارها و تهیه دارو کمک کنید.
- کودکانی که سالم هستند به مدرسه و کودکان بروند. کودک در صورت داشتن عوامل بیماری بایستی در خانه بمانند تا زمانی که آن سالم شود و دو روز بیشتر بدون عوامل بیماری نیز در خانه بماند.
- اگر احساس نگرانی می‌کنید و می‌خواهید با کسی صحبت کنید؟ در این صورت می‌توانید با مرکز تماس ۰۰۰ ۱۵۰۰۰ - ۰۱۱ تماس بگیرید. آنها به شما کمک می‌کنند با یک پرسنل توانا و تحصیل کرده در مورد موضوع بخصوص که شما نیاز به صحبت کردن دارید، در تماس باشید. شما می‌توانید به صورت گمنام تماس داشته باشید.
- وقتی زندگی روزمره دوباره عادی شود می‌خواهیم بتوانیم از کمون زندگی خود لذت ببریم. از شرکت‌های محلی نورشوپینگ حمایت کنید #حمایت از نورشوپینگ. که در حال حاضر یک روزمره سختی را سپری می‌کند. این پیشنهادها در [www.letscreate.norrkoping.se](http://www.letscreate.norrkoping.se) وجود دارد.

با همراه یکدیگر این شیوع سرایت را ترمز می‌دهیم. تشکر از ملاحظه کردن شما!



سلامهای گرم از کمون نورشوپینگ

www.norrkoping.se • تلفن ۰۰۰ ۱۵ - ۰۱۱



NORRKÖPING