



Foto: Matton

كوفيد ١٩ - نصائح للأطفال والشباب

- الأطفال والشباب الصغار الذين يصابون بفيروس كوفيد لا يعانون غالباً من أعراض مرضية . يمكن أن يصابوا بالبرد ويعانون من السعال والحمى ، ويصبحون بصحة جيدة بعد بضعة أيام . وفي بعض الأحيان لا يمرضون على الإطلاق ، ولكن مع ذلك بإمكانهم إصابة الآخرين بالعدوى . ينطبق نفس الشيء على معظم البالغين أيضاً
- لذلك من المهم جداً حماية الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن سبعين عاماً والأشخاص الذين يعانون من أمراض أخرى هؤلاء الأشخاص من الممكن أن يمرضوا بشدة من الفيروس . معاً نستطيع حماية هؤلاء الأشخاص من خلال القيام ببعض الأشياء البسيطة
- *اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية عند عودتك الى المنزل . حينها تموت الفيروسات التي من الممكن أن تكون موجودة على يديك
 - *تجنب اصطحاب الأصدقاء إلى المنزل إذا كان هناك كبار السن يعيشون معك في نفس المنزل.
 - * تُظهر الاحترام والرعاية للمسنين من خلال الحفاظ على مسافة بينك وبينهم وذلك سواء داخل المنزل أو خارجه
 - *استمر في الذهاب الى المدرسة او الرعاية المدرسية ان كنت في صحة جيدة
 - *ابقى في البيت ان احسست بالمرض كالزكام او التهاب الحلق او ارتفاع الحرارة. في هذه الحالة يكون من المهم جداً ان تبعد عن كبار السن المقيمين معك في المنزل
 - * اعطس في طية الذراع و اغسل يديك بالماء والصابون بشكل مستمر
 - *تجنب الذهاب الى منازل اخرى او اماكن تتجمع فيها الناس
 - *تجنب التنقل من خلال وسائل النقل العامة ان امكن

ارشادات عن ممارسة الرياضة والتمارين

من الجيد ان تستمر في ممارسة النشاط الرياضي. ان تتمرن جسديا فمن المؤكد ان النادي الرياضي اتخذ قرار يناسب التمارين ويناسب الحد من انتشار العدوى, يمكنك سؤال المدرب عن التعليمات

*الكثير من النوادي الرياضية حولت التدريب الى خارج القاعات حتى تحد من العدوى

*غير ملابسك في البيت وليس في غرف تغيير الملابس في النادي

*لا تشارك شخص اخر قنينة مياه الشرب الخاصة بك و لا تشرب الماء من الحنفية بشكل مباشر

*اغسل يديك بالماء والصابون بعد وصولك البيت

نصائح خاصة للشباب

ابق على اطلاع على المعلومات من مصادر موثوقة كمؤسسة الصحة و مؤسسة الطوارئ

*شارك الاهل والاصدقاء هذه المعلومات الصحيحة وساعد في الحد من انتشار الاشاعة

*استمر في مساعدة الاخرين في التواصل مع المراكز الصحية وغيرها. هذا مهم جدا في هذا الوقت

*الارشادات حول عدم التجمع لاكثر من 50 شخص تشمل حتى الشباب. هذه الارشادات تشمل التجمع خارج وداخل البيت

تذكر ان المعلمين وموظفين المدارس مازالو متواجدين في المدرسة. اتصل بهم ان احتجت الحديث مع احد.



اعدت النصائح من قبل مجموعة عمل منتسبة إلى أقسام الطب المهني والبيئي ومع اختصاصيين لهم خبرة العمل في صفوف الرعاية الصحية وكذلك الإرشاد الصحي في المناطق المتعددة الثقافات و التي تعاني من اكتظاظ السكان في مدينة ستوكهولم، غرينبرغ و مالمو. المعلومات الصحية تتطابق وتستند معلومات منظمة الصحة السويدية وتكون مكملة لها وكذلك تستند معلومات منظمة الصحة العالمية. دقت هذه المعلومات من قبل طب العدوى