



معلومات حول كورونا في بلدية تيسفار - ١١ مارس آذار ٢٠٢١

الشخص الذي كان على اتصال وثيق هو الشخص الذي كان على اتصال بشخص مصاب بفيروس covid-19 قبل أقل من 48 ساعة من ظهور الأعراض الأولى على الشخص المصاب ، و الذي كان على مسافة لأقرب من مترين لأكثر من 15 دقيقة أو في حال كان هناك اتصال جسدي مباشر مع المصاب.

لقد طلب من كل شخص ممن كان على اتصال وثيق اختبار نفسه اعتبارًا من يوم الخميس 11 مارس ، و الى اليوم السابع بعد آخر اتصال مع الشخص المصاب. إذا كانت نتيجة الاختبار في اليوم السابع سلبية ، فيمكن بعدها الخروج من حالة الحجر الصحي. إذا لم يتم إجراء الفحص ، فيجب على المرء الالتزام في الحجر الصحي لمدة 10 أيام بعد آخر اتصال مع الشخص المصاب.

حجر الانتظار الصحي

يجب أن يخضع كل شخص يعيش مع شخص مصاب بالعدوى و الذي تم دخوله في حالة الحجر الصحي الى " حجر الانتظار " حتى يتلقى الشخص الذي يعيش معه او ذلك المصاب إجابة على اختبار كورونا. هذا يعني على سبيل المثال. ألا يذهب الأطفال و الأزواج / الزوجات إلى روضة الأطفال أو المدرسة أو العمل. يجب عليك اتباع نفس التعليمات لأولئك الذين تم وضعهم في الحجر الصحي بسبب العدوى - اقرأ القائمة أدناه.

ماذا يعني أن تكون في الحجر الصحي ؟

عندما تكون في الحجر الصحي بسبب العدوى ، يجب عليك :

- أن تلتزم في منزلك.
- أن تحافظ على مسافة بينك و بين الآخرين في المنزل.
- أن لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو روضة الأطفال.
- أن لا تسافر – و لا حتى على المستوى المحلي.
- أن لا تتواجد في أماكن يصعب عليك فيها الابتعاد عن الأشخاص الآخرين بالمسافة اللازمة.
- أن لا تستقل وسائل النقل العام (الحافلات).
- أن لا تتواجد في الأماكن العامة مثل المحلات التجارية و الصيدليات و المقاهي. إذا لم يكن لديك خيار آخر ، يمكنك الذهاب في الحالات الضرورية الى المتجر أو الصيدلية. تأكد من الحفاظ على مسافة أمنة بينك و بين الآخرين.
- أن لا تستقبل الزوار. و لا ينبغي أن يكون لدى الأطفال اصدقاء ممن يلعبون معهم غير أولئك الذين يعيشون معهم.
- يمكنك الذهاب الى الخارج ، لكن حافظ على مسافة جيدة بينك و بين الآخرين. على الأطفال و الشباب الصغار اللعب ، ف لا تتردد في الخروج و اللعب مع الأطفال مرة واحدة على الأقل في اليوم.
- تمتلك العديد من المتاجر حلولاً جيدة للتسوق عبر الإنترنت أو توصيل الطلبات للمنازل أو أنظمة استلام البضائع بطرق آمنة.

النقطة الأساسية هي أنه لا يجب أن تنقل العدوى للآخرين عندما تكون في مرحلة ما قبل ملاحظة ظهور الأعراض عليك.

ماذا يعني أن تكون في العزل الصحي ؟

يجب أن تخضع للعزل الصحي فيما إذا تم تشخيص إصابتك بـ covid-19 أو اذا كنت في الحجر الصحي و ظهرت عليك الأعراض.

لمن هم في العزل المنزلي :

- يجب عليك البقاء في المنزل في جميع الأوقات و عدم الخروج ، و لكن يمكنك أن تتواجد في حديقتك الخاصة أو على الشرفة / البلكون / التراس الخاص بك.
- يجب أن يساعدك الآخرون في المهام الضرورية.
- يفضل أن تبقى على بعد مترين على الأقل من الأشخاص الذين تعيش معهم.
- يجب أن يكون لديك غرفة و حمام خاص إذا كان ذلك ممكناً. استخدم مستلزمات الحمام الخاصة بك فقط ، بما في ذلك المنشفة الخاصة بك.
- يجب أن تكون حريصاً في نظافة اليدين و السعال بطريقة صحيحة لتجنب إصابة الآخرين في المنزل.
- تنظيف المنزل مهم ، اغسله جيداً باستمرار ، خاصة الأماكن التي تلمسها او تتواجد فيها.

أعراض الإصابة

- الأعراض الأكثر شيوعاً لـ covid-19 هي نفسها الأعراض الشائعة في حالات التهاب الجهاز التنفسي الأخرى مثل نزلات البرد و الإنفلونزا. كثير من الناس يصابون بالسعال و / أو الحمى. بالإضافة إلى ذلك ، فهو أمر شائع أن تصاب بضعف في حاسة التذوق و الشم و الصداع و الخمول و آلام العضلات. في النهاية ، يمكن ان يصاب البعض بصعوبات تنفسية.
- يشكل الشخص مصدر عدوى أكثر في الأيام التي تسبق مباشرة ظهور الأعراض و بعدها مباشرة أيضاً. هذا ينطبق على كل من فيروس كورونا و فيروسات الجهاز التنفسي الأخرى.
- إذا أصبت أنت أو أحد أفراد الأسرة بأي من هذه الأعراض ، فمن المهم أن تلتزم بقواعد الحجر الصحي و أن تتصل بالهاتف المخصص للاستفسارات الخاصة بفيروس كورونا للحصول على موعد لأجراء الاختبارات.

المركز الخاص بـ كورونا

- إذا كانت لديك أسئلة حول الاختبار ، فيمكنك الاتصال بمركز كورونا على هاتف 00 74 75 52. ساعات العمل بمركز كورونا : من الإثنين - إلى الجمعة : من الساعة 08:30 و حتى 11:00 و من 12:00 و حتى 15:00.
- المركز مغلق في أيام السبت و الأحد.

- يمكن أيضاً حجز موعد بطريقة إلكترونية لإجراء الاختبار (للجميع فوق 12 عاماً) أو عن طريق الاتصال بمركز كورونا خلال ساعات العمل. احجز موعداً لإجراء اختبار كورونا هنا
- قامت بلدية تيسفار بتحديث المعلومات حول كورونا و المعلومات الخاصة بالتطعيم على موقعها على الإنترنت حيث يمكنك قراءة المزيد هنا ؛

<https://www.tysver.kommune.no/coronavirus/koronavirus/koronavirus>

<https://www.helsenorge.no/en/coronavirus/information-in-other-languages/>

<https://youtu.be/QcO8QVU6178>