

## از ۱۰ نوامبر بخاطر افزایش عفونت قوانین سختگیرانه تری در استان اجرا می شود

به دیدار های جمعی نروید. از رفتن به مراکز خرید و مکان های سر پوشیده که در آنها جمعیت زیادی جمع می شوند پرهیز کنید. اینها چند تا از قوانین سختگیرانه ای است که در استان اجرا می شود از ۱۰ نوامبر ویروس کرونا به سرعت در حال گسترش است. در سوئد مقامات بهداشتی از محل گسترش و نحوه گسترش آن آگاهی دارند.

در حال حاضر در استان کالمار افراد بسیاری مبتلا به ویروس کرونا شده اند و از ۱۰ نوامبر محدودیت های عمومی محلی اعمال می شود. این بدین معنی است که ما که در این استان زندگی می کنیم حالا باید بسیار بیشتر مراقب باشیم و از قوانین سختگیرانه تری پیروی کنیم.

### از ۱۰ نوامبر اینها اجرا می شود

از حضور در اماکن سر پوشیده، مانند فروشگاه ها ، مراکز خرید ، موزه ها، کتابخانه ها ، سالن های بدنسازی و سالن های شنا خودداری کنید. در صورت لزوم می توانید از فروشگاه های مواد غذایی و داروخانه ها خرید کنید.

از حضور در جلسات بیهیزید و از رفتن به کنسرت ها ، نمایش ها ، تمرینات ورزشی ، مسابقات یا رقابت ها خودداری کنید. فقط آموزشهای ورزشی برای کودکان و جوانان ۱۵ سال یا کمتر باید ادامه داشته باشد.

اگر می توانید: از تماس فیزیکی با افرادی غیر از اشخاصی که با آنها زندگی می کنید پرهیز کنید. این بدان معناست که به عنوان مثال، شما نباید مهمانی برگزار کنید و یا به مهمانی بروید. همچنین شما نباید در ملاقات ها و دیدار های اجتماعی دیگر شرکت کنید.

ولی، در صورت نیاز و یا آزمایش های پزشکی شما می توانید به بیمارستان ها یا مراکز بهداشتی مراجعه کنید..

اکنون بسیار مهم است به این فکر کنید که هر کسی که علائم کرونا (وید-۱۹) را دارد نباید با افراد دیگر ارتباط برقرار کند.

### این قوانین تا دسامبر ۸ اجرا می شود

"اکنون موارد بیماری به طور چشمگیری روز به روز در حال افزایش است و ما باید اکنون تلاش و کوشش کنیم تا بعداً مورد آسیب قرار نگیریم. ارتباطات اجتماعی را به شکل چشمگیری کاهش دهید. اوضاع جدی است. اگر قبلاً آن را درک نکرده اید ، پس باید اکنون آن را درک کنید. "

### علائم شیوع کرونا (19-covid)

1. سرفه
2. تب
3. مشکل نفس کشیدن
4. آبریزش بینی
5. گرفتگی بینی
6. گلودرد
7. سردرد
8. حالت تهوع داشتن
9. خستگی
10. درد در ناحیه ماهیچه ها و مفاصل

برخی از افراد همچنین به معده درد و اسهال مبتلا می شوند و برخی دیگر ممکن است ناراحتی پوستی و یا آگزما پیدا کنند. از دست دادن حس چشایی و بویایی به همچنین معمول است. بسیاری احساس خستگی می کنند.