



Folkhälsomyndigheten

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

از خود و سایرین در برابر بیماریهای عفونی زمستانی محافظت کنید

در طول زمستان برخی بیماریهای عفونی راحت تر گسترش می یابند و بسیاری از مردم به بیماریهای کووید ۱۹، ویروس سین سیشیال تنفسی، آنفولانزا و استفراغ زمستانی مبتلا میشوند. بعضی ها به طور جدی بیمار می شوند. در اینجا اطلاعات مربوط به کاهش خطر ابتلای خودتان به بیماری و انتقال آن به دیگران را جمع آوری کرده ایم.

در صورتی که بیمار هستید در خانه بمانید

در صورتی که علائم عفونت تنفسی، اسهال و استفراغ و یا تب دارید در خانه بمانید. از تماس نزدیک با دیگران پرهیز کنید.

در صورتی که برای ارزیابی علائم بیماری و یا گرفتن توصیه در مورد خدمات بهداشتی نیاز به اطلاعات دارید با شماره تلفن ۱۱۷۷ تماس بگیرید.

با واکسیناسیون از خود محافظت کنید

برای کووید ۱۹ و آنفولانزا، واکسن بهترین نوع محافظت در برابر بیماری جدی و مرگ است. سازمان بهداشت ملی سوئد به افراد ۱۸ تا ۶۴ ساله توصیه می کند که با تزریق سه دوز واکسن کووید ۱۹ مصونیت پایه ای در برابر این بیماری را ایجاد کنند. توصیه ما به افراد ۶۵ ساله و بالاتر این است که دوزهای تکمیلی واکسن کووید ۱۹ را دریافت کنند و همچنین واکسن آنفولانزا تزریق کنند.

توصیه های ویژه ای برای افراد سنین دیگر هم که در خطر بیماری شدید در اثر کووید ۱۹ و یا آنفولانزا هستند وجود دارد.

واکسن کووید ۱۹ و آنفولانزا را میتوان همزمان دریافت کرد.

دست های خود را بشویید

همیشه پس از مراجعه به توالت، قبل از غذا و پس از دست زدن به اشیا یا سطوحی که ممکن است به ویروس آلوده باشند دست هایتان را به طور کامل با صابون و آب گرم بشویید. در صورتی که به صابون و آب دسترسی نداشته باشید می توانید از الکل و یا سایر ضدعفونی کننده ها استفاده کنید ولی این کار در برابر تمام ویروس ها و باکتری ها موثر نیست.

برای محافظت از خود در مقابل بیماری استفراغ زمستانی شستن دقیق دستها با آب و صابون بسیار مهمتر است برای اینکه مایع ضدعفونی کننده دست به اندازه کافی در مقابل این ویروس موثر نیست.

سرفه و عطسه خود را با داخل آرنج بپوشانید

سرفه و عطسه خود را با داخل آرنج بپوشانید و یا با دستمال کاغذی پاک کرده آن را دور بیندازید. مستقیماً به هوا و یا داخل دست خود عطسه یا سرفه نکنید. با استفاده از آرنج یا دستمالی که جلوی سرفه یا عطسه خود را میگیرید، از چسبیدن ویروس به دست ها و یا انتقال آن از طریق هوا به افراد دیگر جلوگیری می کنید.

مراقب افرادی که با آنها ملاقات می کنید باشید

در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید در صورت امکان از ملاقات با افراد مسن و کودکان زیر شش ماه اجتناب کنید. آنها می توانند به طرز شدیدی مبتلا به بیماری های عفونی تنفسی شوند. همچنین از ملاقات با افراد دیگری که در معرض خطر بالای بیماری شدید در اثر عفونت های تنفسی هستند اجتناب کنید. این امر حتی در صورت داشتن علائم خفیف سرماخوردگی هم صدق میکند.

افرادی که تماس نزدیک با نوزادان دارند باید دست های خود را به طور مرتب با آب و صابون بشویند و یا از مایع ضد عفونی کننده دست استفاده کنند و از تماس با افرادی که سرماخوردگی دارند اجتناب کنند.

بیشتر بدانید

[کووید ۱۹ \(se.1177\)](#)

[از خود و دیگران محافظت کنید - توصیه هایی در مورد کووید-19](#)

[ویروس سین سیشیال تنفسی به زبان سوئدی ساده \(se.1177\)](#)

[آنفلانزا به زبان سوئدی ساده \(se.1177\)](#)