

متى يجب أن أبقى في المنزل؟

يقدم لك كبير الأطباء في البلدية نصائح حول وقت البقاء في المنزل وعدم الذهاب الى روضة الأطفال أو المدرسة أو العمل.

أهم شيء يمكننا القيام به لإبقاء فيروس كورونا بعيداً هو أن نحافظ على بعدنا الاجتماعي ونغسل أيدينا ونبقى في المنزل عندما نمرض. لكن ما مدى مرضنا حقاً للبقاء في المنزل؟

هنا شرح موجز للبقاء في المنزل:

إذا كانت صحة المرء طبيعية كما في السابق فلا داعي للبقاء في المنزل:

إذا شعرت بان صحتك طبيعية، هذا يعني أن كل شيء على ما يرام ولست بحاجة للبقاء في المنزل حتى لو كنت تسعل قليلاً أو تعاني من سيلان الأنف، وتعودت على حالات مثل (الحساسية والربو وما إلى ذلك) ولم تتغير. الأطفال في سن الحضانة والمدرسة الابتدائية الذين يصابون بسيلان بسيط في الأنف لا بأس عليهم ولا حاجة لبقائهم في المنزل.

يجب على كل الذين لديهم أعراض جديدة لعدوى الجهاز التنفسي البقاء في المنزل. يتم اختبار البعض:

- إذا كانت الأعراض شديدة، مثل الحمى أو القشعريرة أو السعال أو سوء الحالة العامة، يجب عليك البقاء في المنزل والاتصال بمركز إختبار فيروس كورونا على الفور لحجز موعد لإجراء الاختبار (بغض النظر عن العمر). إتصل بالهاتف رقم 69 38 11 08.
- إذا كانت الأعراض خفيفة مثل التهاب الحلق أو إنسداد طفيف في الأنف يجب عليك البقاء في المنزل. لكن إنتظر إلى اليوم التالي قبل طلب إجراء إختبار فيروس كورونا.

إذا استمرت الأعراض في اليوم التالي:

- * وعمرك أكثر من ١٠ سنوات يمكنك الاتصال بمركز كورونا لتحديد موعد للاختبار.
- * وعمرك يتراوح بين صفر و ١٠ سنوات يمكنك الانتظار يوماً آخر. ولكن إذا استمرت الأعراض فيمكنك الاتصال بمركز كورونا لتحديد موعد لإجراء الاختبار. يجب عليك الاتصال على أي حال إذا ساءت الأعراض (تماشياً مع "الأعراض الشديدة" الموضحة أعلاه).

يجب عليك (بغض النظر عن الاختبار أم لا) البقاء في المنزل حتى تكون بصحة جيدة مرة أخرى:

- * يجب أن يبقى البالغون في المنزل حتى تختفي لديهم الاعراض تماماً.
- * يجب إبقاء الأطفال في سن الروضة أو المدرسة الابتدائية في المنزل حتى تتحسن حالتهم العامة. هذا يعني إذا أصبحت صحتهم جيدة تماماً كما في السابق. إذا سعل الطفل مرتين فقط في اليوم أو عنده شخيراً قليلاً فيمكن أن يذهب مرة أخرى الى الروضة أو المدرسة.

إذا تم اختبارك وكان الاختبار إيجابياً، فسيتم الاتصال بك لإعطائك معلومات حول أي نصيحة تتبعها والمدة التي يجب أن تبقى فيها في المنزل منعزلاً.

لمزيد من المعلومات أنظر الى الرابط التالي:

www.fredrikstad.kommune.no

تذكر القواعد الأكثر أهمية

- ابق في المنزل إذا كنت مريضاً - واختبر نفسك إذا كان ينبغي عليك ذلك.
- حافظ على البعد الاجتماعي - لا تعانق أو تصافح.
- نظافة جيدة لليدين بالصابون أو مصاد للبكتيريا.

مع تحيات

كبير الأطباء في بلدية فريديركستاد