

## برای کسانی که از آنها خواسته شده 14 روز در خانه بمانند.

از آنجا که شما در محل Bromangymnasium در ۹ تا ۱۲ مارس ۲۰۲۰ اقامت داشتید ، ممکن است در معرض ویروس کرونا که باعث بیماری Covid-19 می شود قرار گرفته باشید. علت آن این است که در دوره ۹ تا ۱۲ مارس یک نفر در مدرسه وجود داشته که حالا مشخص شده که ویروس کرونا دارد.

ما از کسانی که در آن زمان در Bromangymnasium حضور داشتند خواهشمندیم در خانه بمانند تا خطر شیوع همگانی ویروس در Hudiksvall را کاهش دهیم. یعنی شما باید تا ۳۰ مارس در خانه بمانید.

برای کسانی که به این ویروس آلوده می شوند ، ۲-۱۴ روز طول می کشد تا اینکه علائم بیماری نمایان شود. به طور متوسط پنج روز طول می کشد که فرد آلوده به ویروس، نشانه های بیماری را بروز دهد. اگر سرفه ، تب ، بدن درد داشتید ، می تواند ناشی از ویروس کرونا باشد. وقتی بیمار می شوید دیگران را آلوده می کنید.

از آنجا که بسیاری از افراد ممکن است در مدرسه آلوده شده باشند و از آنجا که این بیماری می تواند با علائم خفیف شروع شود و هنوز هم مسری باشد ، ما از شما می خواهیم که در تمام این ۱۴ روز در خانه بمانید.

این بدان معنی است که شما باید بیش از ۲ متر با مردم فاصله داشته باشید ، به غیر از کسانی که با آنها زندگی می کنید و باید در خانه با شما بمانند. دوستان و دیگران نباید در این مدت به ملاقات شما بیایند.

به طور خاص ، شما باید از تماس با افراد مسن پرهیز کنید ، به ویژه اگر آنها در حال حاضر بیماری داشته باشند. جوانانی که به ویروس کرونا مبتلا می شوند ، همان علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا دارند، بیماریشان به خودی خود از بین می رود.

اگر بازنشسته سالمند باشید ، این خطر وجود دارد که سرماخوردگی به یک بیماری جدی تر ریه تبدیل شود که نیاز به مراقبت در بیمارستان داشته باشد. این امر به ویژه در مورد سالمندانی که دارای بیماری مزمن مانند قلب و ریه ها هستند صادق است.

اگر در این مدت ۱۴ روز که در خانه هستید دچار مشکلات حاد تنفسی شدید و احساس بدی داشتید ، باید با شماره تلفن 1177 تماس بگیرید. ممکن است نتوانید از تخت بلند شوید ، غذا بخورید ، بنوشید و راحت نفس بکشید.

اگر فقط به صورت خفیف دچار بیماری هستید ، فقط باید صبر کنید تا دوباره خوب شوید. این بدان معنی است که شما می توانید از خواب بلند شوید ، غذا بخورید و بنوشید و حال نسبتاً خوبی داشته باشید.

اگر بیمار شوید ، باید در کل دوره بیماری و دو روز بعد از بهبودی در خانه باشید. همه باید حداقل ۱۴ روز در خانه باشند ، اما می تواند برای بعضی افراد این دوره کمی طولانی تر شود.

کسانی که با آنها زندگی می کنید می توانند بیمار شوند و آنها نیز باید در خانه بمانند. اگر کسی واقعاً حالش بد شود ، باید با شماره 1177 تماس بگیرد.

اگر با کسانی که زندگی میکنید و آنها در تاریخ ۹-۱۲ مارس در مدرسه نبوده اند و به طور کلی سلامت هستند آنها فرد مسری به حساب نمی آیند. شما فقط زمانی که مشکل تنفسی همراه با تب و یا سرفه، بدن درد و خستگی ناقل ویروس دارید هستید.

مدرسه موظف است راههای ارتباطی را مشخص کند.

