

اطلاعات کلی درباره کووید-19

کووید-19 معمولاً نشانه‌های خفیفی دارد ولی ممکن است برخی افراد مانند سالخوردگان یا افراد دچار بیماری‌های زمینه‌ای را بسیار ناخوش کند. بنابراین، همه باید برای جلوگیری از گسترش این آلودگی در جامعه تلاش کنند. در این زمینه، رعایت قوانین محلی و ملی مرتبط الزامی است.

فاصله زمانی ورود ویروس به بدن تا ظاهر شدن نشانه‌های کووید-19، معمولاً 4-5 روز است. در بیشتر افراد آلوده، نشانه‌ها ظرف 10 روز ظاهر می‌شود. احتمال انتقال آلودگی به دیگران در بازه 1-2 روز مانده به بروز نشانه‌ها و روز نخست ظاهر شدن نشانه‌ها بیشتر است.

عوارض کووید-19 ممکن است خفیف تا شدید باشد و احتمال مرگ نیز وجود دارد. برخی افراد مبتلا به کووید-19 دچار هیچ نشانه‌ای نمی‌شوند.

در افراد آلوده ابتدا نشانه‌هایی مانند گلودرد، نشانه‌های شبیه سرماخوردگی و سرفه خفیف ظاهر می‌شود و احتمال بروز ناخوشی، تب، سردرد و درد عضلات نیز وجود دارد. درد شکم یا اسهال نیز در برخی افراد دیده می‌شود. در برخی افراد، ضعیف شدن حس بویایی و چشایی نیز از نشانه‌های این بیماری است. برخی افراد به مشکلات جدی‌تر مانند تنگی نفس، درد سینه و سرگیجه نیز دچار می‌شوند. چنین نشانه‌هایی ممکن است بستری شدن در بیمارستان را در پی داشته باشد.

کووید-19 در افراد واکسینه‌شده احتمالاً نشانه‌های خفیف شبیه سرماخوردگی ایجاد می‌کند.

اگر به نشانه‌های کووید-19 دچار شوید یا مشکل تنفسی داشته باشید، حتماً باید آزمایش بدهید. حتی اگر نشانه‌های شما خفیف باشد، باز هم باید آزمایش بدهید. در مدتی که منتظر دریافت پاسخ آزمایش هستید، در منزل بمانید.

توصیه‌هایی برای پیشگیری از ابتلا به عفونت:

در صورت بروز نشانه‌های جدید در مجاری هوا (ریه، گلو یا بینی):

- همه افراد بیمار باید در منزل بمانند و آزمایش بدهند. افراد واکسینه‌شده و افراد دارای سابقه ابتلا به کووید-19 نیز باید این توصیه را رعایت کنند. پیشنهاد می‌شود که کودکان نیز آزمایش بدهند. تصمیم‌گیری درباره ضرورت آزمایش گرفتن از کودکان بر عهده والدین/سرپرستان است.
- معمولاً آزمایش دادن در منزل نیز با وسایل مخصوص امکان‌پذیر است. اگر نتیجه آزمایش خانگی شما مثبت باشد، باید برای شرکت در آزمایش از مرکز آزمایش نوبت بگیرید.
- تا زمان بهتر شدن حالتان، باید در منزل بمانید.

سرفه و بهداشت دست:

- از سرفه و عطسه کردن به سمت دیگران خودداری کنید. از دستمال کاغذی استفاده کنید یا عطسه/سرفه خود را با قسمت داخلی آرنج بپوشانید. پس از سرفه/عطسه کردن، دستمال کاغذی آلوده را دور بیندازید و دستهای‌تان را بشویید. می‌توانید از ضدعفونی‌کننده دست نیز استفاده کنید.
- دستهای خود را تمیز نگه دارید. دستهای خود را با صابون و آب بشویید. اگر صابون و آب در دسترس نباشد، می‌توانید از ضدعفونی‌کننده الکلی دست استفاده کنید.

واکسین:

- توصیه می‌شود که همه افراد دارای شرایط دریافت واکسن کووید-19، این واکسن را دریافت کنند.
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مکان و زمان دریافت واکسن با شهرداری محل خود تماس بگیرید.

انزوا و قرنطینه:

- در دوره انزوا و قرنطینه، در منزل بمانید.

- افرادی که ابتلای آنها به کووید-19 تایید شده است، حتماً باید خود را منزوی کنند. افراد واکسینه شده نیز مشمول این الزام می شوند.
- در دوره انزوا، فاصله ایمن با دیگران را حفظ کنید. شما و خانواده تان باید از پذیرش مهمان و حضور در وسایل حمل و نقل عمومی (اتوبوس، قطار، قایق و غیره) خودداری کنید.
- اگر از کودکان خود مراقبت می کنید، بهتر است نگهداری از آنها را به فرد دیگری بسپارید تا بتوانید فاصله ایمن از آنها را حفظ کنید.
- مثبت شدن نتیجه آزمایش را باید به اطلاع شهرداری محل برسانید.
- در صورت آلوده شدن، باید موضوع را به اطرافیان خود اطلاع دهید.
- برای دریافت کمک پزشکی، از طریق تلفن با پزشک عمومی خود تماس بگیرید. با شماره 116 117 نیز می توانید با اورژانس تماس بگیرید. پس از تماس گرفتن، ابتلای خود به کووید-19 را اعلام کنید. در موارد اضطراری، به 113 زنگ بزنید.
- اگر از اطرافیان فرد آلوده باشید، احتمالاً شما نیز باید قرنطینه شوید. توصیه های گروه کنترل عفونت محل سکونت تان را حتماً رعایت کنید.
- قرنطینه در مقایسه با انزوا سختگیری کمتری دارد. در دوره قرنطینه، فاصله ایمن با دیگران را حفظ کنید.
- اگر برنامه [Smittestopp](#) را نصب کرده اید، ابتلای خود به عفونت را از طریق این برنامه گزارش کنید. این اقدام فقط در صورتی الزامی است که نتیجه آزمایش شما در مرکز آزمایش شهرداری مثبت شده باشد.

گروه های پرخطر:

- اگر جزو گروهی هستید که احتمال ابتلای اعضای آن به کووید-19 در مقایسه با افراد عادی بالاتر است، باید خود را با احتیاط بیشتری در مقابل آلودگی مصون کنید. مثلاً باید از حضور در مکان های شلوغ خودداری و فاصله خود را با دیگران حفظ کنید. واکسن شما را از ابتلا به بیماری شدید محافظت می کند.

اگر میزان انتشار آلودگی در سطح شهری یا ملی بالا باشد، اقدامات دیگری برای کنترل آلودگی ضرورت می یابد. از این الزامات می توان به حفظ فاصله یک متری با دیگران، یا استفاده از ماسک در مکان هایی که رعایت این فاصله امکان پذیر نیست، اشاره کرد. وضعیت انتشار آلودگی در کشور متغیر است. این وضعیت از شهری به شهر دیگر فرق می کند. لازم است که توصیه ها و قوانین جاری مربوط به شهر خود و کل کشور را رعایت کنید.

مسئولان مرتبط از افراد که در روز زندگی می کنند یا ساکن هستند می خواهند که اطلاعات مهم و توصیه های مربوط به کروناویروس را از www.fhi.no و www.helsenorge.no پیگیری کنند. این توصیه ها ممکن است مرتباً تغییر کند و به روز شود. اطلاعات به زبان های نروژی و انگلیسی ارائه می شود. اگر این اطلاعات برای شما مبهم باشد، می توانید از آشنایان خود کمک بخواهید.