



# معلومات در باره کووید-۱۹



برای اطلاعات بیشتر:

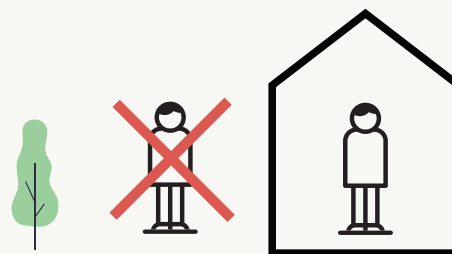
دوشنبه - جمعه از KIA NORGE (معلومات به ۳۹ زبان مختلف): [kianorge.no/covid-19](http://kianorge.no/covid-19)

شماره تلفون معلومات Helse Norge: 815 55 015 (دوشنبه - جمعه از ساعت 08:00 لی 15.30)

## تفاوت بین قرنطینه و منزوی شدن در خانه

اگر تست کووید-19 تان مثبت باشد:

### در انزوا خانه گی قرار دارید

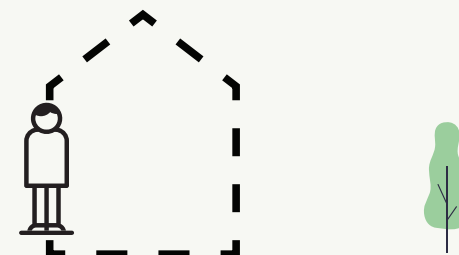


✗ از خانه بیرون نروید.

- فاصله زیاد را با کسانی که با شما در خانه یکجا زنده گی می کنند رعایت کنید.
- در صورت امکان از اطاق و حمام جداگانه استفاده کنید.
- سطوح مختلف را مکرراً پاک کنید.
- برای خرید از دیگران کمک بخواهید.
- با داکتر تان در باره چگونگی مراقبت از صحت تان صحبت کنید.
- افرادی که با شما زندگی می کنند باید خود را قرنطینه کنند.

اگر با کسی که در او کووید-19 تثبیت شده باشد تماس نزدیک داشته اید یا اگر از یک کشور "سرخ" به ناروی آمده باشید، قرنطینه هستید و یا در انزوا خانه گی قرار دارید:

### قرنطینه



✗ به کار یا مکتب نروید.

- ✗ از ترانسپورت عامه استفاده نکنید.
- ✗ از دیدار دیگران خودداری کنید و دیگران را به خانه دعوت نکنید.
- می توانید پیاده روی کنید، اما باید بیش از 1 متر با افراد دیگر فاصله داشته باشید.
- ادر صورت ضرورت عاجل می توانید برای خرید به فروشگاه مواد غذایی یا دواخانه بروید.
- افرادی که با شما در یک خانه زنده گی می کنند می توانند با هم به طور نورمال معاشرت داشته باشند. افرادی که با شما زنده گی می کنند در قرنطینه نیستند.
- در صورتی که علایم التهاب مجاری تنفسی را تجربه می کنید، باید به انزوا رفته و خود تان را تست کنید.
- یک تست مثبت کووید-19 به معنای آنست که باید خود را در خانه در انزوا قرار دهید.



[kianorge.no](http://kianorge.no)

معلومات ارائه شده به تاریخ 13 نوامبر 2020 از وبسایت های HelseNorge و FHI گرفته شده است.

برای کسب معلومات تازه به : [www.fhi.no](http://www.fhi.no) یا [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) مراجعه کنید.

# 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

## علائم

### علائم عادی:

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

### علائم شدید:

ممکن است بعضی اشخاص به التهاب شش ها (سینه بعل)، نفس تنگی یا مریضی های جدی دیگر مبتلا شوند

## آزمایش

### چی؟

1. تمام افرادی که عفونت حاد تنفسی و با علائم دیگر کووید-۱۹ داشته باشند.
2. 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 منطقه با شیوع بالا طی ۱۰ روز گذشته.
3. تمام افرادی که خود مشکوک هستند که به کووید-۱۹ مصاب شده اند.

\* کشورهای که در آن تعداد زیاد مردم مصاب ویروس کورونا شده باشند به حیط «منطقه سرخ» مشخص می شوند. برای دریافت معلومات تازه به [www.fhi.no](http://www.fhi.no) مراجعه کنید.

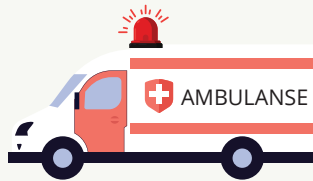
### چگونه؟

1. اگر مریض هستید و یا به مشوره های طبی به صورت شخصی ضرورت داشته باشید، با داکتر معالج تان از طریق تلفون و یا الیکترونیک تماس بگیرید.
2. برای بدست آوردن معلومات در مورد چگونگی آزمایش (تست) به صفحه انترنتی شهرداری (کمون) که در آن افامت دارید بروید. قبل از رفتن به مرکز آزمایش باید در آنجا وقت ریزرف کنید.
3. 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 می دهد. تست مذکور رایگان است.

## تلفون کمک های 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.



### نتایج آزمایش در Helsenorge.no

با استفاده از کارت شناسایی الکترونیکی به سیستم HelseNorge وارد شوید تا نتایج تست را پیدا نمایید:

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

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

## فاصله اجتماعی

هدایات راجع به تجمع در خانه های شخصی (اقدامات محلی ممکن است متفاوت باشد)

- تماس های نزدیک خود را محدود کنید (از داشتن مهمانان زیاد و ارتباطات با افراد مختلف خودداری کنید).
- حد اقل ۱ متر فاصله با دیگران را رعایت کنید.
- از دست دادن و بعل کشی اجتناب ورزید.
- زمینه شستن/ضد عفونی کردن دست ها را برای مهمانان خود مهیا سازید. در هر دو حال، هم در هنگام آمدن و هم ضمن بازدید.
- تنها افراد سالم می توانند حضور داشته باشند.
- در صورت نیاز به پیدا کردن منبع انتقال ویروس کورونا باید معلومات دقیق داشته باشید که کدام اشخاص حضور داشتند.

معلومات تازه را در [www.fhi.no](http://www.fhi.no) دریافت کنید.

