



معلومات حول كوفيد-19



للحصول على معلومات إضافية

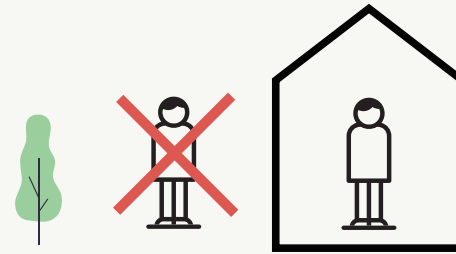
KIA NORGE المعلومات متوفرة في 39 لغة) kianorge.no/covid-19 رقم المعلومات العامة

Helse Norges : 015 55 815 (من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 08:00 إلى 15:30)

الفرق بين الحجر الصحي والعزل المنزلي

إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 - إيجابية فأنت في:

العزل المنزلي

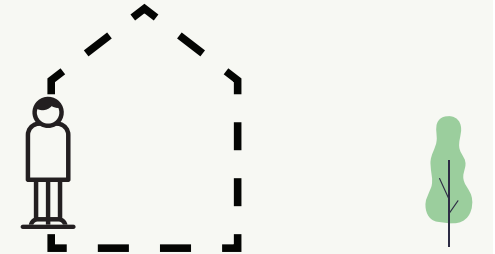


✗ لا تغادر منزلك.

- حافظ على مسافة أمنة بينك وبين كل الأشخاص الآخرين الموجودين في منزلك.
- استخدم غرفة وحمام منفصلين إن أمكن ذلك.
- نظف الأسطح بشكل متكرر.
- اطلب من شخص آخر التسوق لك.
- ناقش مع طبيبك كيفية مراقبة حالتك الصحية.
- يجب أن يقوم الأشخاص الذين يعيشون معك بالحجر الصحي.

إذا خالطت بشكل مباشر أحد الأشخاص الذين تأكدت إصابتهم بكوفيد-19 أو إذا كنت وصلت إلى الترويج من إحدى دول "المنطقة الحمراء" فأنت في:

الحجر الصحي



✗ لا تذهب إلى المدرسة أو العمل.

- ✗ لا تستخدم وسائل المواصلات العامة.
- ✗ تجنب زيارة الآخرين ولا تدعوهم إلى منزلك.
- يمكنك الخروج للتنزه، لكن يجب أن تحافظ على مسافة أكثر من 1 متر بينك وبين الآخرين.
- يمكنك الذهاب إلى متجر البقالة أو الصيدلية عند الضرورة.
- يمكن للأشخاص الذين يعيشون في المنزل نفسه التواصل مع المجتمع بطريقة طبيعية. الأشخاص الذين تعيش معهم ليسوا في حجر صحي.
- إذا عانيت من بعض الأعراض أو عدوى الجهاز التنفسي، فيجب عليك عزل نفسك وإجراء الاختبار.
- اختبار كوفيد-19 الإيجابي يعني أنه يجب عليك عزل نفسك في المنزل



kianorge.no

معلومات بتاريخ 30 نوفمبر 2020 - مواقع الإنترنت FHI & HelseNorges.
للحصول على أحدث الأخبار، والتحديثات، والمعلومات:
www.helsenorge.no أو www.fhi.no

منع انتشار كوفيد-19



اغسل يديك كثيرًا



ابق في المنزل عندما تكون مريضًا



حافظ على مسافة 1 متر على الأقل بينك وبين الآخرين



عندما يتعذر الحفاظ على مسافة 1 متر، قد يُطلب منك استخدام قناع وجه قناع وج



قم بتغطية أنفك وفمك بكوعك المتني أو بمنديل عند السعال أو العطس

الأعراض

الأعراض الأكثر شيوعًا:

الحمى، والسعال، وصعوبة التنفس. يمكن أن تتضمن الأعراض أيضًا فقدان حاستي الشم والتذوق

الأعراض الأكثر خطورة:

يعاني بعض الأشخاص من التهاب رئوي، أو صعوبات في التنفس، أو غيرها من الأمراض الخطيرة



الاختبار

من؟

1. الأشخاص الذين يعانون من عدوي الجهاز التنفسي أو غيرها من الأعراض التي قد تنشأ بسبب كوفيد-19.
2. الأشخاص الذين ربما تعرضوا للفيروس، إما عن طريق الاتصال المباشر مع شخص تم التأكد من إصابته بكوفيد-19، أو عند العودة إلى النرويج بعد زيارة بلد به انتشار للعدوى خلال فترة العشرة أيام السابقة
3. أي شخص يشتبه في إصابته بكوفيد-19.

* تتم الإشارة إلى الدول ذات معدل انتشار العدوى المرتفع باسم "منطقة حمراء". احصل على المعلومات والتحديثات عن طريق www.fhi.no

كيف؟

1. إذا كنت مريضًا و بحاجة إلى مساعدة طبيب، أو بحاجة إلى إرشادات صحية، اتصل هاتفياً أو اليكترونيا بطبيبك العام.
2. اقرأ المواقع الإلكترونية للبلدية التي تقيم فيها للحصول على معلومات حول إجراء الاختبار. يجب أن يكون لديك موعد في مركز الاختبار قبل أن تذهب إلى هناك
3. اذهب إلى المركز في الوقت المحدد لك، واخضع للاختبار. سيتمكنك طبيبك العام أو غرفة الطوارئ معلومات حول كيفية إجراء الاختبار بأمان في مركز الاختبار. الاختبار مجاني.

تواصلنا تالاح

إذا كنت تعاني من حمى شديدة وصعوبات في التنفس، فاتصل بطبيبك العام أو بمركز الطوارئ الطبي في أسرع وقت ممكن. هاتف 116 117

اتصل برقم الهاتف 113 إذا كانت حياتك في خطر أو في حالة وجود إصابة مهددة للحياة.

نتائج الاختبار في HelseNorge.no

سجل الدخول في HelseNorge باستخدام بطاقة الهوية الإلكترونية، واحصل على النتائج:

<https://www.helsenorge.no/provesvar> (نرويجي)

<https://helsenorge.no/coronavirus/test-results> (إنجليزي)

التباعد الاجتماعي

توجيهات للتجمعات في المنازل الخاصة (التدابير المحلية قد تختلف)

- تقييد عدد جهات الاتصال الوثيقة (عدم وجود الكثير من الزوار، أو عدم مخالطة الكثير من الأشخاص المختلفين).
- الحفاظ على مسافة 1 متر كحد أدنى.
- تجنب العناق و المصافحة.
- توفير إمكانية غسل الأيدي بسهولة للضيوف، سواء عند الوصول أو أثناء الزيارة.
- يجب اقتصار الحضور على الأشخاص الأصحاء.
- تتبع من هو الحاضر في حالة الحاجة لتتبع العدوى.

احصل على المعلومات والتحديثات عن طريق www.fhi.no

