



Folkhälsomyndigheten

معلومات حول فيروس كورونا المستجد ومرض كوفيد 19

سبع نصائح بسيطة لحماية نفسك والآخرين:

1. ابق في المنزل إذا كنت مريضًا أو تعاني من أعراض مرضية خفيفة مثل التهاب الحلق أو السعال أو الرشح (الزكام). ابق في المنزل لمدة 48 ساعة على الأقل بعد أن تتعافى تمامًا.
2. اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل.
3. قم باستخدام معقم اليدين إذا لم تُتاح لك إمكانية غسل اليدين.
4. تجنب الاتصال الوثيق مع المرضى.
5. تجنب ملامسة العينين والأنف والفم.
6. عند السعال والعطس، قم بذلك في طية الذراع أو في منديل ورقي.
7. تذكر عدم زيارة المسنين إذا كنت مريضًا أو لديك أعراض للمرض.

منذ ديسمبر 2019، بدأ فيروس كورونا المستجد بالانتشار في جميع أنحاء العالم. وتم تسمية المرض الناتج عن الفيروس بـ كوفيد 19 (covid-19).

يُصاب الغالبية العظمى من الناس بمرض خفيف

يُصاب الغالبية العظمى من الناس بمرض خفيف ومن أعراضه السعال والحمى اللذان يزولان بعد فترة قصيرة جدًا دون أي تدخل من الشخص، إلا أن البعض يمرضون بشدة ويعانون من صعوبات في التنفس والالتهاب الرئوي.

ينتقل الفيروس من خلال الاتصال الوثيق مع شخص مريض أو عندما يسعل هذا الشخص المريض أو يعطس، ما يسمى بالعدوى بالبرذاذ (البرذاذ الناتج عن السعال أو العطس).

غالبًا ما تكون الأعراض خفيفة وتظهر عادةً بعد حوالي خمسة أيام من إصابة الشخص بالعدوى. وبالرغم من ذلك فُيمكن أن تظهر هذه الأعراض أيضًا قبل أو بعد خمسة أيام.

كوفيد 19 (Covid-19) يؤدي إلى الشعور العام بالمرض ويكون مصاحب لواحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- سعال
- حمى
- صعوبات في التنفس
- رشح (زكام)
- احتقان في الحلق
- صداع
- آلام العضلات والمفاصل
- غثيان.

قد يكون المرض أشد صعوبة على كبار السن

يعاني بعض الأشخاص من مشكلات أكثر حدة، مثل صعوبات التنفس والالتهاب الرئوي.

وتجدر الإشارة إلى أن معظم الأشخاص الذين قد يكون المرض لديهم أشد خطورة هم كبار السن ممن هم فوق سن 80 سنة. كما أن الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والرئة المزمنة أو المصابين بالسرطان يمكن أن يكون المرض بالنسبة إليهم أكثر خطورة.

أرقام هواتف مهمة

- قم بالاتصال بهاتف 113 13 للاستفسارات العامة بشأن مرض كوفيد 19 (covid-19).
- إذا لم تكن قادرًا على الرعاية الذاتية في المنزل، يُرجى الاتصال برقم 1177 للحصول على المشورة الصحية (باللغتين السويدية والإنجليزية).
- في حالات الظروف المهددة للحياة، قم بالاتصال برقم 112.



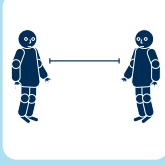
أحدث المعلومات
والإجابات على الأسئلة الشائعة على
[www.folkhalsomyndigheten.se/
covid-19](http://www.folkhalsomyndigheten.se/covid-19)

Munkedals
KommunLYSEKILS
KOMMUN

ابقى في المنزل اذا كنت تشعر انك مريض،
أو حتى ان كان لديك أعراض خفيفة للمرض



حاول ان تبقي مسافة بينك وبين
الآخرين حتى ولو كانوا أصدقاء لك



ابقى في المنزل اذا كان عمرك يزيد عن ٧٠ عام



اغسل يديك بانتظام بالماء الساخن
والصابون لمدة لا تقل عن ٣٠ ثانية



استخدم مرفق يديك
عندما تسعل أو تعطس



تجنب أن تلمس عيونك، أنفك وفمك



الاستماع إلى الأخبار باللغة العربية

[https://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?
programid=83&artikel=7428495](https://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=83&artikel=7428495)



شاهد الأخبار بالنص الإنجليزي أو العربي

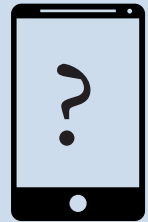
[www.svt.se/nyheter/inrikes/rapports-16-
sandning-oversatts-till-arabiska-och-engelska](http://www.svt.se/nyheter/inrikes/rapports-16-sandning-oversatts-till-arabiska-och-engelska)



هاتف خدمة بلدية Munkedal • Lysekil

0523-651212

يمكنك طرح الأسئلة باللغة السويدية والصومالية والعربية والإنجليزية



اتصل من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 10 صباحًا حتى الساعة 12 ظهرًا

rami.tobji@lysekil.se

