

## احمي نفسك والمقربين منك من الإصابة بالعدوى

### من الممكن التقليل من خطر الإصابة بالعدوى في البيت

#### من خلال الاعتناء بالنظافة

- اغسل يديك بالصابون بشكل مُتكرر وبحرص وعناية.
- اغسل يديك على وجه الخصوص، عندما تلمس الشخص المريض أو كنت معه في نفس المكان أو تعاملت مع مناديل الأنف والقوط.
- ارمي مناديل الأنف المستعملة حالاً في القمامة.
- امسح الأسطح التي يتم لمسها، كماسك الأبواب وأجهزة التحكم عن بُعد يومياً بمادة التنظيف العادية.
- استعمل فوطة شخصية عند تجفيف الأيدي.

#### الإبقاء على مسافة تباعد من الناحية الجسدية

- لا تدعو الضيوف إلى البيت أثناء فترة المرض.
- يتوجب أن يبقى الشخص المريض في غرفة أخرى أو على الأقل على بُعد متر من الآخرين.
- يتوجب أن ينام الشخص المريض في فراش مُختلف إذا كان ذلك مُمكناً.

من الطبيعي أن يُثير فيروس كورونا القلق. عزز من سلامتك ورفاهيتك أنت والمقربين منك من خلال الحفاظ على أمور روتينية يومية جيدة. اتصل بالأشخاص المقربين منك أو أرسل رسائل لهم بدل التقابل وجهاً لوجه.

معظم التهابات الجهاز التنفسي خفيفة. لا توجد دائماً حاجة إلى تشخيص الطبيب للمرض، لأنه يتم الشفاء من المرض بالعلاج في المنزل خلال أسبوع واحد أو أسبوعين. هذا يمس أيضاً التهابات الجهاز التنفسي التي يُسببها فيروس كورونا الجديد.

غسل الأيدي والسعال في أكمام الملابس تُعتبر الوسائل الأفضل التي بإمكان الشخص الذي أصيب بالمرض أن يمنع انتشار الفيروس من خلالها.

الراحة وتناول قدرًا كافيًا من السوائل تُعتبر مهمة في حالة المرض. من الممكن التخفيف من الحرارة المرتفعة والألم، بالأدوية التي من الممكن الحصول عليها من الصيدلية بدون وصفة طبيب.

الشخص الذي تظهر عليه الأعراض من الممكن أن ينقل العدوى للآخرين، لذلك يتوجب عليه البقاء في البيت ليوم بعد انتهاء الأعراض. لا تذهب إلى العمل أو لا تأخذ الطفل المريض إلى الحضانة قبل أن تزول كل الأعراض. اتفق بشأن الغياب عن العمل مع رب العمل لديك.

من الممكن أن يُصاب أفراد العائلة الآخرين بالعدوى. إذا كان يسكن مع نفس الأسرة أشخاص مُسنين، ففكر في هل من الممكن أن يسكنوا في مكان آخر، على سبيل المثال عند الأقارب، إلى أن يشفى الشخص المريض.

الشخص الذي يتبع إلى الفئة المُعرضة للخطر لا يجوز له رعاية الشخص المريض. إذا كنت تتبع إلى الفئة المُعرضة للخطر، وليس بإمكانك تجنب التواصل عن قُرب مع الشخص المريض، فتوخى الحذر الشديد.

#### معلومات إضافية:

اقرأ المزيد من المعلومات الحديثة عن فيروس كورونا من صفحات الإنترنت لمؤسسة الصحة والرفاهية (THL).

[thl.fi](http://thl.fi)

#### إذا مرضت بشكل خطير:

إذا أصبت بأعراض خطيرة كضيق التنفس أو ضعف الحالة الصحية العامة، فاتصل حالاً بمناوبة الطوارئ للمستوصف الذي تتبع له، أو بإسعافات الطوارئ **116117**.  
اتصل فقط في حالات الطوارئ المستعجلة برقم الطوارئ العام: **112**.