



اطلاعات در مورد کووید-۱۹



برای اطلاعات بیشتر:

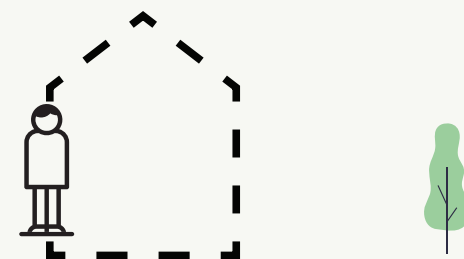
وبسایت کیا (اطلاعات به ۳۹ زبان مختلف): kianorge.no/covid-19

تلفن اطلاعات مرکز سلامت نروژ: ۸۱۵۵۵۰۱۵ (هر روز از ساعت ۱۵:۳۰ - ۰۸:۰۰)

تفاوت بین قرنطینه و منزوی شدن در خانه

اگر از نزدیک با کسی که کووید-۱۹ در او تایید شده تماس داشته اید یا اگر از یک کشور "منطقه قرمز" به نروژ رسیده اید، شما در قرنطینه هستید:

قرنطینه



✗ به مدرسه یا محل کار خود نروید.

✗ از حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.

✗ از ملاقات دیگران خودداری کنید و بازدید کنندگان را به خانه دعوت نکنید.

• می توانید پیاده روی کنید، اما باید بیش از ۱ متر از افراد دیگر فاصله داشته باشید.

• اگر کاملاً ضروری است می توانید به فروشگاه مواد غذایی یا داروخانه بروید.

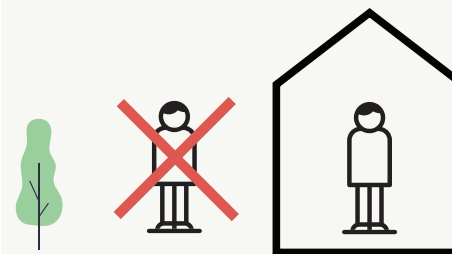
• شما که با هم زندگی می کنید می توانید به طور عادی با هم معاشرت کنید. افرادی که با آنها زندگی می کنید در قرنطینه نیستند.

• اگر علائم عفونت تنفسی را دارید، باید به انزوا بروید و خود را آزمایش کنید.

• در صورت آزمایش مثبت کووید-۱۹ شما باید در انزوا در خانه بمانید.

اگر آزمایش کووید ۱۹ شما مثبت است شامل موارد زیر هستید:

منزوی شدن در خانه



✗ خانه خود را ترک نکنید.

• از دیگر افراد در خانه خود فاصله ایمن داشته باشید.

• در صورت امکان از اتاق و حمام جداگانه استفاده کنید.

• سطوح را به طور مرتب تمیز کنید.

• از شخص دیگری بخواهید تا خرید شما را انجام دهد.

• با پزشک خود در مورد نحوه نظارت بر سلامتی خود صحبت کنید.

• افرادی که با آنها زندگی می کنید باید قرنطینه شوند.

kianorge.no



اطلاعات ارائه شده در تاریخ ۱۳ نوامبر ۲۰۲۰ از وبسایت FHI & HelseNorge استخراج شده است.

آخرین خبر ها، به روز رسانی ها و اطلاعات را اینجا پیدا کنید: www.fhi.no یا www.helse Norge.no

از شیوع کووید- ۱۹ جلوگیری کنید



دستان خود را مرتباً و با دقت شسته / ضد عفونی کنید.



وقتی بیمار هستید در خانه بمانید.



حداقل ۱ متر بین خود و دیگران فاصله داشته باشید.



در برخی شرایط ممکن است از شما خواسته شود که ماسک صورت بزنید. (زمانی که حفظ ۱ متر فاصله سخت یا ممکن نباشد)



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

علائم

شایع ترین علائم:

تب، سرفه و تنفس دشوار. از دست دادن بویایی و چشایی نیز می تواند یک علامت باشد.

علائم جدی تر:

برخی از افراد به ذات الریه، مشکلات تنفسی یا سایر بیماری های جدی مبتلا می شوند.



آزمایش کردن

چه کسی؟

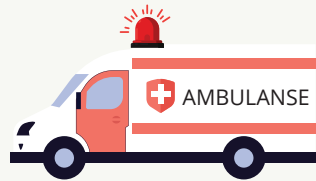
۱. افرادی که علائم عفونت دستگاه تنفسی یا علائم دیگری دارند که می تواند ناشی از کووید- ۱۹ باشد.
۲. افرادی که ممکن است در معرض ویروس قرار گرفته باشند، چه از طریق تماس نزدیک با کسی که کووید- ۱۹ را تأیید شده و یا هنگام بازگشت به نروژ پس از بازدید از "منطقه قرمز" * طی ۱۰ روز گذشته.
۳. همه کسانی که خود مشکوک هستند به اینکه کووید ۱۹ گرفته اند.
* کشور های دارای انتقال زیاد به عنوان "منطقه قرمز" مشخص می شوند. اطلاعات و به روز رسانی ها در www.fhi.no

چگونه؟

۱. اگر شما مریض هستید و احتیاج به کمک دارید یا اینکه لازم است تا شخصاً به شما مشاوره سلامتی داده شود با دکتر خود تلفنی یا به صورت الکترونیکی تماس بگیرید.
۲. وبسایتهای شهرداری شهری که در آن اقامت دارید را برای اطلاعات بیشتر و انجام تست بخوانید. شما باید با مرکز تست قرار ملاقات بگذارید قبل از اینکه به آنجا بروید.
۳. در زمان مشخص خود به مرکز تست بروید و در تست شرکت کنید. پزشک یا اورژانس به شما اطلاعاتی در مورد چگونگی انجام ایمن تست در مرکز آزمایش را می دهد.

تلفن اضطراری

- اگر تب شدید و مشکلات تنفسی دارید، در اسرع وقت با پزشک عمومی یا مرکز فوریت های پزشکی تماس بگیرید.
- تلفن: ۱۱۶ ۱۱۷
- در صورت در خطر بودن زندگی و سلامتی به ۱۱۳ زنگ بزنید.



نتایج آزمایش در HelseNorge.no

با استفاده از کارت شناسایی الکترونیک به سیستم HelseNorge وارد شوید تا نتایج تست را پیدا کنید:
<https://www.helsenorge.no/provesvar> (نروژی)
<https://helsenorge.no/coronavirus/test-results> (انگلیسی)

فاصله اجتماعی

دستورالعمل های تجمع در خانه های شخصی (اقدامات محلی ممکن است متفاوت باشد)

- تعداد تماس های نزدیک را محدود کنید (بازدید کننده زیادی نداشته باشید یا با افراد مختلف ارتباط اجتماعی نداشته باشید).
- حداقل فاصله ۱ متر.
- از بغل کردن و دست دادن دوری کنید.
- زمینه ی شستن و ضد عفونی کردن دستها را برای میهمانان خود آسان کنید، در هر دو حال، هم هنگام رسیدن
- فقط افراد سالم باید حضور داشته باشند. و هم ضمن بازدید.
- کنترل در اینکه چه کسانی حضور دارند را داشته باشید، در صورت لزوم برای ردیابی دچار شدگان لازم در www.fhi.no به روز باشید.