

# معلومات در باره کووید-۱۹

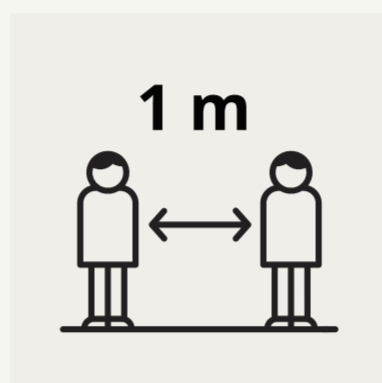
## ز شیوع کووید-۱۹ جلوگیری کنید



دست های تان را به طور مکرر و با دقت بشویید و یا از مایع ضد عفونی استفاده کنید



اگر مریض هستید خانه بمانید



بین خود و دیگران حداقل ۱ متر فاصله داشته باشید



در بعضی حالت ها ممکن است از شما خواسته شود که از ماسک استفاده کنید (در صورتیکه حفظ ۱ متر فاصله دشوار باشد)



هنگام سرفه یا عطسه بینی و دهان خود را با آرنج خم شده یا دستمال خود بپوشانید



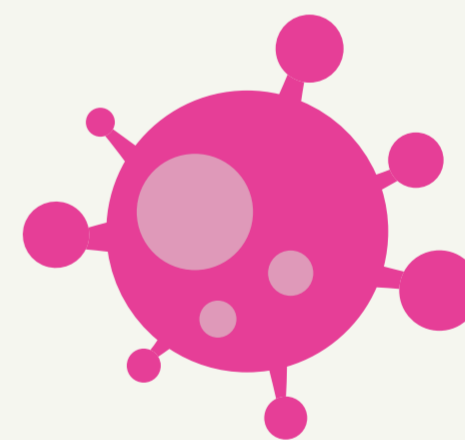
## می‌ال‌ع

### علائم عادی:

تب، سرفه، نفس تنگی، از دست دادن حس شامه و ذایقه نیز می‌تواند یکی از علائم باشد

### علائم شدید:

ممکن است بعضی اشخاص به التهاب شش‌ها (سینه بگل)، نفس تنگی یا مریضی‌های جدی دیگر مبتلا شوند



## آزمایش کی؟

- تمام افرادی که عفونت حاد تنفسی و یا علائم دیگر کووید-۱۹ داشته باشند.
  - تمام افرادی که در معرض ویروس قرار گرفته باشند، چه از طریق تماس نزدیک با کسی که کووید-۱۹ در او تثبیت شده و یا هنگام بازگشت به ناروی از کشور یا منطقه‌ای شیوع بالا طی ۱۰ روز گذشته.
  - تمام افرادی که خود مشکوک هستند که به کووید-۱۹ مصاب شده‌اند.
- \* کشورهای که در آن تعداد زیاد مردم مصاب ویروس کورونا شده باشند به حیث «منطقه سرخ» مشخص می‌شوند.  
برای دریافت معلومات تازه به [www.fhi.no](http://www.fhi.no) مراجعه کنید.

## چگونه؟

- اگر مریض هستید و یا به مشوره‌های طبی به صورت شخصی ضرورت داشته باشید، با داکتر معالج تان از طریق تلفون و یا الیکترونیک تماس بگیرید.
- برای بدست آوردن معلومات در مورد چگونگی آزمایش (تست) به صفحه اینترنتی شهرداری (کمون) که در آن افامت دارید بروید. قبل از رفتن به مرکز آزمایش باید در آنجا وقت ریزرف کنید.
- در وقت تعیین شده به مرکز مربوطه رفته و تست را انجام دهید. داکتر یا داکتر نوکریوال (لیگه واکت) به شما راجع به چگونگی انجام آزمایش به طریق مطمئن در مرکز تست، معلومات می‌دهد. تست مذکور رایگان است.

## تلفون کمک‌های عاجل

- اگر تب شدید و مشکلات تنفسی دارید، هر چه زودتر با داکتر معالج خود یا با داکتر نوکریوال به شماره 116117 تماس
- در صورت خطر مرگ و یا تهدید جدی صحت، با شماره 113 تماس بگیرید.

رتش‌یب تاعال‌طا ی‌ارب