

معلومات عن كوفيد-١٩، فيروس كورونا. تطبق حتى إشعار آخر

قلل من انتشار العدوى - إنها مسؤوليتك! في حياتنا اليومية الجديدة مع كوفيد - ١٩ ، نحتاج جميعاً للتعاون مع بعضنا ، لذا فكر فيما يلي.

تجنب الأماكن المزدحمة واحرص على ترك مسافة بينك وبين الآخرين

- حافظ على مسافة ذراع بينك وبين الآخرين سواء أكنت داخل أو خارج المنزل.
- تجنب الذهاب إلى المناسبات الاجتماعية الكبيرة كالحفلات والجنائز و المعمودية في الكنائس والأعياد والأعراس.
- تجنب الرحلات غير الضرورية.



هذه المعلومات مهمة جداً إذا كان عمرك أكثر من ٧٠ سنة أو إذا كنت تنتمي للفئات الأكثر عرضة للخطر

اغسل يديك!

- تلتصق المواد المعدية باليدين بسهولة وتنتشر إلى الأسطح التي نلمسها.
- اغسل يديك عدة مرات باليوم بالماء والصابون لمدة عشرين ثانية على الأقل.
- قم باستخدام معقم اليدين إذا لم تتح لك إمكانية غسل اليدين بالماء والصابون.



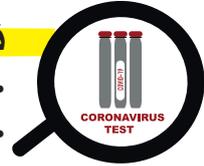
ابق في المنزل عند ظهور أعراض المرض عليك

- ابق في المنزل إذا كنت مصاباً بالزكام وإن كانت الأعراض خفيفة
- الأعراض الشائعة لكوفيد ١٩ هي السعال ، الحمى ، ضيق التنفس ، الرشح ، سيلان الأنف ، التهاب الحلق ، الغثيان ، آلام المفاصل و العضلات ، الإسهال وتشنجات البطن ، عدم القدرة على التذوق و الشم.



قم بإجراء اختبار الإصابة بكورونا عند شعورك بالأعراض

- تحت منطقة يامتلاند هاربادال (Jämtland Härjedalen) كل من يشعر بأعراض المرض أن يفحص نفسه
- من السهل إجراء الاختبار ولكن يجب عليك أن تحجز موعداً
- الإختبار مجاني ، ويمكن أن تقوم بحجز موعد على 1177.se



امسح رمز الاستجابة السريعة (QR-koden) لقراءة المزيد عن عمل بلدية سترمسوند بشأن وباء كورونا



هل تريد أن تحصل على معلوماتنا الرقمية مقروءة باللغة السويدية؟

اتصل على 0670-164 00 (أيام العمل خلال الساعات التالية ٩-١٢، ١٣-١٦)



Strömsunds
Kommun
Stracjmien tjtelle

Strömsunds kommun • Box 500 • 833 24 Strömsund
0670-161 00 • www.stromsund.se • www.facebook.com/stromsundskommun