



Folkhälsomyndigheten

Covid-19'un yayılmasını azaltmak için tavsiyeler

14 Aralık'tan itibaren, covid-19 bulaşmasını önlemek için herkesin sorumluluğuna ilişkin daha katı ulusal düzenlemeler ve genel tavsiyeler geçerlidir. Toplumdaki herkes, hem bireyler hem de yöneticiler, salgının yayılmasını önlemek için önlemler almakla yükümlüdür.

Sadece daha küçük bir çevreyle görüşün

Covid-19 kapma ve salgını yayma riski, siz daha çok kişiyle görüştüğünce artar. Bu nedenle, toplantı sayısını sınırlamak ve başka bireylerle aranızdaki mesafenizi koruyabilmek için ayarlamalar yapmak önemlidir. Salgının yayılma riskinden kaçınmak için hastalık belirtilerine dikkat etmek ve diğer insanlarla buluşmaları iptal etmeye hazır olmak önemlidir.

Tercihen daha küçük bir çevrede sosyalleşin, böylece mümkün olduğunca yakın temas sayısını azaltırsınız. Ne kadar az insan bir araya gelirse o kadar iyidir. Ayrıca birkaç farklı grubun bir parçası olmaktan kaçınmalısınız.

Daha yakın çevrenizin dışındaki insanlarla karşılaşırsanız, salgının yayılma riskini azaltacak şekilde görüşmelisiniz. Mümkünse açık havada sosyalleşin ve arada mümkün olduğunca çok mesafe bulundurun. Özellikle daha küçük alanlarda uzun süre birbirinizle yakın olmaktan kaçının.

Daha küçük çevre nedir?

Küçük bir çevre birkaç kişiden ibarettir, ama kesin bir rakam söylemek mümkün değildir. Küçük çevreye kimlerin ve kaç kişinin dahil olduğu, her bireyin yaşam durumuna göre değişebilir. Birisi için bu yakın arkadaşlar olabilir, başka biri için ise en yakın aile üyeleri.

Risk grubundaki kişilerle güvenli bir şekilde bir araya gelin

Yaşlı insanlar ve diğer [risk gruplarına](#) ait kişilerin ciddi şekilde hasta olma riski daha yüksektir. Bu nedenle hem risk altındaki kişilerin hem de çevrelerindeki kişilerin güvenli bir şekilde buluşmalarını sağlamaları önemlidir. Burada da kişi sayısını sınırlamak, mesafeyi korumak, hijyen kurallarına uymak ve en ufak semptomları olanların görüşmekten kaçınmalarını sağlamak önemlidir. Yasak konmadığı sürece yaşlılar için özel ikamet tesislerine ziyaretler yapılabilir. Bu, güvenli bir şekilde ve

ikamet tesisinin ziyaret rutinlerine uygun olarak yapılmalıdır. Hangi kuralların geçerli olduğunu işletmeye veya belediyeze danışın.

Covid-19 geçirdiyse, artık enfeksiyon kapma ve enfeksiyonu geçirdikten sonra başkalarına bulaştırma olasılığınızın daha düşüktür. Ancak, sonbaharda covid-19 yaşadysanız, riskin daha az olması muhtemeldir. Yine de, salgının yayılma riskini azaltmak için Halk Sağlığı Kurumu'nun tavsiyelerine uymak önemlidir.

Güvenli bir şekilde seyahat edin

Toplu taşımacılıkla seyahatlerinizi mümkün olduğunca sınırlandırmaya çalışın. Ulaşım esasen salgının yayılmasına katkıda bulunmaz, ancak yolculuk sırasında ve varış noktasında kişilerle bir araya gelmede bir risk vardır. Halk Sağlığı Kurumu, örneğin büyük şehirlere, kayak tesislerine veya birçok insanın aynı yerde bir araya geldiği bir tatil beldesine bir gezinin gerekli olup olmadığı hususunun dikkate alınmasını önerir. Küçük çevrenizin dışındaki başka insanlarla ne evinizin yakınında ne de seyahat için geldiğiniz varış noktasında bir arada olmaktan kaçınınız.

Salgın kontrolü açısından çıkılacak [seyahatler güvenli bir şekilde yapılmalıdır](#): Seyahatinizi koltuk rezervasyonunuzu seçebileceğiniz, örneğin tren gibi, ulaşım araçlarından olmasını sağlayın. Semptomlarınız varsa evde kalın.

Seyahat ettiğiniz yerde covid-19 semptomları geliştirirseniz, kendinizi tecrit edin veya salgının yayılma riskini azaltmak için eve güvenli bir şekilde dönün.

Yaşadığınız yerin dışında bir yerde akraba veya arkadaşlarınızla Noel'i veya başka bir tatili kutluyorsanız, bu daha küçük bir çevre içinde olmalıdır. Tatillerde ne yaşadığınız ne de seyahat ettiğiniz yerde bu çevrenin dışındaki insanlarla bir araya gelmemelisiniz.

Yer ayırtmanın mümkün olmadığı toplu taşıma araçlarıyla seyahat etme hali

Yer ayırtmanın mümkün olmadığı toplu taşıma araçlarıyla seyahat etmekten kaçınınız. Örneğin, mümkün olduğunca yürümeyi veya bisiklete binmeyi seçin. Seyahat etmek zorundaysanız kalabalık olan kalkış duraklarından kaçınınız. Hafta içi 7-9 veya 16-18 saatleri arasında toplu taşıma ile seyahat ediyorsanız Halk Sağlığı Kurumu ağız koruyucu olarak maske kullanmanızı tavsiye eder.

Alışveriş kalabalığından uzak durun

Bireylerin covid-19'un yayılmasını önlemek için bir sorumluluğu bulunmaktadır. Tercihen mağazalardan satın alma sayınızı sınırlandırın. Kendi başına alışveriş yapın, birçok kişinin dükkanlarda olduğu zamanlarda alışverişten kaçınınız, gereksiz yere mağaza ve alışveriş merkezlerinde bulunmaktan kaçınınız. Dükkanların ve teslimat noktalarının tavsiye ve talimatlarına uyun.

Spor

Hükümet, gerekli olmayan bütün eyalet, bölge ve belediye faaliyetlerinin 24 Ocak 'a kadar kapatılmasını tavsiye etti. Bu aynı zamanda antrenman tesislerini de içermektedir. Ancak jimnastik egzersizi, halk sağlığı açısından önemlidir ve jimnastik egzersizi, özellikle çocuklar ve gençler için pandemi sırasında bile öncelikli bir faaliyettir. Enfeksiyonun dışarıda yayılma riskinin daha düşük olması ve jimnastik egzersizinin halk sağlığı için önemi ışığında, Halk Sağlığı Kurumu'nun düzenlemeleri ve genel kılavuzları (HSLF-FS 2020: 12) herkesin bu bakımdan yüklenmek zorunda oldukları sorumluluğu değerlendirmektedir. Açık bir antrenman tesisinde jimnastik egzersizi için, tesisin personel ve ziyaretçilere hastalık bulaşmasının önlediği bir şekilde açık tutulması koşuluyla gerçekleştirilebilir. Tesisleri açık tutma kararı bölgesel veya yerel olarak alınır ve covid-19'un yayılma derecesine ve yönetici tarafından yapılan değerlendirmeye dayanır.

Çocuklar ve gençler

Anaokulu, anasınıfı, ilköğretim ve dengi okul formlarındaki çocuklar

Günlük yaşamda covid-19 bulaşmasını nasıl önleyeceklerine dair tavsiyeleri nasıl izleyebilecekleri konusunda çocuklara rehberlik etmek yetişkinlerin sorumluluğundadır.

Partiler, birçok kişiyle yapılan diğer toplantılar veya yeni gruplarda buluşmak uygun değildir. Ancak, herkesin sağlıklı olması koşuluyla, okul veya anaokulu dışında bile küçük gruplar halinde oynamak mümkündür.

Çocukların spor ve boş zaman aktivitelerine mümkün olduğunca devam etmeleri önemlidir. Spor kulüpleri ve diğer dernekler hala etkinlikler ve bireysel yarışmalar veya maçlar organize edebilirler. Ancak, kupalar, kamp faaliyetleri veya benzeri faaliyetleri organize edilmemelidir.

Lise çağındaki gençler

Gençler genellikle arkadaşlarla görüşmeye büyük ihtiyaç duyarlar. Gençlerin de yetişkinler gibi genel tavsiyelere uymaları beklenmektedir. Bu, yeni yakın temasları sınırlamak, daha küçük bir çevre içinde sosyalleşmek, covid-19 semptomları durumunda evde kalmak ve diğerlerinden uzak durmak ile kalabalık sıklığı içeren ortamlardan kaçınmak anlamına gelir. Ayrıca hem ellerini sık sık ve iyice yıkamaları ya da el dezenfektanı kullanmaları, hem de salgının yayılma riskini en aza indiren bir şekilde seyahat etmeleri gerekir. Bu nedenle yetişkinlerin gençlere mümkün olduğunca güvenli bir şekilde nasıl salgının yayılmasını önleyebilecekleri konusunda rehberlik etmeleri önemlidir.

Şu anda, Halk Sağlığı Kurumu, lisede öğretimin uzaktan veya uzaktan eğitim olarak yürütülmesini önermektedir.

Yalnızlık hakkında

Şu anda birçok farklı insanla bir araya gelmekten ve birçok insanın birlikte bulunduğu sosyal toplantılardan kaçınmalıyız. Bu insanın kendini her zamankinden daha yalnız hissetmesine neden olabilir. Aynı zamanda, yakın ilişkiler ve günlük yaşamdaki buluşmalar kendinizi iyi hissetmek için önemlidir.

Hepimiz farklıyız. Bazı insanlar kendi başlarına olmayı takdir ederler. İster tek başına yaşasın ister bir sosyal ağla çevrili olsun, bazı insanlar da kendilerini yalnız hissedebilir. Bu da hem stres ve anksiyete duyguları yaratabilir.

Size uygun çözümler bulmaya çalışın. Eğer daha yakın çevrenizdekiler dışında insanlarla bir araya gelirsiniz, birbirinize yakın olmaktan kaçınmalı ve öncelikle açık havada sosyalleşmelisiniz. Hastalık riskini ve salgının yayılmasını azaltmak için yetkililerin tavsiyelerine uymayı unutmayın. Telefonda iletişimde kalmak veya iletişimde kalmak için dijital imkanları kullanmaktan çekinmeyin. Kendisini yalnız hissedeceğini düşündüğünüz birini tanıyorsanız, bir telefon araması, mektup veya mesaj büyük bir fark yaratabilir.

Kendinizi yalnız hissediyorsanız veya bir başkasına tavsiye etmek istiyorsanız, [destek hatları](#), [acil telefon servisi \(1177\)](#) ve [“Kendinizi yalnız hissetme konusunda yalnız değilsiniz”](#) (Du är inte ensam om att känna dig ensam) gibi web siteleri (Mind) aracılığıyla edinilebilecek tavsiye ve destek sağlanmaktadır.