



كورونا – نصائح ومعلومات

مرحبا

شهدنا في الأسبوعين الماضيين بعض حالات الإصابة بفيروس كوفيد -١٩ بين سكان فريديركستاد. تأتي العدوى من عدة مصادر مختلفة ولا ترتبط بأماكن أو مجموعات محددة من الناس. هذا يحتم علينا الآن إعطاء النصائح وتوضيح القواعد التي تحد من انتشار العدوى. إذا أردنا إبقاء العدوى منخفضة قدر الإمكان والمجتمع مفتوحا، فمن المهم أن نتبع جميعا النصائح والقواعد المرعية.

قسم من العدوى التي تم اكتشافها الآن في فريديركستاد، ورد من الخارج أو من بلديات أخرى. كان المسافرون ربما على تماس مع شخص مصاب قبل أن يظهر عليهم علامات المرض. لذلك من المهم أن نتذكر التباعد الاجتماعي عند تواجدها في مناطق أخرى، خاصة المناطق التي إنتشر فيها بعض العدوى.

إنتقال العدوى في فريديركستاد يكون أولا وأخيرا بين الذين يعرفون بعضهم البعض سابقا. وكقاعدة قد لا يكون الشخص الغريب في المتجر أو الحافلة هو الذي ينقل اليك العدوى. فقد يكون أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء هو سبب العدوى دون أن تشعر بذلك.

لا يمكننا تجنب بعض هذه العدوى. علينا أن نعيش مع أسرنا - صديقاتنا. ولا بأس أن يكون لديك صديقين دائمين حيث بينكم علاقات مكثفة. نحن جميعا بحاجة إلى بعض التقارب، لكن يجب أن تكون إتصالاتنا مع أقل ما يمكن من الأشخاص القريبين لنا، وأن نحافظ على التباعد الاجتماعي مع الأشخاص الآخرين.

ليس هذا هو الوقت المناسب لتكون قريبا وتختلط بمجموعات أكبر من الإصدقاء. إتقي بهم، لكن لا تكن قريبا منهم جسديا. وعلينا أن نبقى في المنزل إذا رأينا أية علامات للمرض. وعلينا إجراء فحص كورونا لنا بالسرعة الممكنة إذا لم نتحسن على الفور.

القواعد والتوصيات الوطنية:

النصيحة الأساسية والمهمة تجدها في (الصفحة الثانية). بالإضافة إلى ذلك، هناك قواعد خاصة للحجر الصحي، وإقامة المناسبات، والرياضة... الخ. عند الضرورة راجع موقع FHI في الرابط التالي: <https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/>

يتساءل الكثير من الناس أيضًا عن استخدام وسائل النقل العام، وعن كثافة الناس واستخدام أقنعة الوجه. لقد سألنا المنظمة العالمية لصحة الأسرة عن هذا الموضوع مرات عديدة، لأن القواعد الحالية هي التباعد الاجتماعي "متر واحد" والذي قد يكون غير منطقي. أفادت الإجابات الأولية بأن السلطات المركزية تتردد في فرض قيود أو أقنعة الوجه بشكل عام في وسائل النقل العام، لكنه يوصى بذلك إذا تطلبت حالة العدوى المحلية إتخاذ تدابير أكثر صرامة. والسبب هو أنه حتى الآن يبدو أن انتشار العدوى ضئيل في رحلات النقل العام القصيرة.

القواعد والتوصيات المحلية:

تتبع بلدية فريديركستاد النصائح والمقررات الوطنية، ولكننا نقوم بالإضافة الى ذلك بإجراء تقييم كل أسبوع للوضع المحلي والحاجة إلى إتخاذ تدابير محلية. أصدرنا في الأسبوع ٤٣ بعض التوضيحات والتوصيات، من أهمها الحفاظ على قلة عدد جهات الاتصال القريبة، وإجراء الاختبار بسرعة عندما يلزم الأمر، واتباع توصيات تسجيل الزبائن في المطاعم وإستخدام أقنعة الوجه في وسائل النقل العام من/إلى/ في أوسلو. يمكن الاطلاع على التدابير المحلية من حين لآخر في موقع البلدية بخصوص الكورونا: www.fredrikstad-kommune.no/korona

مع خالص التقدير، رئيس البلدية في فريديركستاد



النصائح المهمة حول التباعد الاجتماعي والأعراض والاختبار وكذلك نظافة اليدين.

التباعد الاجتماعي:

يجب على الجميع الابتعاد مسافة متر واحد على الأقل فيما بينهم باستثناء الأقرباء منهم (الذين هم أسرة وربما صديقين دائمين) باستثناء الأطفال الصغار في مجموعات صغيرة مع زملائهم في بعض الأنشطة الترفيهية. وهذا يعني:

- ← لا تعانق الآخرين أو تكون قريباً جداً منهم.
- ← قف على مسافة معينة، تقريباً متر واحد أو أكثر عند وجودكم معاً.
- ← هل أنتم معاً لفترة طويلة، على سبيل المثال في غرف الاجتماعات أو تناول الطعام معاً، اجلس بعيداً وعلى مقعد خاص بك (لا تختلط). هذا يعني أيضاً عدم جمع الناس بشكل لا يستطيعون الاحتفاظ بالتباعد الاجتماعي. الحد الأقصى للتجمع هو ٢٠ شخصاً.
- ← مرور قصير دون حديث مع بعض واتصال وثيق لا يشكل مشكلة.

بالنسبة لعيد الهالوين، فهذا يعني: (١) كونوا في مجموعات صغيرة، أو مع القريبين الدائمين منكم أو حافظوا على التباعد الاجتماعي بشكل جيد. (٢) يفضل تجنب الذهاب من باب إلى باب، حيث يتم تقديم الحلويات مع محادثات ممتعة، فهذا يخالف النقاط المذكورة أعلاه.

في حال ظهور أعراض/علامات المرض:

ابق دائماً في المنزل. افحص نفسك إذا لم تختف الأعراض بسرعة. هذا يعني:

- ← إذا شعرت بأعراض نزلة برد، أو آلام في المعدة، أو صداع، أو اضطراب في التنشق أو الشم أو ما شابه ذلك ولم تكن لديك هذه الأعراض عادة، فابق في المنزل.
- ← إذا لم تختف الأعراض في اليوم التالي، اتصل بمركز فيروس كورونا على الرقم (69381108) لتحديد موعد لإجراء فحص الفيروس. يمكن للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٢ عاماً الانتظار ليوم إضافي إذا كانت الأعراض لديهم خفيفة.
- ← انظر إلى الاستمارات الخاصة بالمعهد الوطني للصحة العامة FHI في موقع www.fhi.no

نظافة اليد والنظافة بصورة عامة:

تقلل نظافة اليدين بشكل جيد من الإصابة بفيروس كوفيد - ١٩، وأنها تحد من الإصابة بجميع الفيروسات الأخرى أيضاً، وذلك حتى لا نضطر إلى البقاء كثيراً في المنزل. هذا يعني:

- ← اغسل يديك أو عقمهما قبل الأكل وبعد تنظيف الأنف، والسعال، وزيارة المرحاض، وقضاء الوقت مع أشخاص من غير أسرته، وعندما تقوم بأنشطة تلزم لمس العديد من الأشياء التي لمسها آخرون.
- ← يكفي التنظيف العادي الجيد بخصوص الوقاية من كوفيد - ١٩. ويجب أن يكون التنظيف يومياً في الأماكن التي يلتقي فيها الكثير من الناس. على سبيل المثال صفوف المدرسة، فينبغي تنظيفها إذا تم استخدامها لأغراض أخرى أو من قبل مجموعات أخرى.