



Folkhälsomyndigheten

## نصائح محلية عامة حول مسؤولية الجميع للحد من عدوى كوفيد-19

في حالة تفشي كوفيد-19 في منطقة ما، قد نقوم نحن في دائرة صحة العامة و بالتنشاور مع طبيب مكافحة الأمراض المعدية في المنطقة بأصدار قرار باتباع واحدة أو أكثر من النصائح العامة المدونة في أدناه. ستكون هذه النصائح سارية لفترة محدودة من الزمن ويمكن تمديدتها إذا لزم الأمر. لا تكون كل النصائح سارية في الوقت ذاته. تحقق مع السلطات المحلية عن النصائح السارية في المكان الذي تسكن فيه.

### نوضح هنا ما تعنيه النصائح العامة في حالة التفشي المحلي للوباء

تفترض هذه النصائح مسبقاً أن كل شخص ملزم، بموجب قانون مكافحة الأمراض المعدية، بأن يفعل ما بوسعه لحماية الآخرين من خطر العدوى ب كوفيد-19.

### 1. تجنب السفر و التنقل بواسطة وسائل النقل العام أو وسائل النقل العام الأخرى، مثل الحافلات و قطار الانفاق

و الغرض من ذلك هو ينبغي أن يتجنب الجميع - قدر المستطاع - أرتياد وسائل النقل الجماعي. و بدلا عن ذلك يُفضل، على سبيل المثال، ركوب الدراجة، سيطرة السيارة الخاصة بك أو المشي. يمكن أن يكون ركوبك للسيارة مع الآخرين خياراً آخر إذا كنت تتنقل مع أشخاص مقربين اليك و تقابلهم غالباً. و ليس المقصود بهذه النصيحة منع الناس من الذهاب الى العمل أو الدراسة/المهنة أو حصولهم على الرعاية الصحية التي تتطلب تواجدهم في محل الرعاية الصحية. ومع ذلك و حتى في هذه الحالات ينبغي تجنب التنقل خلال ساعة الذروة، إذا أمكن ذلك، و التخطيط لرحلتك بحيث يمكنك اختيار وقت مغادرة آخر إذا كان هناك ازدحام في وسائل النقل العام. إذا كان تنقلك بوسائل النقل العامة لزاماً، فمن المهم الحفاظ على ترك مسافة عن الآخرين و ليس الجلوس مباشرة بجانب شخص آخر.

### 2. الامتناع عن السفر الغير الضروري، داخل و خارج الأقليم أو نواحي الاقليم

أن السفر داخل الاقليم أو بين الأقليم قد يساعد على زيادة انتشار العدوى بسبب الالتقاء بأشخاص جدد في كثير من الأحيان، مما يؤدي إلى إنشاء سلاسل جديدة من العدوى. ولذلك ينبغي الامتناع عن هذا النوع من السفر قدر الإمكان. و ليس المقصود بهذه النصيحة أيضاً منع الناس من الذهاب الى العمل أو الدراسة/المهنة أو حصولهم على الرعاية الصحية التي تتطلب تواجدهم في محل الرعاية الصحية. إذا كان لزاماً عليك السفر، فمن المهم أن يتم ذلك بطريقة آمنة ضد العدوى قدر المستطاع من خلال الحفاظ على ترك مسافة عن الآخرين و تجنب الاتصالات الجديدة مع الناس.

### 3. الامتناع عن زيارة الأشخاص المعرضين للخطر والأشخاص الذين يعيشون في سكن خاص للمسنين

ان الفئات المُعرّضة للخطر والأشخاص الذين يعيشون في مساكن خاصة للمسنين هم الفئات المعرضة لخطر الإصابة بالعدوى ب كوفيد-19. تحثُ هذه النصيحة على عدم زيارة هؤلاء الأشخاص. و تركّز هذه النصيحة

بصفة خاصة على أشكال سكن المسنين. ومع ذلك، من الضروري أن نكون حذرين دائماً عند زيارة الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض خطير، بغض النظر عن السياق الذي تتم فيه الزيارة.

نقصد بكلمة الزيارة الاختلاط ذات الطابع الاجتماعي بالدرجة الأساس. لا تتعلق هذه النصيحة بالزيارات التي يقوم بها موظفوا الرعاية الصحية المنزلية، الخدمة المنزلية أو المساعدين الشخصيين أو الزيارات الضرورية الأخرى.

#### **4. الامتناع عن التواجد في البيئات الداخلية المغلقة حيث يتجمع الناس، مثل المحلات التجارية، مراكز التسوق، المناحف، المكتبات، المسابح وصالات الألعاب الرياضية. الاستثناءات من ذلك هي الزيارات الضرورية، على سبيل المثال، إلى محلات البقالة والصيدليات**

ينبغي أن لا نتواجد مع أناس لا تلتقي بهم غالباً في البيئات الداخلية المغلقة أكثر من اللازم. لا تشمل هذه النصيحة البيئات الخارجية. و كما لا تشمل هذه النصيحة الزيارات الضرورية، على سبيل المثال لشراء الأغذية أو الأدوية، أو ممارسة التمارين لأغراض طبية في المسابح أو الصالات الرياضية. ومع ذلك، من المهم القيام بمثل هذه الزيارات في الأوقات التي يكون فيها خطر الازدحام قليلاً ويتم تجنب غرف تغيير الملابس أثناء أي تدريب مُحتمل.

#### **5. الامتناع عن المشاركة في الاجتماعات، الحفلات الموسيقية، العروض، التدريبات الرياضية، المباريات والمسابقات على سبيل المثال. لا يشمل تدريب الأطفال والشباب في المدارس الابتدائية بهذه النصيحة**

ينبغي الامتناع عن الفعاليات التي تجمع الكثير من الناس في الوقت ذاته، بغض النظر إذا كانت تجري في الداخل أم في الخارج. ويشمل ذلك على سبيل المثال الحفلات الموسيقية، المسارح، دور السينما وغيرها من العروض والمناسبات الدينية و احتفالات الأعياد. يزداد خطر العدوى في مثل هذه الحالات، كما أن الذهاب و العودة من هذه الفعاليات محفوف بالمخاطر.

الرياضة مهمة بالنسبة للأطفال والشباب. ولأن تأثر الأطفال بانتشار العدوى قليل، يمكنهم مواصلة تدريبهم على الرياضة. ومع ذلك من المهم تجنب الاتصالات الفعلية الغير ضرورية وتبادل قناني المياه والحماية. من المستحسن أيضاً أن يقوم الأشخاص البالغون المرافقون للأطفال فقط بتوصيل و جلب الطفل وتركه أثناء ممارسة الرياضة و ذلك لتفادي الالتقاء بأشخاص جدد.

لا ينبغي إجراء المباريات والمسابقات، سواء للأطفال أو البالغين لأن هذا يعني في الغالب الالتقاء بأشخاص جدد ولأنه قد يكون من الصعب الامتناع عن المشاركة على الرغم من أن الشخص لديه أعراض.

نقصد بالمباريات والمسابقات أيضاً سباقات الكأس، الدوري وغيرها من المسابقات.

ولا تشمل هذه المشورة الرياضة الحرفية، أي الرياضة التي تتم ممارستها كمهنة.

#### **6. الامتناع عن زيارة أماكن تقديم الخدمة مثل البارات، المطاعم والمقاهي**

إن هذه النصيحة موجهة إلى الزوار الأفراد وليس الأعمال. يتم تنظيم مسؤوليات الأعمال هذه بطرق أخرى. ولا تشمل هذه النصيحة مطاعم الوجبات الجاهزة للمنازل، ولكنه يركز على الزيارة لفترة أطول في المطاعم.

## 7. تجنب التواجد الفعلي مع أشخاص آخرين غير الأشخاص الذين تعيش معهم

### معهم

و تعني النصيحة هذه التشديد على شرط الابتعاد عن الناس غير أولئك الذين تعيش معهم. و كما نعتي بالاتصال الفعلي الجسدي الأشخاص الذين تقابلهم و الذين هم على بعد 1-1.5 متر منك، و تتواجد معهم في (اجتماع) فعلي يستمر أكثر من 15 دقيقة. ان هذا النوع من الاتصالات الفعلية ينبغي تجنبه تماما.

وينبغي أيضا تجنب بعض الأنواع من الأنشطة التي لا يُمكن تنفيذها دون ترك مسافة عن الآخرين. تشمل هذه بعض الأنشطة الرياضية مثل رياضات الاتصال الجسدي كالمصارعة، هوكي الجليد وكرة السلة؛ المناسبات الخاصة، مثل الحفلات، حفلات الزفاف، حفلات الاطفال، ولانم العشاء و لقاءات بعد العمل؛ الرعاية الصحية و التجميلية التي لا مبرر لها طبيا، على سبيل المثال التدليك، والعناية بالقدم، و الحلاق أو الرعاية التجميلية.

### كما يتعين على أصحاب الاعمال وأماكن العمل التصرف في حالة تفشي المرض محليا

وفي حالة التفشي المحلي لفايروس كوفيد-19 في المنطقة يتعين على الدوائر العاملة (تلك التي تم ذكرها و المشمولة في الفقرات 1-7 أعلاه) و أماكن العمل في الأقليم المعني اتخاذ التدابير اللازمة لمنع انتشار العدوى. ان النصائح المحلية العامة التي تستهدف أماكن العمل و الدوائر العاملة المختلفة هي أمثلة على الاجراءات التي يمكن أن تساعد الأفراد للحفاظ على ترك مسافة عن الآخرين وتجنب انتشار العدوى. ان الاشخاص المسؤولين عن الدوائر العاملة هذه هم من يحدد ماهية التدابير التي سيتم استخدامها.

فيما يلي بعض الأمثلة على الإجراءات:

- يمكن للدائرة العاملة ملائمة ساعات العمل عن طريق زيادة أو تغيير الأوقات لتقليل خطر العدوى.
- قد يكون لدى الدائرة العاملة أنظمة تبيّن عندما يكون هناك خطر أكبر لانتشار العدوى أو متى ينبغي تجنب زيارة الشركة.
- باستطاعة الدائرة العاملة الإبلاغ عن عدد الأشخاص الذين يمكنهم التجمع في المبنى في الوقت ذاته.
- يمكن للشركات العاملة محاولة توجيه زوارها إلى المجرى في الأوقات التي يكون فيها الازدحام أقل أو تقديم خيارات رقمية.
- و ينبغي أن تقوم الدوائر العاملة بالإبلاغ عندما يكون من غير المناسب لعوائل بأكملها أو المصاحبين لهم لزيارة المحلات سوية، إذا لم يكن ذلك ضرورياً. كما يمكن عرض بعض الأنشطة في الهواء الطلق للأطفال المرافقين.

وقد تم التأكيد على أماكن العمل بشكل خاص في هذه النصائح العامة لأن نسبة كبيرة من الأشخاص المصابين بكوفيد-19 أصيبوا بالعدوى في محل العمل. ان من أهم الاجراءات المتخذة في أماكن العمل هي تسهيل العمل من المنزل أو السماح بساعات عمل مرنة حتى يتمكن الموظفون من تجنب التنقل بوسائل النقل العام خلال ساعات الذروة، خلال الفترة التي تسري فيها تلك النصائح العامة المحلية.

يرجى ملاحظة أنه يتم تنظيم المدارس بترتيب آخر.