

تشدید طرز العمل‌ها برای کاهش شیوع مریضی کووید-19 در کرونوبوری

سطح مریضی کووید-19 در کرونوبوری به سرعت در حال افزایش است. بنابراین، سازمان صحت عامه سویدن، همراه با داکتران کنترل مرض در منطقه کرونوبوری، تصمیم گرفته‌اند طرز العمل‌های مربوط به اشخاصی که در کرونوبوری بود و باش دارند یا از آنجا بازدید می‌کنند را شدیدتر کنند. این قوانین الی تاریخ 26 نومبر تطبیق می‌شود، با این حال ممکن است تمدید شوند. این طرز العمل‌ها بر اشخاصی تطبیق می‌شود که در کرونوبوری بود و باش دارند یا در آنجا اقامت دارند.

تشدید طرز العمل‌ها در کرونوبوری

هر یک از ما باید مسئولیت کمک به کاهش شیوع مرض را با پیروی از طرز العمل‌هایی که در کرونوبوری تطبیق می‌شود، به عهده بگیریم:

از حضور در یک محیط بسته که خطر ازدحام نفوس در آن وجود دارد - از جمله فروشگاه‌ها، مراکز خرید، موزیم‌ها، کتابخانه‌ها، حمام‌های عمومی و کلب‌های ورزشی خودداری نمایید.

- در صورت ضرورت همچنان می‌توانید به دکان مراجعه کنید - بطور مثال، دواخانه یا فروشگاه مواد غذایی. اگر ضرورت دارید چیزی بخرید، این کار را در مواقعی که فروشگاه بیر و بار نیست انجام دهید و فاصله خود را از دیگران حفظ نمایید.
- از محیط‌ها و مکان‌هایی که همزمان اشخاص زیادی در آنجا جمع می‌شوند از قبیل کتابخانه‌ها، اماکن ورزشی، کلب‌های ورزشی و حمام‌های عمومی خودداری نمایید. از استفاده از گالری‌ها، کتابخانه‌ها و مواردی از این قبیل به حیث محل اجتماع خودداری نمایید.

گزینه‌های دیگر را برای تمرین و ورزش در نظر بگیرید. این موضوع برای ورزش‌هایی که از نظر طبی موجه شده است، تطبیق نمی‌شود.

از اشتراک در جلسات، کنسرت‌ها، نمایش‌ها، جلسات تعلیمی ورزشی، مسابقات و رقابت‌ها خودداری نمایید.

- از وقایعی که اشخاص زیادی بطور همزمان در آن جمع می‌شوند، چه در فضای بسته و چه در فضای باز، اجتناب نمایید. خطر شیوع عفونت در این شرایط افزایش پیدا می‌کند و همچنان رفتن به مراسمی از این قبیل و برگشتن از آن‌ها خطراتی را در قبال دارد.
- به اشخاص بالاتر از 15 ساله توصیه می‌شود از انجام انواع فعالیت‌های ورزشی خودداری نمایند. صرفاً ورزشکاران نخبه و متعلمین لیسه‌های ورزشی از این موضوع مستثنی هستند. اطفال و نوجوانان در مکاتب ابتدایی و متوسطه اول می‌توانند به تمرینات ورزشی خود ادامه دهند.
- به همه اشخاص، صرف نظر از سن آن‌ها، توصیه می‌شود که از اشتراک و یا برگزاری مسابقات و جام‌های ورزشی، که در آن بسیاری از اشخاص حضور دارند و مستلزم سفر می‌باشد، خودداری نمایند. ورزشکاران نخبه از این موضوع معاف هستند.

همزمان با تصمیم برای معرفی طرز العمل‌های شدیدتر، هیئت اجرایی شهرستان کرونوبوری تصمیم گرفته است که دوباره ممنوعیت برگزاری اجتماعات و مراسم عمومی با حضور بیش از پنجاه نفر را وضع کند.

از تماس فیزیکی با اشخاص دیگر، به غیر از کسانی که با آنها زندگی می‌کنید و نزدیکترین خویشاوندان خود، خودداری نمایید.

- تماس‌های فیزیکی اشخاصی هستند که با آنها ملاقات می‌کنید و در فاصله 1-1.5 متری از آنها قرار دارید و ملاقات (تماس) واقعی با آنها بیش از 15 دقیقه طول می‌کشد.
- تماس‌های نزدیک ضروری، بطور مثال قرار ملاقات‌های مراقبت‌های صحتی و معاینات طبی، تحت این طرز العمل‌ها قرار نمی‌گیرد.
- از هرگونه فعالیتی که بدون حفظ فاصله جسمانی با اشخاص دیگر قابل انجام نیست، خودداری نمایید. این موضوع بطور مثال بشمول مراسم خصوصی از قبیل معاشرت بعد از کار، جشن‌ها، عروسی‌ها، مهمانی‌ها، مهمانی‌های نان شب و همچنان تداوی‌های زیبایی و صحتی است که از نظر طبی موجه نمی‌باشند.

از همه مشاغل در کرونوبوری خواسته می‌شود تدابیری اتخاذ نمایند تا اطمینان حاصل شود که همه قادر هستند از طرز العمل‌های عمومی پیروی نمایند.

- این موضوع ممکن است به معنای محدود کردن تعداد بازدیدکنندگان در هر بار، تنظیم ساعت‌های کاری و کسب و کارهایی باشد که گزینه‌های دیجیتالی را ارائه می‌دهند.

از همه کارفرمایان در کرونوبوری خواسته می‌شود تدابیری اتخاذ نمایند تا اطمینان حاصل شود که همه کارمندان قادر هستند از طرز العمل‌های عمومی پیروی نمایند.

- این موضوع ممکن است به معنای تشویق کارمندان برای کار از خانه، ارائه فرصت‌های بیشتر برای کار از خانه و به تعویق انداختن سفرهای کاری، کنفرانس‌ها و جلسات فیزیکی دیگر باشد.

چی‌قسم می‌توان شیوع عفونت را کاهش داد و از ابتلا به کووید-19 جلوگیری نمود

- اگر علائم مرض را دارید در خانه بمانید، حتی اگر علائم شما خفیف باشد. اگر علائم بیش از 24 ساعت طول کشید، تست کروناویروس را انجام دهید.
- دست‌ها را بطور مکرر و بصورت صحیح با استفاده از آب و صابون بشویید. اگر به آب و صابون دسترسی ندارید می‌توانید از ضدعفونی‌کننده دست استفاده نمایید.
- از دست زدن به رو و یا چشمان خود خودداری نمایید.
- از اشخاص مسن و کسانی که در گروه‌های پر خطر قرار دارند، محافظت نمایید.
- طرز العمل‌ها را تعقیب کنید و فاصله خود را با دیگران حفظ نمایید.