



Folkhälsomyndigheten

SKYDDA DIG SJÄLV OCH ANDRA MOT VINTERNS SMITTOR, ARABISKA, DECEMBER 2022

احم نفسك واحم الآخرين من عدوى الشتاء

خلال فصل الشتاء، تنتشر العديد من الأمراض المعدية بسهولة أكبر ويصاب العديد من الأشخاص بفيروس كوفيد-19 والفيروس التنفسي المخلوي البشري والإنفلونزا وفيروس قىء الشتاء. يُصبح البعض بحالة مرضية خطيرة. نقوم هنا بجمع معلومات حول ما يمكنك القيام به لتقليل خطر الإصابة بالعدوى ونقل العدوى للآخرين.

ابق في المنزل عندما تكون مريضاً

ابق في المنزل إذا كنت مريضاً بأعراض عدوى الجهاز التنفسي أو النزلات المعوية (الإسهال المعد) والحمى. تجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين.

اتصل برقم الهاتف 1177 إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تقييم الأعراض أو الحصول على المشورة حول مكان الحصول على الرعاية.

احم نفسك من خلال التطعيم

بالنسبة لكوفيد-19 والإنفلونزا، فإن اللقاحات هي أفضل حماية ضد الإصابة بحالة مرضية خطيرة والوفاة. وتوصي هيئة الصحة العامة (Folkhälsomyndigheten) بأن يحصل الأشخاص الذين هم في الفئة العمرية 18-64 على حماية أساسية ضد كوفيد-19 من خلال الحصول على ثلاث جرعات من اللقاح. ونوصي الأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 عامًا أو أكثر بتناول جرعات إضافية ضد كوفيد-19 والحصول كذلك على اللقاح المضاد للإنفلونزا.

وهناك توصيات خاصة للأشخاص في الفئات العمرية الأخرى المعرضين بشكل متزايد لخطر الإصابة بحالة مرضية خطيرة من فيروس كوفيد-19 أو الإنفلونزا.

يُمكن الحصول على اللقاح المضاد لكوفيد-19 والإنفلونزا في نفس الوقت.

داوم على غسل اليدين

اغسل يديك دائمًا جيدًا بالماء الدافئ والصابون بعد استخدام المراحيض وقبل الأكل وبعد لمس الأشياء أو الأسطح التي قد تحتوي على فيروسات. إذا لم يكن لديك ماء وصابون، يمكنك استخدام معقم اليدين أو أي مطهر آخر لليدين، إلا أن ذلك لن يساعد في مكافحة جميع الفيروسات والبكتيريا.

لحماية نفسك من فيروس قىء الشتاء، من المهم بشكل خاص غسل يديك جيدًا بالماء والصابون، لأن تطهير اليدين بمعقم الدين (الكحول) ليس فعالاً بما فيه الكفاية ضد هذا الفيروس.

احرص على أن يكون السعال والعطس في مرفق الذراع

احرص على أن يكون السعال والعطس في مرفق الذراع أو في منديل ورقي، ثم قم بالتخلص منه. لا تعطس أو تسعل مباشرة في الهواء أو في اليد. باستخدام مرفق الذراع أو المنديل كحماية عند السعال أو العطس، فإنك تمنع الفيروسات من الالتصاق بيديك أو انتقالها عبر الهواء إلى أشخاص آخرين.

فكر أيضًا في الأشخاص الذين تقابلهم

إذا كانت لديك أعراض نزلة برد، فتجنب مقابلة كبار السن والأطفال الذين تقل أعمارهم عن ستة أشهر، إن أمكن. حيث يُمكن لهؤلاء الأشخاص أن يُصابوا بحالة مرضية خطيرة من عدوى الجهاز التنفسي. تجنب أيضًا مقابلة الأشخاص الآخرين المعرضين لخطر متزايد للإصابة بحالة مرضية خطيرة بسبب عدوى الجهاز التنفسي. وهذا يسري أيضًا في حالة الأعراض الخفيفة لنزلات البرد.

ويُنصح الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق مع الرضع بالقيام بغسل اليدين بالماء والصابون بشكل متكرر أو استخدام معقم اليدين، وتجنب الاتصال مع الأشخاص المصابين بنزلات البرد.

اقرأ المزيد

[الفيروس التنفسي المخلوي البشري عند الأطفال \(1177.se\)](#)

[الإنفلونزا \(1177.se\)](#)

[كوفيد-19 \(1177.se\)](#)

[احم نفسك والآخرين – توصيات بشأن كوفيد-19 \(covid-19\)](#)