

معلومات عمومی درباره کووید-19

معمولاً کووید-19 اعراض و علائم خفیفی دارد، اما ممکن است بعضی از اشخاص مانند کهنسالان یا اشخاص مصاب به امراض زمینهای را بسیار ناخوش کند. بنابراین، همه باید برای جلوگیری از انتشار این عفونت در جامعه کوشش کنند. در این زمینه، رعایت قوانین محلی و ملی مربوطه، الزامی میباشد.

مدت زمان داخل شدن این ویروس به بدن الی ظاهر شدن اعراض و علائم کووید-19، معمولاً 4-5 روز است. در بیشتر اشخاص ملوث، اعراض و علائم بمدت 10 روز ظاهر میشود. احتمال انتقال آلودگی به دیگران در مدت زمان 1-2 روز مانده به ظهور اعراض و علائم و روز اول ظاهر شدن علائم، بیشتر است.

عوارض کووید-19 ممکن است خفیف الی شدید باشد و همچنین احتمال وافیات هم وجود دارد. بعضی اشخاص مبتلا به کووید-19 دچار هیچ اعراض و علائمی نمیشوند.

در اشخاص ملوث، ابتدا اعراض و علائمی مانند گلودردی، اعراض و علائم شبیه سرماخوردگی و سرفه خفیف ظاهر میشود و همچنین احتمال ایجاد ناخوشی، تب، سردرد و درد عضلات وجود دارد. همچنین درد بطن یا اسهال در بعضی اشخاص دیده میشود. در بعضی اشخاص، ضعیف شدن حس بویایی و ذائقه نیز از اعراض و علائم این مریضی است. بعضی اشخاص همچنین به مشکلات جدی تر مانند نفس تنگی، درد صدر (سینه) و سرگیسی دچار میشوند. یک چنین اعراض و علائمی ممکن است منجر به بستری شدن در شفاخانه شود.

کووید-19 در اشخاص واکسین شده احتمالاً اعراض و علائم خفیف شبیه به سرماخوردگی را ایجاد میکند.

اگر به اعراض و علائم کووید-19 دچار شوید یا مشکل تنفسی داشته باشید، حتماً باید تست بدهید. حتی اگر اعراض و علائم شما خفیف باشد، باز هم باید تست بدهید. در جریان مدتی که منتظر دریافت نتیجه تست هستید، در خانه بمانید.

توصیه‌هایی برای جلوگیری از مصابیت به عفونت:

در صورت ایجاد اعراض و علائم جدید در طرق تنفسی (شش‌ها، حلق یا بینی):

- همه اشخاص مریض باید در خانه بمانند و تست بدهند. اشخاص واکسین شده و اشخاص دارای سابقه مصابیت به مریضی کووید-19 همچنین باید این توصیه را مراعات کنند. پیشنهاد میشود که اطفال نیز تست بدهند. تصمیم‌گیری درباره ضرورت انجام تست از اطفال بر عهده والدین/سرپرستان است.
- معمولاً تست دادن در خانه نیز با وسایل مخصوص امکان‌پذیر است. اگر نتیجه تست خانگی شما مثبت باشد، باید برای اشتراک در تست از مرکز تست نوبت بگیرید.
- الی زمان بهتر شدن حال خود، باید در خانه بمانید.

سرفه و حفظ الصحه دست:

- از سرفه و عطسه کردن به طرف دیگران پرهیز کنید. از دستمال کاغذی استفاده کنید یا عطسه/سرفه خود را با قسمت داخلی آرنج بپوشانید. بعد از سرفه/عطسه کردن، دستمال کاغذی ملوث را دور بیندازید و دستهای خود را بشوید. همچنین میتوانید از مایع ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- دستهای خود را پاکیزه نگاه دارید. دستهای خود را با آب و صابون بشوید. اگر صابون و آب در دسترس نباشد، میتوانید از مایع ضدعفونی‌کننده دارای الکول دست استفاده کنید.

واکسین:

- توصیه میشود که همه اشخاص دارای شرایط دریافت واکسین کووید-19، این واکسین را دریافت کنند.
- جهت کسب معلومات بیشتر درباره مکان و زمان دریافت واکسین با شاروالی محل خود به تماس شوید.

تجربید و قرنطینه:

- در دوره تجرید و قرنطینه، در خانه بمانید.
- اشخاصی که مصابیت آنها به کووید-19 تایید شده است، حتماً باید خود را منزوی کنند. اشخاص واکسین شده نیز شامل این الزام میشوند.
- در دوره تجرید، فاصله ایمن با دیگران را حفظ کنید. شما و خانواده شما باید از قبول کردن مهمان و حضور در وسایل ترانسپورتیشن عمومی (ملی بس، قطار، قایق و غیره) پرهیز کنید.
- اگر از اطفال خود مراقبت میکنید، بهتر است نگاهی از آنها را به شخص دیگری بسپارید تا بتوانید فاصله ایمن از آنها را حفظ کنید.
- مثبت تشخیص شدن نتیجه تست را باید به اطلاع شاروالی محل برسانید.
- در صورت ملوث شدن، باید موضوع را به اطرافیان خود خبر بدهید.
- برای دریافت کمک معالجوی، ذریعة تلفون با داکتر عمومی خود به تماس شوید. همچنین با نمبر 116 117 میتوانید با بخش ایمرجنسی به تماس شوید. بعد از به تماس شدن، مصابیت خود به مریضی کووید-19 را اعلام کنید. در حالات ایمرجنسی، به 113 زنگ بزنید.
- اگر از اطرافیان شخص ملوث هستید، احتمالاً شما نیز باید قرنطینه شوید. توصیه‌های گروه کنترل عفونت محل سکونت خود را حتماً مراعات کنید.
- قرنطینه در مقایسه با تجرید سختگیری کمتری دارد. در دوره قرنطینه، فاصله ایمن با دیگران را حفظ کنید.
- اگر اپلیکیشن [Smittestopp](#) را نصب کرده‌اید، مصابیت خود به عفونت را از طریق این اپلیکیشن راپور بدهید. این اقدام فقط در صورتی ضروری است که نتیجه تست شما در مرکز تست شاروالی مثبت تشخیص شده باشد.

گروه‌های با ریسک بلند:

- اگر جزو گروهی هستید که احتمال مصابیت اعضای آن به کووید-19 در مقایسه با اشخاص عادی بلندتر است، باید خود را با احتیاط بیشتری در مقابل آلودگی محافظت کنید. مثلاً باید از حضور در مکان‌های مزدحم پرهیز و فاصله خود را با دیگران حفظ کنید. واکسین، شما را از ابتلا به مریضی شدید محافظت میکند.

اگر مقدار انتشار عفونت، در سطح شهری یا ملی بلند باشد اقدامات دیگری برای کنترل عفونت الزامی میشود. از این الزامات میتوان به حفظ فاصله یک متری با دیگران، یا استفاده از ماسک در مکان‌هایی که رعایت این فاصله ممکن نیست، اشاره کرد. وضعیت انتشار عفونت در کشور متغیر است. این وضعیت از شهری به شهر دیگر فرق میکند. ضرور است که توصیه‌ها و قوانین برحال مربوط به شهر خود و عموم کشور را مراعات کنید.

مسئولان مربوطه از اشخاصی که در ناروی زندگی میکنند یا ساکن هستند میخواهند که معلومات مهم و توصیه‌های مربوط به کروناویروس را از www.fhi.no و www.helsenorge.no تعقیب کنند. این توصیه‌ها ممکن است مکرراً تغییر کنند و آپدیت شوند. این معلومات به لسان های ناروژی و انگلیسی ارائه میشود. اگر این معلومات برای شما نامفهوم باشد، میتوانید از آشنایان خود کمک بخواهید.