

[Arabisk]

## معلومات من بلدية تروندهايم

لقد تلقيت رسالة نصية قصيرة من بلدية تروندهايم لأنك ربما تعرضت لفيروس كورونا. ابحث عن القسم المناسب للمعلومات بناءً على الإشعار الذي تلقيته في الرسالة النصية القصيرة SMS.

## هل تلقيت رسالة نصية قصيرة تفيد بأنه يجب عليك أن تحجر نفسك بسبب فيروس كورونا المتحور؟ في هذه الحالة ينطبق عليك ما يلي:

يجب عليك اتباع قواعد الحجر الصحي ، **"انظر نصائح لك أنت الذي فرض عليه أن يكون في الحجر الصحي"** ("نصيحة إليك أنت الذي تم وضعك في الحجر الصحي"). يطبق واجب الحجر الصحي حتى لو كنت بدون أعراض وتشعر بأنك بصحة جيدة.

يجب أن تجري اختبار الكورونا في أقرب وقت ممكن بعد تلقي إشعار عبر الرسالة النصية القصيرة من بلدية تروندهايم. يجب أن تبقى أسرتك و من يعيش معك في المنزل في الحجر الصحي المؤقت الى أن يتم تبليغك بأن نتيجة اختبارك سلبية. وإذا جاءت نتيجة اختبارك الأولى سلبية، فيكون بإمكان أسرتك و من يعيش معك في المنزل أن يستأنفوا حياتهم الطبيعية كالمعتاد.

بغض النظر عن نتيجة الاختبار الخاصة بك ، يجب أن تستمر في الحجر الصحي بالإضافة إلى إجراء اختبار جديد في اليوم 7 بعد التعرض للفيروس. يمكن العثور على تاريخ تعرضك للفيروس في الرسالة النصية القصيرة. يستمر الحجر الصحي لمدة 10 أيام و لكن يمكن تقصير مدته إذا جاءت نتيجة اختبار كورونا الخاص بك سلبية شرط ألا تكون قد أجرته إلا بعد مرور 7 أيام على تاريخ التعرض للفيروس.

إذا ظهرت عليك أعراض جديدة مثل الحمى أو السعال أو صعوبة في التنفس أو الصداع أو الخمول أو الإسهال أو ضعف في حاسة الشم أو الذوق أو آلام في العضلات أو التهاب أو ألم في الحلق ، يرجى الاتصال بهاتف كورونا في بلدية تروندهايم على الرقم 90509052 للحصول على المشورة. وإذا تطورت الأعراض عندك خلال فترة الحجر الصحي، اعزل نفسك واجر اختبارا في أسرع وقت ممكن، ويجب على أسرتك و من يعيش معك في البيت البقاء في المنزل حتى يتم توضيح الموقف.

## هل تلقيت رسالة نصية قصيرة تطلب منك أن تضع نفسك في الحجر الصحي؟ في هذه الحالة ينطبق عليك ما يلي:

يجب عليك اتباع قواعد الحجر الصحي ، انظر **"نصائح لك أنت الذي فرض عليه أن يكون في الحجر الصحي"** ("نصيحة إليك أنت الذي تم وضعك في الحجر الصحي"). يُطبق واجب الحجر الصحي حتى لو كنت بدون أعراض وتشعر بأنك بصحة جيدة.

يجب أن تجري اختبار الكورونا في أقرب وقت ممكن بعد تلقي إشعار عبر الرسالة النصية القصيرة من بلدية تروندهايم نطلب منك إجراء اختبار فيروس كورونا في اليوم السابع (7) بعد التعرض. انظر تاريخ التعرض في الرسالة النصية القصيرة. يستمر الحجر الصحي لمدة 10 أيام ، ولكن يمكن تقصير مدته إذا جاءت نتيجة اختبار كورونا الخاص بك سلبية شرط ألا تكون قد أجرته إلا بعد مرور 7 أيام على تاريخ التعرض للفيروس. يمكن لأسرتك و من يعيش معك في المنزل أن يعيشوا كالمعتاد طالما لم تظهر عليك أي أعراض.

إذا ظهرت عليك أعراض جديدة مثل الحمى أو السعال أو صعوبة في التنفس أو الصداع أو الخمول أو الإسهال أو ضعف في حاسة الشم أو الذوق أو آلام في العضلات أو التهاب أو ألم في الحلق ، يرجى الاتصال بهاتف كورونا في بلدية تروندهايم على الرقم 90509052 للحصول على المشورة. وإذا تطورت الأعراض عندك خلال فترة الحجر الصحي، اعزل نفسك واجر اختبارا في أسرع وقت ممكن، ويجب على أسرتك و من يعيش معك في البيت البقاء في المنزل حتى يتم توضيح الموقف.

**هل تلقيت رسالة نصية قصيرة لتكون منتهياً للأعراض؟ في هذه الحالة ينطبق عليك ما يلي:**  
أنت لست محجوراً، لكننا نطلب منك أن تكون منتهياً للأعراض التي تصيبك وأن تجري اختباراً للكورونا إذا ظهرت عليك أعراض مصدرها الجهاز التنفسي/الشعب الهوائية أو الحمى أو آلام البطن / الإسهال.

ينطبق هذا لمدة 10 أيام بعد التعرض المحتمل. انظر تاريخ التعرض في الرسالة النصية القصيرة.

- تذكر نظافة اليدين والطريقة السليمة و النظيفة للسعال.
- حافظ على مسافة متر أو مترين من الآخرين غير أولئك الذين تعيش معهم. تجنب الاتصال الجسدي ، بما في ذلك المصافحة و المعانقة.
- خطر الإصابة بالعدوى في الداخل أعلى منه في الخارج، خاصة في الغرف الصغيرة وسيئة التهوية.
- إذا ظهرت عليك أعراض جديدة مثل الحمى أو السعال أو ضيق التنفس أو الصداع أو الخمول أو آلام المعدة / الإسهال أو ضعف حاسة الشم أو الذوق أو آلام العضلات أو التهاب أو ألم في الحلق ، فيجب عليك البقاء في المنزل والاتصال بهاتف كورونا في تروندهايم البلدية على الرقم 90509052 للحصول على المشورة

[هنا يمكنك تسجيل الدخول لطلب اختبار كورونا.](#)