



از خود و دیگران در مقابل ویروس کوید19 مواظبت کنید

نکات ذیل را رعایت نمایید

اگر احساس میکنید مریض هستید در خانه بمانید.



فاصله اجتماعی را با اشخاص دیگر رعایت کنید.



دستان خود را به صورت درست و مکرر بشوئید.



از ملاقات زیاد افراد خودداری نمایید و با بیشتر از 8 نفر ملاقات و رفت و آمد نداشته باشید.



اگر شما و یا کسی که با شما یکجا زندگی میکند به مریضی کوید19 مبتلا شده است، همه شما باید در منزل باقی بمانید و از رفتن به بیرون و ملاقات کسی خودداری نمایید.



اگر علائم سرماخوردگی/زکام را بیش از 24 ساعت در خود دارید، آزمایش کوید19 را (Hälsocentral) انجام دهید. برای آزمایش کوید19 میتوانید به مرکز صحتماس بگردید و یا هم خودتان آزمایش را انجام دهید. اگر میخواهید خودتان آزمایش را انجام دهید، از کسی دیگری که مریض نیست بخواهید که تست را برای تان بیاورد.



اگر مریض هستید و یا علائم مریضی را دارید از شخص دیگری بخواهید برای تان خرید کند.



همه ما باید مراقب باشیم و همکاری کنیم تا از مبتلا شدن افراد بیشتر جلوگیری کنیم