



Folkhälsomyndigheten

روزهای بزرگداشت بهار امسال متفاوت خواهد بود

ما الآن در حال حاضر روزهای بزرگداشت زیادی را در مقابل خود خواهیم داشت: عید پاک، رمضان با عید فطر، پسخ و روزهای دیگر. امسال طبق معمول نخواهد بود.

در عوض اینکه نزدیکان و عزیزان خود را برای جشن گرفتن ملاقات کنیم، ما بایستی به حمایت یکدیگر از شیوع سرایت فکر کنیم. خصوصاً خیلی مهم است که از سالمندان خود حفاظت کنیم زیرا خطر مریضی شدن شدید آنها وجود دارد.

ما همراه همدیگر می توانیم شیوع کوید - ۱۹ را در سوئد ترمز دهیم.

این کارها را همه می توانند انجام دهند:

- در خانه بمانید حتی اگر شما احساس سرماخوردگی خیلی کمی می کنید.
- دستهایتان را مرتباً حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید.
- فاصله خودتان را با دیگران هم در خانه و هم بیرون از خانه رعایت کنید.
- فاصله خود را با دیگران در اتوبوس، قطار، مترو، واگن برقی و سایر وسایل نقلیه عمومی رعایت کنید.
- از جشن ها، مراسم دفن، آیین غسل تعمید، مهمانی یا عروسی ممانعت کنید.
- فاصله خود را با دیگران در مکان های ورزشی، استخر و باشگاه بدنسازی رعایت کنید و از تعویض لباس خود در رختکن های عمومی ممانعت کنید.
- اگر می توانید از سفر کردن در شلوغی ساعات کاری ممانعت کنید.
- فقط سفر را در مورد نیاز انجام دهید.
- اگر شما ۷۰ سال یا بالاتر هستید خیلی بیشتر مهم است که تماس های اجتماعی خود را محدود کنید و از مکان هایی که افراد زیادی جمع می شوند، ممانعت کنید.

در مورد کووید - ۱۹ که چگونه می توانید از خودتان در مقابل شیوع سرایت حمایت کنید،
بخوانید: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra>

اطلاعات به زبانهای مختلف:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/information-pa-olika-sprak>

سازمان بهداشت عمومی توصیه عمومی را ارائه می دهد که نشان می دهد چگونه کنترل بیماری عفونی استفاده شود. این از جمله بدین معنی است که خیلی مهم است ممانعت کردن از انسجام های اجتماعی که تعداد زیادی افراد دیدار دارند.

این توصیه تا ۳۱ دسامبر ۲۰۲۰ اعتبار دارد.