

آیا در رابطه با کرونا سوآلی دارید؟

افراد بیشتری به تدریج به ویروس کرونا مبتلا می گردند. ما برخی از متداول ترین سوآلات در مورد این بیماری را در اینجا جمع آوری کرده ایم.

این ویروس چگونه سرایت می کند؟

بیماری کووید-۱۹ (COVID-19) مانند سرماخوردگی و آنفولانزا با انتقال ویروس از مجاری تنفسی بیمار سرایت می کند. اطلاعات در مورد راه های آلوده شدن هنوز محدود می باشند زیرا این ویروس یک ویروس جدیدی می باشد، بنابراین توصیه ها براساس ویژهگی های خانواده ویروس های کرونا می باشد. دوره نهفتگی یعنی فاصله ورود ویروس به بدن تا ظهور علائم آن بین ۵ تا ۶ روز می باشد، این می تواند متفاوت باشد و ظهور علائم آن بین ۰ و ۱۴ روز باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد راه های انتقال ویروس و چگونگی پیشرفت بیماری به این [وب سایت](#) مراجعه کنید.

چگونه از ابتلا به کرونا پیشگیری نمائیم؟

عادت های خوب سرفه و بهداشت خوب دست ها ابتلا شدن را در کلیه عفونت های مجاری تنفسی از جمله ابتلا به ویروس کرونای جدید را کاهش می دهد. دستان خویش را مرتب به خوبی با صابون و آب بشویید. در صورت عدم امکان شستن دست، ضد عفونی کننده دست یا شوینده الکلی گزینه مناسبی می باشد. از دست زدن به صورت خویش خودداری کنید. به طور مستقیم به دیگران سرفه یا عطسه نکنید. کوشش کنید هنگام سرفه یا عطسه با دستمال کاغذی صورت خویش را بپوشانید و سپس دستمال کاغذی را در سطل زباله بیندازید. استفاده از آرنج در صورت عدم دسترسی گزینه خوبی می باشد. دست زدن، بوسه کردن و در آغوش گرفتن را محدود کنید.

آیا استفاده کردن از ماسک موثر می باشد؟

استفاده کردن از ماسک برای افراد سالم که پرسنل بهداشتی نباشند توصیه نمی گردد. نشانه های بسیار کمی وجود دارد که استفاده افراد سالم از ماسک در تماس های معمولی اجتماعی تاثیری داشته باشد.

در صورت داشتن سوء ظن به مبتلا شدن باید چه کار کنم؟

اگر مریض باشید، در خانه بمانید. در صورتیکه گمان داشته باشید که مبتلا شده اید و علائمی مانند سرفه، تب یا تنگی نفس داشته باشید، با پزشک خانواده از طریق تلفن تماس بگیرید. در صورت عدم تماس با پزشک خویش از طریق شماره تلفن ۱۱۶ ۱۱۷ یا پزشک اورژانس تماس بگیرید. در صورتیکه جان یا سلامتی شما در معرض خطر باشد، با شماره تلفن ۱۱۳ تماس بگیرید.

در صورتیکه ظن ابتلا شدن شما وجود داشته باشد و از شما آزمایش گرفته شده باشد، باید در این صورت تا دریافت جواب آزمایش در خانه بمانید. دریافت جواب ممکن است کمی طول بکشد، اما معمولاً ظرف دو روز جواب می گیرید.

آیا می توانم به خارج از کشور سفر کنم؟

هر کشوری به شیوه خویش اقدامات و محدودیت هایی را برای جلوگیری از شیوع این ویروس اعمال می کند. این اقدامات می توانند محدودیت های سفر کردن، راهکارهای قرنطینه کردن یا شامل اقدامات دیگری باشند که می توانند عواقبی برای مسافر داشته باشند. بسیاری از کشورها و فرودگاهها اقدامات کنترلی اعمال می کنند و مسافران باید برای پاسخگویی به سوآلات در مورد سلامتی خویش و اندازه گیری تب آمادگی داشته باشند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد توصیه‌های موسسه بهداشت عمومی در رابطه با پیشگیری از ابتلا شدن هنگام سفر کردن به این [سایت](#) مراجعه کنید.

آیا باید تعطیلات خود را کنسل کنم؟

موسسه بهداشت عمومی به نروژی ها توصیه می کند که به مناطقی سفر نکنند که شیوع این بیماری در آنجا گسترده باشد. این امر برای جلوگیری هرچه بیشتر از شیوع می باشد. لیست جاهایی که سفر کردن به آنها توصیه نمی شود مرتب در حال تغییر می باشد. قبل از تصمیم به سفر کردن، توصیه های [مؤسسه بهداشت عمومی](#) و [وزارت امور خارجه](#) مورد توجه قرار دهید.

آیا می توانم به حضور در مناسبت هایی که افراد زیادی در آن جمع می شوند ادامه دهم؟
توصیه می شود که کلیه مناسبت ها، جلسات و دوره ها صرف نظر از تعداد شرکت کنندگان به طور نامحدود لغو یا به تعویق بیفتند.

[اطلاعات ویژه در این رابطه را بخوانید](#)

در صورتیکه ابتلا کردم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ آیا قرنطینه می شوم؟
کلیه کسانی که به جاهایی سفر کرده باشند که شیوع این بیماری در آنجا گسترده باشد صرف نظر از داشتن یا نداشتن علائم بیماری باید به مدت ۱۴ روز بعد از برگشت به خانه در خانه بمانند. این شامل نرفتن به کار یا مدرسه، دوری کردن از سفر کردن، عدم استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی و دوری کردن از مکان های دیگری می باشد که نزدیک شدن به افراد دیگر در آنجا می تواند به راحتی صورت بگیرد.

[توصیه های موسسه بهداشت عمومی را در مورد قرنطینه کردن بیماران در خانه را بخوانید.](#)

در صورتیکه به این ویروس آلوده باشم، چگونه در رابطه با زندگی روزمره کمک دریافت می کنم؟
اگر به این ویروس آلوده باشید، از شما خواسته می شود اگر نیازی به کمک پزشکی نداشته باشید در خانه بمانید. در صورت نیاز به خرید مواد غذایی، توصیه می کنیم از طریق مغازه یا شرکت هایی در ترندهایم مواد غذایی یا وجبه های غذایی سفارش دهید که خدمات تحویل دادن به منزل را دارند. گزینه دیگر استفاده از دوستان و نزدیکان شما می باشد. در هر صورت، مهم باشد که شما با شخصی که کالاها را به شما تحویل می دهد، تماس نداشته باشید. بنابراین از شخص تحویل دهنده بخواهید کالاها را بیرون از درب منزل شما قرار دهد.

در صورتیکه جزء گروه آسیب پذیر باشم باید چه کار کنم؟
مهم می باشد که اقدامات احتیاطی در پیش بگیرید. با نحوه جلوگیری از ابتلا شدن به خوبی آشنا شوید. در صورتیکه در منطقه شما ویروس کرونا شیوع نماید، باید تا آنجا که ممکن می باشد در خانه بمانید. داروهای لازم را در دسترس داشته باشید و با شخصی به توافق برسید تا در خرید کالاها لازم به شما کمک کند.

[توصیه ها و اطلاعات موسسه بهداشت عمومی را به گروه های آسیب پذیر بخوانید.](#)

تا چه حد می توانم به علت مبتلا شدن به ویروس کرونا مریض گردم؟
بیشتر افراد آلوده احتمالاً علائم مشکلات تنفسی را خواهند داشت که به خودی خود از بین می روند. برخی از افراد به بیماری وخیم تری از جمله التهاب ریه مبتلا می شوند. بنابراین اطلاعاتی که تاکنون از این ویروس داریم به نظر می

رسد افراد مسن بالای ۶۵ سال و افراد دارای بیماری های مزمن در معرض خطر جدی بیماری ناشی از مبتلا شدن به ویروس کووید ۱۹ قرار دارند. ما در حال حاضر هیچ اطلاعی از گروه های آسیب پذیر دیگری نداریم.

آیا سوال دیگری دارید؟

اگر در [وب سایت مؤسسه بهداشت عمومی در مورد ویروس کرونا](#) پاسخ به سوالات خویش را نیافتید، می توانید با شماره ۰۱۵ ۵۵ ۸۱۵ تماس بگیرید.

شهرداری تروندهایم نیز يك شماره تلفن ویژه اطلاعات رسانی دارد: ۰۵۲ ۰۹ ۹۰۵ (ساعت ۰۸,۰۰ الی ۱۵,۳۰)