

## کروناویروس جدید (COVID-19)

کروناویروس جدید مورد توجه بسیار قرار گرفته است. مریضی کروناویروس معمولاً صرف علائم خفیفی دارد. برخی افراد، به ویژه سالمندان و آنهایی از قبل به مرض مصاب باشند، ممکن بسیار مریض شوند. بناً امری حیاتی است که همه افراد به کند کردن سرعت شیوع این عفونت از طریق افراد کمک کنند.

اگر مصاب شده باشید، 0 تا 14 روز طول می کشد تا اعراض ظاهر شوند. معمولاً 5 تا 6 روز طول می کشد. هنگامیکه افراد اعراض را دارند، باعث بیشترین شیوع عفونت می شوند. تب، سرفه و دشواری تنفس متداول ترین اعراض و علائم هستند. برخی افراد به سینه بغل، مشکلات تنفسی یا سایر مرض های جدی مصاب می شوند.

نکاتی برای جلوگیری از عفونت:

با دیگران فاصله نگه دارید!

- اگر احساس مریضی می کنید، در خانه بمانید.
- اگر از شما خواسته شده است در خانه بمانید (قرنطین یا تجرید)، این کار را انجام دهید.
- در صورت امکان، حداقل یک متر با سایر افراد در نظر بگیرید.

بهداشت دست را به خوبی رعایت کنید!

- بسیاری وقت ها دست خود را کامل بشوید
- وقتی در نزدیکی سایر افراد بوده اید
- وقتی به توالت رفته اید
- وقتی سرفه یا عطسه کرده اید یا بینی خود را پاک کرده اید
- قبل از آشپزی یا غذا خوردن.
- اگر صابون و آب میسر نیست، از محلول ضد عفونی استفاده نمایید.

بهداشت تنفسی را به خوبی رعایت کنید!

- از سرفه یا عطسه کردن به سمت سایر افراد امتناع کنید.
- در دستمال کاغذی سرفه کنید و سپس دستمال را در زباله دانی بیندازید. سپس دست های خود را بشوید!
- اگر دستمال کاغذی در دسترس ندارید، در آرنج خم شده خود سرفه کنید.

اگر فکر می کنید مصاب شده اید:

- اگر مشکوک استید که مصاب شده اید، در خانه بود و باش کنید.
- اگر به کمک طبی نیاز دارید، باید ابتدا تلفونی با داکتر خود تماس بگیرید. اگر امکان پذیر نیست، با مرکز خدمات عاجل طبی به شماره 116 117 در تماس شوید.

از آخرین اخبار مطلع باشید!

- مقامات از همه افرادی که در ناروی زنده گی یا بود وباش می کنند می خواهند تا معلومات مهم و نکات ارائه شده در مورد کروناویروس را در [www.fhi.no](http://www.fhi.no) و [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) بخوانند. این نکات طور مرتب بهنگام می شوند. این معلومات به نروژی و انگلیسی در دسترس می باشد. اگر درک آن برایتان مشکل است، لطفاً از فردی که می شناسید کمک بگیرید.