

معلومات هامة حول فيروس الكورونا

إن عدوى الكورونا موجودة في جميع أنحاء Borlänge ، لذا علينا جميعا التعاون ومساعدة بعضنا البعض من أجل تقليل انتشار العدوى. إن أكثر الناس هشاشة أي عرضة للخطر هم الأشخاص فوق 70 سنة والذين يعانون مسبقا من امراض اخرى، وهؤلاء هم من نهتم بهم أكثر. نرجو الآن من جميع سكان البلدية - بما في ذلك الشباب والاصحاء



البقاء في المنزل عند المرض
إذا ما كنت مريضا، حتى لدى اعراض بسيطة، عليك البقاء في المنزل. إن هذا يشمل أطفالك أيضا.
إن هذا الأمر يشمل الاطفال أيضا.



لا تقم بزيارة المسنين والمرضى
إن المسنين والمصابين بامراض اخرى، هم أكثر عرضة للخطر. لا تزرهم الآن وإذا ما أردت الاتصال بهم، فاستخدم الوسائل الاخرى.



عليك الابتعاد عن الآخرين
لنكن بينك وبينهم مسافة مترين. لا تقم بمعانقة من هم ليسوا ساكنين معك. فكّر أكثر بالمسافة عندما تذهب الى صالة رياضية، متجر، تركب باصا او تزور الاماكن العامة الاخرى.



عليك ان تكح وتعطس في ثنية المرفق
اذ انك قد تعدي احدهم عبر السعال والعطس، احرص على حماية الآخرين بان تكح وتعطس في ثنية المرفق.



قم بغسل اليدين كثيرا
اغسلهما عدة مرات في اليوم - وخاصة عند ملامسة الاشياء في الاماكن العامة. اغسلهما لمدة 20 ثانية على الاقل في كل مرة.



لا تسافر الا عند الضرورة
اذ لدينا مختلف العدوى وبشكل كبير في البلاد. إن السفر يزيد من خطر انتشار العدوى الى الآخرين او الى نفسك. لا تسافر الا عند الضرورة القصوى.



قم بالشراء نادرا حيثما تستطيع
عليك التخطيط للتسوق، كي لا تذهب الى المتجر كثيرا. كما بمقدورك حجز السلع الجاهزة لدى عدة متاجر - طريقة ممتازة للتقليل من انتشار العدوى. كما تستطيع حجز المساعدة لإجراء التسوق عبر هاتف 0243-740 00