

معلومات حول التهابات الجهاز التنفسي، وهو أمر مُهم بشكل خاص إذا أتى فيروس الكورونا (2019nCoV) الى هنا.

أغسل يديك مرات عديدة !

يجب عليك غسل اليدين بلماء والصابون بشكل مُتكرر وبهذه الطريقة يمكنك إبعاد الفيروس الذي يُعلق بسهولة على الأصابع وغيرها من الأسطح مثل مقابض الأبواب، وكذلك تنتقل العدوى عند المصافحة بليد.



السعال والعطس في الذراع !

عند سُعالك أو عطاسك تقوم بنشر قطيرات سائلة صغيرة جداً قد تحتوي على الفيروس/العناصر المعدية. إن السعال والعطس في فجوة ذراعك أو في منديل ورقي يتم رميها في القمامة مباشرة يمنع العدوى من الإنتشار في البيئة المُحيطة بك ويحمي يديك من التلوث. تجنب تغطية فمك بيديك عند العطس أو السعال.



إذا كُنت مريضاً، ابقى في المنزل !

ابقى في المنزل إذا كُنت مريضاً لكي لا تنتشر فيروسات الجهاز التنفسي في العمل أو المدرسة. الإتصال بالرعاية الصحية عن طريق الهاتف بدلاً من الذهاب مباشرة إلى عُرف الإنتظار، وهذا يساعد على منع أي إنتشار محتمل للفيروس.



إذا كُنت مُسافراً !

أنت الذي كُنت في منطقة منتشرة فيها الفيروس خلال 14 يوماً الأخيرة وتشعر بأعراض مثل السعال، الصعوبة في التنفس أو الحرارة عليك الإتصال بمركز الرعاية الصحية 1177 للحصول على النصائح الطبية.



إذا كان لديك أي أسئلة؟

هنا في الرابط تجد المعلومات الحالية والإجابات على الأسئلة المتداولة

للمزيد من المعلومات: إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات، اتصل بممرضة المدرسة في مدرستك.

Stefan Regebro ,Swante Friberg, Cecilia Wernersson ,مسؤولة طبية ,ممرضة

مُدير العمل.

Kalmar 2020-02-27

للمزيد من المعلومات: إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات، اتصل بممرضة المدرسة في مدرستك.

Stefan Regebro ,Swante Friberg ,Cecilia Wernersson ,مسؤولة طبية ,ممرضة ,طبيب المدرسة

مدير العمل.

Kalmar 2020-02-27