

## معلومات عامة عن كورونا

في العادة يتسبب مرض كوفيد-19 في مشاكل صحية خفيفة فقط، ولكن يمكن أن يصاب البعض بمرض شديد. هذا ينطبق بشكل خاص على كبار السن، أو الأشخاص المرضى بالأصل. لذلك من المهم أن يساهم الجميع في إبطاء انتشار العدوى في المجتمع. يمكنك القيام بذلك عن طريق اتباع القواعد والتوصيات التي يتم تقديمها محليًا ووطنياً في جميع الأوقات.

عادة ما يستغرق الأمر من 4 إلى 5 أيام من وقت إصابتك بالعدوى حتى ظهور أعراض مرض كوفيد-19. تظهر الأعراض على معظم المصابين بالمرض في غضون 10 أيام. يكون المرض معدياً أكثر قبل ظهور الأعراض بيوم أو يومين وفي الأيام القليلة الأولى بعد ظهور الأعراض.

يمكن أن يسبب كوفيد-19 أي شيء من أعراض خفيفة إلى الإصابة بالمرض بشكل خطير، وفي حالات نادرة الوفاة. قد يصاب بعض الأشخاص بفيروس كوفيد-19 دون أن تظهر عليهم أي أعراض.

يعاني الأشخاص الذين يمرضون عادةً من أعراض مثل التهاب الحلق والركام والسعال الخفيف، بالإضافة إلى الشعور بالتوعك والحمى والصداع وآلام العضلات. يعاني بعض الأشخاص أيضًا من آلام في البطن أو إسهال. يعتبر انخفاض حاسة التذوق والشم من سمات المرض، ولكن لا يحصل هذا عند الجميع. يصاب بعض الأشخاص بأعراض أكثر حدة مثل صعوبة التنفس وآلم في الصدر والاضطراب. قد يحتاج هؤلاء إلى دخول المستشفى.

قد يعاني الأفراد الذين تم تطعيمهم من أعراض البرد المعتدل عند الإصابة بكوفيد-19.

إذا كانت لديك أعراض مرض كوفيد-19 أو مرض تنفسي، فمن المهم أن تخضع للاختبار. هذا ينطبق أيضًا إذا كانت لديك أعراض خفيفة فقط. ابق في المنزل أثناء انتظارك لنتيجة الاختبار.

## يجب أن تفعل هذا لمنع العدوى:

عند ظهور أعراض جديدة في الجهاز التنفسي (الرئتين أو الحلق أو الأنف):

- يجب على كل شخص مريض البقاء في المنزل وإجراء الاختبار. ينطبق هذا أيضًا على أولئك الذين تم تطعيمهم والذين سبق لهم الإصابة بكوفيد-19. ينصح أيضًا بإجراء الاختبار للأطفال. يقرر الآباء ما إذا كان يجب إجراء اختبار للأطفال.
- يمكنك عادة أن تخضع نفسك للاختبار بإجراء اختبار ذاتي في المنزل. يجب عليك حجز موعد في مركز الاختبار إذا كانت نتيجة الاختبار الذي تجريه في المنزل إيجابية.
- يجب عليك البقاء في المنزل حتى تشعر بأنك في حالة صحية جيدة

## السعال ونظافة اليدين:

- تجنب السعال أو العطس مباشرة على الآخرين. استخدم منديلًا ورقيًا أو باطن المرفق عند السعال أو العطس. تخلص من المنديل واغسل يديك أو استخدم معقم اليدين بعد ذلك.
- حافظ على يديك نظيفتين. اغسل يديك بالماء والصابون. إذا لم يتوفر لديك الصابون والماء، يمكنك استخدام معقم اليدين المحتوي على الكحول.

## اللقاح:

- يتم تشجيع أي شخص موصى بأخذ لقاح كوفيد-19 أن يأخذه.
- اتصل ببلديتك للحصول على معلومات حول مكان وزمان التلقيح

### العزل والحجر الصحي:

- ابق في المنزل إذا كنت في الحجر الصحي أو العزل.
- من الضروري أن يقوم الأشخاص الذين تأكدت إصابتهم بـ كوفيد-19 بعزل أنفسهم. هذا ينطبق أيضًا على الأشخاص الذين تم تطعيمهم.
- إذا كنت في العزل، حافظ على مسافة آمنة من الآخرين. لا يمكنك أنت أو أسرتك أن تستقبلوا زوارا، ويجب ألا تستخدم وسائل النقل العام (الحافلة أو القطار أو العبارة أو ما شابه ذلك).
- إذا كنت تقدم الرعاية للأطفال، فمن الأهمية بمكان أن يتم منحهم الرعاية بدلاً من أن تبعد عنهم كلياً.
- يجب عليك الاتصال بالبلدية للإبلاغ عن نتيجة الاختبار الإيجابية
- إذا كنت مصاباً بالعدوى، فمن المهم أن تقوم بإخطار الذين تخالطهم.
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة طبية، فاتصل بطبيبك عبر الهاتف. يمكنك أيضًا الاتصال بعيادة الطوارئ على الرقم 116117. أخبرهم أنك مصاب بـ كوفيد-19 عند الاتصال. في حالة الإصابة بمرض خطير حاد، اتصل بالرقم 113.
- إذا كنت مخالطاً لشخص مصاب بالعدوى، فقد يتم عزلك. من المهم أن تتبع المعلومات التي تتلقاها من فريق تتبع العدوى في المكان الذي تعيش فيه.
- الحجر الصحي أقل صرامة من العزل. وعندما تكون في الحجر الصحي، حافظ على مسافة آمنة من الآخرين.
- إذا قمت بتثبيت تطبيق [Smittestopp](#)، فنحن نشجعك على الإبلاغ عن الإصابة بالعدوى عبر هذا التطبيق. ينطبق هذا فقط إذا كانت نتيجة الاختبار الذي أجرته في مركز الاختبار التابع للبلدية إيجابية.

### المجموعات المعرضة للخطر:

- إذا كنت تنتمي إلى مجموعة معرضة بشكل متزايد لخطر الإصابة بفيروس كوفيد-19 الحاد، فيجب عليك حماية نفسك أكثر من العدوى، على سبيل المثال عن طريق تجنب الأماكن المزدحمة أو الحفاظ على مسافة آمنة من الآخرين. يقي اللقاح من الإصابة بالمرض بشكل خطير.

عندما يكون هناك الكثير من العدوى في البلدية أو في البلد، فقد يتم إدخال العديد من تدابير مكافحة العدوى في المجتمع. من الأمثلة على هذه الإجراءات الحفاظ على مسافة متر واحد من الأشخاص الآخرين، أو استخدام قناع الوجه عندما لا يمكنك الحفاظ على مسافة آمنة من الآخرين.

وضع العدوى في البلاد أخذ في التغيير. الوضع متباين في مختلف البلديات. ومن المهم أن تكون على اطلاع دائم بالتوصيات والقواعد التي تنطبق على بلديتك وعلى البلد بأكمله.

تطلب السلطات من كل شخص يعيش في النرويج قراءة المعلومات والنصائح الهامة حول فيروس كورونا على [www.fhi.no](http://www.fhi.no) و [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). التوصيات تتغير بسرعة. المعلومات متوفرة باللغتين النرويجية والإنجليزية. إذا لم تفهم المعلومات، فاطلب المساعدة من شخص تعرفه.