



Folkhälsomyndigheten

Halk Sağlığı Kurumunun covid-19 bulaşmasını önlemek için herkesin sorumluluğu hakkında düzenlemeleri ve genel tavsiyeleri.

Kişisel sorumluluk

Covid-19'un yayılmasına karşı kendinizi ve başkalarını korumak için önlemler almakla yükümlüsünüz. Hastalığı kapmaktan nasıl kaçınabileceğinizi ve başkalarına bulaştırmaktan nasıl kaçınabileceğinizi kendiniz düşünmelisiniz. Diğer insanlara saygı göstermelisiniz, ki bu özellikle risk gruplarındaki insanlarla ilgili olarak önemlidir.

Temel temkinlilik önlemleri

Covid-19'un yayılmasını önlemek için,

1. covid-19 belirtileri olması durumunda evde kalın.
2. ellerinizi sık sık ve iyice yıkayın veya el dezenfektanı kullanın
3. Halk Sağlığı Kurumu ve Bölgesel Bulaşıcı Hastalık Kontrol Hekiminin özel tavsiyelerinden haberdar olun.

Yeni kişilerle yakın temasları kısıtlayın

Yalnızca birlikte yaşadığınız veya hane dışından birkaç arkadaş ve akraba gibi normalde görüştüğünüz kişilerle sosyalleşerek, yeni kişilerle yakın temasları sınırlandırmalısınız.

Eğer yakın çevrenizdekiler dışında insanlarla bir araya gelerseniz,

1. özellikle küçük alanlarda olmak üzere, uzun süre birbirinizle yakın olmaktan kaçınmalısınız,
2. en iyisi açık havada sosyalleşmektir.

Diğer kişilerle aranızda mesafe bulundurun ve sıkışık ortamlardan kaçının

Diğer kişilerle aranızda mesafe bulundurmalısınız. Bu, özellikle daha uzun temaslarda ve iç mekanda olduğunuzda önemlidir.

Eğer kalabalık nedeniyle sıkışıklık varsa, dükkanlar, alışveriş merkezleri ve toplu taşıma gibi yerlerden kaçınmalısınız. Mümkünse, tek başınıza alışveriş yapmalı ve örneğin dükkanlarda gereğinden uzun süre kalmamalısınız.

Mümkün olduğunca sık evden çalışın

Mümkün olduğunda, evden çalışmak konusunda işvereninizle anlaşmalısınız. Ayrıca, mümkünse, toplu taşıma ve iş yerinde sıklığı önlemek için çalışma saatlerinizi ayarlamalısınız.

İşteyken, toplantılarda, kahve odalarında ve soyunma odalarında diğer kişilerle aranızda mesafe bulundurmalısınız.

Bulaşma riskini en aza indiren bir şekilde seyahat edin

Bulaşma riskini en aza indiren bir şekilde seyahat etmelisiniz. Bu, toplu taşıma ile koltuk bileti verilmeyen diğer toplu taşıma araçları yerine, öncelikle yürüme, bisiklete binme veya araba kullanma gibi başka ulaşım yöntemlerini kullanmanız anlamına gelebilir.

Daha uzun yolculuklar için, bu sizin şu şekilde hareket etmeniz anlamına gelebilir:

1. yolculuk sırasında ve varış noktasında yeni kişilerle bir araya gelmekten kaçınmanız,
2. eğer covid-19 semptomları göstermeye başlarsanız, kendinizi varış noktanızda izole etmenizi veya sizi salgın kontrolü açısından güvenli bir şekilde eve gitmenizi sağlayabilmeniz.

2004 ve öncesinde doğmuş kişiler için toplu taşıma araçlarında ağız koruyucuları kullanılmalıdır

Hafta içi, 7-9 ve 16-18 arası, koltuk bileti teklif edilmeyen türden olan toplu taşıma araçlarıyla seyahat ederken ağız koruyucuları kullanmalısınız.

Spor ve boş zaman aktivitelerini salgına yakalanma riskini en aza indirecek şekilde yürütmek

Spor ve boş zaman aktiviteleri halk sağlığı için önemlidir. Ancak spor ve boş zaman aktivitelerini salgına yakalanma riskini en aza indirecek şekilde yürütmelisiniz. 2004 veya daha önce doğan kişiler, spor yapabilmeleri veya başka boş zaman aktivitelerine katılmaları için şu şekilde hareket etmeleri gerekmektedir:

1. birbirleriyle arada mesafeli bulundurarak
2. ekipmanlarını birbirleriyle paylaşmayarak
3. mümkün olduğunda, aktiviteyi açık havada yürüterek
4. ortak soyunma odalarından kaçınarak
5. aktiviteye tek başına gidip gelerek
6. aktiviteyi daha küçük gruplar halinde gerçekleştirerek

Bu tavsiye profesyonel olarak sporla uğraşan kişiler veya çocuklar ile 2005 ve sonrası doğumlu gençler için geçerli değildir.

Tüm işletmelerin sorumluluğu

İsveç'teki tüm işletmeler, covid-19 salgınının yayılmasını önlemek için gerekli önlemleri almayı garanti edecektir. Özellikle risk altındaki kişileri dikkate almak önemlidir.

Tüm işletmeler

Covid-19'un yayılmasını önlemek için alınan önlemler, işletmenin örneğin şunları yapması anlamına gelebilir:

1. üyelere, personele, müşterilere ve diğer kişilere bilgi panoları asmak
2. zeminde mesafeyi işaretlemek
3. kalabalık sıkışıklığını önlemek için eşyaların yerini değiştirerek yenilemek veya başka bir şekilde alan oluşturmak
4. dijital seçenekler sunmak
5. sabun ve su ile ellerini yıkama imkanı veya el dezenfektanı sunmak
6. aynı anda lokalde kalabilecek maksimum kişi sayısını belirlemek.
7. çalışma saatlerini ayarlamak.

İşyerleri

Tüm işyerleri, çalışanların düzenlemelere ve genel tavsiyelere uymasını sağlayacak önlemler almalıdır. Bu tür önlemler şunları içerebilir:

1. personeli mümkün olduğunca evden çalışmaya teşvik etmek ve bunun için gereken şartları sunmak
2. dijital seçenekleri kullanmak veya iş seyahatlerini, konferansları ve benzeri etkinlikleri ertelemek
3. çalışanlara, örneğin toplantılarda, kahve odalarında ve soyunma odalarında birbirlerinden uzak durma imkanı vermek
4. çalışanlara ellerini düzenli olarak sabun ve suyla yıkama veya el dezenfektanı kullanma fırsatı vermek.

Yetişkin eğitimleri

Belediye yetişkin eğitimi, yüksek öğretim kurumları ve yetişkin eğitimi veren diğer kurumlar, işyerleri için geçerli hususlara ek olarak, mümkün olan her zaman ve işletme sorumlusunun öğrencilerin ihtiyaçlarına göre uygun gördüğü zamanlarda uzaktan eğitim sunmalıdır.

Bu tavsiye, Okullar Yasası (2010:800) kapsamındaki belediye yetişkin eğitimi dışındaki eğitim formları için geçerli değildir.

Toplu taşıma ve genel ulaşım vasıtaları

Covid-19'un toplu taşıma ve genel ulaşım vasıtalarında yayılmasını önlemek için, işletmeler şu hususlara dikkat etmelidir:

1. trafiğin kalabalık sıkışıklığı riskini azaltmak için gereken ölçüde sürdürülmesi
2. araç başına yolcu sayısının sınırlaması
3. yolcuların salgın riskini nasıl azaltabilecekleri konusunda bilgilendirilmesi.

Dernekler ve diğerleri

Covid-19'un yayılmasını önlemek için, dernekler ve diğer birlik biçimleri,

1. mümkünse, yıllık toplantıları ve genel toplantıları ertelemeli veya dijital olarak yapmalı,
2. diğer toplantılardan kaçınmalı veya bunları dijital olarak yürütmelidirler.

Spor, kültür ve serbest zaman kulüpleri

Covid-19'un yayılmasını önlemek için, spor, kültür ve boş zaman etkinlikleri yapan kulüpler,

1. egzersiz ve diğer etkinlikleri mümkün olduğunda açık havada yapmalı,
2. aynı anda bir yerde bulunan kişi sayısını en aza indirmeli veya başka bir şekilde kalabalık sıkışıklığını önlemeli,
3. 2005 ve sonrası doğumlu çocuklara yönelik maçlar, profesyonel veya tek seferlik müsabaka veya maçlar hariç olmak üzere kamplar, maçlar, kupalar ve diğer müsabakalar düzenlemekten veya katılmaktan kaçınmalıdırlar.

Bulaşıcı hastalık kontrol hekimleri, covid-19'un yerel veya bölgesel yayılmasını geçici olarak önlemek için Halk Sağlığı Ajansı'nın yerel genel tavsiyeler sağlamasını teklif edebilir.

Bu talimatlar 14 Aralık 2020 tarihinde yürürlüğe girmektedir ve 30 Haziran 2021'e kadar geçerlidir.