

2020-05-15

## مرحبا

تري بلدية ماركاريد أن الناس بحاجة إلى الدعم والمساعدة في أوقات القلق والأزمات إلى حد أكبر من المعتاد خلال فترة كورونا. نكتب إليك لمساعدتك على حماية نفسك وعائلتك.

الاكتظاظ هو عندما يفتقر الشخص أو الأسرة إلى المساحة المطلوبة في منزلهم. ان السكن المزدحم من عوامل الخطر لانتشار كوفيد - 19 ، او ما يسمى أيضا بفيروس كورونا. إذا كان هناك الكثير ممن يعيشون في شقة واحدة أو في نفس الحيز ، وربما حتى عدة أجيال معًا ، يصبح من الصعب بشكل خاص حماية النفس والآخرين في المنزل من الإصابة بعدوى كوفيد - 19. ان النصائح التي قدمتها السلطات السويدية حتى الآن عادة ما لم تكن مكيفة لمثل هذه الحالات السكنية.

لذلك ، وعلى الصفحة التالية من هذه الرسالة ، فقد قمنا بتجميع قائمة من النصائح لكم اذا كنتم تعيشون سوية في مكان ضيق أو ان هناك أشخاص عدة يتشاركون السكن تحت نفس السقف.

نأمل أن تساعدك هذه النصائح في حياتك اليومية!

اذا كنت بحاجة إلى مساعدة في فهم محتويات الرسالة أو تحتاج إلى مزيد من المعلومات حول كوفيد - 19 ، يرجى الاتصال بالبلدية.

الهاتف: رقم البدالة 0433 - 720 00 ، وحدة الأندماج 0433 - 724 50

الموقع الإلكتروني: [www.markaryd.se](http://www.markaryd.se)

مع اطيب التمنيات

بلدية ماركاريد

## نصائح عند طهي الطعام وتناول الوجبات

الفيروسات لا تصيب بالطعام. قم بطبخ الطعام بالضبط كالمعتاد. فالفيروسات تموت عندما تقوم بسلق الطعام أو قليه. وإذا صادف ان دخل أي فيروس إلى المعدة فهوسيموت من حمض الهيدروكلوريك الموجود هناك.

- اغسل يديك دائماً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية قبل الطهي
- اشطف الفاكهة والخضروات بالماء العادي ، لا تستخدم المطهرات.
- لا تتشارك بأدوات المائدة والأطباق والأقداح مع الآخرين عند تناولكم وجبة الطعام.
- اغسل الأطباق كالمعتاد ، واستخدم المنظفات العادية.
- إذا بدأ البالغون والأطفال الأكبر سنًا بالرشح أو السعال أو الحمى أو التهاب الحلق ، فيفضل ألا يأكلوا مع أفراد العائلة الآخرين ، بل يجب أن يبقوا بعيداً.
- حاول أن تتجمع حول الوجبات فقط مع أولئك الذين يعيشون في المنزل ، وليس مع أي شخص آخر. الآن ليس الوقت المناسب للوجبات الاحتفالية المشتركة مع الأقارب والجيران والأصدقاء.
- يجب أيضاً تجنب تدخين الشيشة معاً. هناك خطر كبير لانتشار العدوى عند مشاركة الفوهة والخرطوم والأنابيب. حتى إذا كان لديك فوهة خاصة بك ، فمن الصعب تنظيف جميع أجزاء الشيشة بالكامل.

## نصائح لأولئك الذين أعمارهم 70 عاماً أو أكثر والذين يتشاركون السكن مع الأطفال والأحفاد

يحتاج أي شخص يبلغ من العمر 70 عاماً أو أكثر أو يعاني من أمراض من أنواع مختلفة إلى حماية نفسه بعناية إضافية ضد الإصابة. بالنسبة لأولئك الذين يعيشون في عائلة كبيرة تضم اطفالاً وبالغين في شقة صغيرة ، وعندما يكون لديهم العديد من الاتصالات مع الجيران والأقارب ، فهذا ليس أمراً سهلاً. ولكن هناك بعض النصائح الجيدة:

- حاول ألا تلتقي بأشخاص جدد لا يعيشون في منزلك.
- بالطبع ، من الأفضل أن لا يقوم الآخرون بالزيارة ودخول المنزل. إذا كان الأطفال أو الكبار غير القاطنين في المنزل مع ذلك يأتون ويزورون ، فمن الجيد إذا كنت تستطيع البقاء في غرفة أخرى. ولا بأس إذا كان الباب مفتوحاً.
- إذا لم يكن بالإمكان الابتعاد في غرفة أخرى ، فابق في كل الأحوال على مسافة طويلة قدر الإمكان.
- اغسل يديك بالماء والصابون بعد مغادرة الزوار.
- على قدر ما يمكن ، حاول الحصول على مساحتك الخاصة في الشقة ، ولو كان ذلك مجرد كرسي خاص بك في زاوية يسمح لك انت فقط بالتواجد فيها. وبذلك يمكنك دائماً الإبقاء على مسافة تفصلك عن الآخرين الذين يعيشون في المنزل.
- من الأهمية بمكان أن تكون قادراً على الحفاظ على مسافة إذا بدأ أحد أفراد الأسرة يصاب بالرشح أو السعال أو الحمى أو التهاب الحلق.
- لا تتردد في الخروج للنزهة، أو الجلوس في الفناء والتحدث. ولكن حافظ على مسافة 2 متر على الأقل من الأشخاص الآخرين. اغسل يديك دائماً بالماء والصابون عند العودة إلى المنزل.
- قم بتهوية الشقة بشكل متكرر.
- يجب تجنب أي تدخين للشيشة أو أي تدخين آخر للتبغ في الداخل.
- حدد اتصالاتك بالآخرين من الناس حتى عندما تكون في الخارج.
- لا تذهب للتسوق.
- لا تذهب لزيارة الآخرين في منازلهم او الى أماكن أخرى حيث يتجمع الناس.
- تجنب التنقل بوسائل النقل العام إذا كان ذلك ممكناً.