

## قابل توجه کسانی که برایشان گفته شده تا در خانه باشند

ویروس جدید موسوم به کرونا توجه عظیمی را بخود مجذوب ساخته است. اکثر کسانی که مصاب به مرض کرونا (COVID – 19) اند صرفاً از علائم خفیفه باخبر اند، اما بعضی از مردم بشدت مریض می شوند. روی این دلیل ما کوشش می کنیم تا سرعت شیوع و عفونت این مرض را در سرتاسر کشور کاهش بدهیم.

بعضی از مردمان از طرف داکترشان توصیه گردیده اند تا در خانه بمانند. کسانی که با عفونت کرونا یا COVID-19 تشخیص می گردند باید بطور کامل از سایر مردم دوری نموده و در مراقبت انفرادی در منزل موسوم در وضعیت "انزوای/ کناره گیری خانگی" قرار گیرند. کسانیکه با عفونت کرونا یا COVID-19 تشخیص نشده اند ولی در معرض عفونت آن قرار دارند باید در وضعیتی موسوم به "قرنطینه خانگی" قرار گیرند.

" انزوای/ کناره گیری خانگی" به معنی چیست؟

در صورتیکه داکتر برای شما گفته است که شما مصاب به عفونت کرونا یا COVID-19 هستید، و یا منتظر نتیجه معاینات تان هستید، برای جلوگیری از شیوع بیشتر شما مکلف هستید تا از تماس با سایر مردم جلوگیری کنید، تا از سرایت عفونت کرونا به دیگران نیز جلوگیری گردد .

انزوای / کناره گیری خانگی یعنی شما باید از تمام اشخاص دیگر منجمله کسانیکه با شما زندگی می کنند، بطور جداگانه بود و باش داشته باشید. شما نباید بیرون از خانه رفت و آمد کنید. باید در اطاق تان تنها بود و باش کرده و تنها طعام صرف کنید و از استفاده مشترک روی پاک و دستمال با دیگران خودداری کنید.

در صورتیکه وضعیت شما وخیم می گردد، همراه با داکتر تان از طریق تلیفون بتماس شوید. ممکن داکتر نیز تصمیم مراقبت شما بشکل جداگانه در شفاخانه را اخذ کند. انزوا یا کناره گیری شما زمانی خاتمه می یابد که داکتر برای تان بگوید که از خطر عفونت کرونا بیرون شده اید، و یا هم نتیجه معاینات تان نشان بدهد که شما دیگر مصاب به عفونت کرونا یا COVID-19 نیستید.

"قرنطینه خانگی" به معنی چیست؟

در صورتیکه داکتر شما برای تان گفت که شما بیمار نیستید، ولی در معرض عفونت کرونا قرار دارید، شما باید در وضعیت قرنطینه بروید. شما باید در خانه بمانید، ولی قرنطینه خانگی نسبت به انزوا یا کناره گیری خانگی دارای شرایط محدود و سختگیرانه نیست.

قرنطینه خانگی یعنی اینکه شما باید تماس های تان با سایر اشخاص را تا حد الامکان کاهش بدهید، ولی مجور به انزوا یا کناره گیری مکمل نیستید. شما نباید به خانه یا مکتب بروید، همچنان نباید فعالیت های دیگر را انجام بدهید، نباید با ترانسپورت عامه (بس، ترام، مترو، ترین، هوا و یا کشتی) سفر کنید، ولی می توانید برای قدم زدن بشکل انفرادی یا تنهایی بروید.

در صورتیکه به عطسه های دوامدار، عفونت یا درد گلو، تب و یا نفس تنگی یا سختی در تنفس پیدا کردید، با یک داکتر از طریق تیلیفون تماس بگیرید. قرنطینه خانگی برای 14 روز بعد از اینکه شما در معرض عفونت قرار گرفتید، ادامه خواهد داشت.

باخبر باشید!

حکومت ناروی از همه مردم می خواهد تا معلومات و توصیه های موجود در سایت [www.fhi.no](http://www.fhi.no) و یا [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) را بخوانند. این توصیه ها بطور منظم بروز یا آپدیت می شوند. معلومات به زبان های نارویژی و انگلیسی نیز قابل دسترس می باشد. در صورتیکه برای دانستن کدام موردی مشکل داشتید، لطف نموده از یک شخص مطلوب طالب کمک یا همکاری گردید.