

اطلاعات برای مریضان تثبیت شده مرض کووید-19

به مجردیکه نتیجه معاینه نشان دهد که شما مصاب به انتان فعال ناشی از کووید-19 هستید، خیلی مهم است که شما از بهر جلوگیری از انتقال این مرض به دیگران در خانه بمانید. همینطور بر شما لازم است تا از قانون جلوگیری از پخش امراض ساری نیز پیروی کنید. در اینجا در باره اقدامات و تدابیری که شما باید اتخاذ نمایید، می خوانید.

من تا چه زمانی ناقل انتان می باشم؟

شما تا حد اقل 7 روز بعد از دچار شدن به علایم بیماری ناقل این انتان تصور می شوید. شما 7 روز بعد از مریض شدن و دو شب و روز بعد از بین رفتن تب و احساس بهبود در وضعیت عمومی، دیگر ناقل انتان تصور نمی شوید. حتی در صورتیکه 7 روز بعد از مریض شدن اعراض و علایم همچو سرفه خشک و کاهش حس ذایقه و بویایی باقی باشند، باز هم ناقل بیماری تصور نمی شوید.

در صورتیکه شما در اثر کووید-19 در شفاخانه تحت مراقبت قرار گرفته باشید و یا در خانه مراقبت سالمندان زندگی می کنید، داکتر معالج تان شما را مطلع می سازد که شما تا چه زمانی ناقل بیماری تصور می شوید. اگر شما در باره ارزیابی قابلیت انتقال بیماری مطمئن نیستید، می توانید غرض مشوره دهی به تیم ردیابی انتان منطقه و ستمانلاند توسط [021-173126](tel:021-173126) در تماس شوید.

در طول مدتی که شما ناقل بیماری می باشید، باید پابندی به توصیه های آتی داشته باشید:

- از رفتن به کار یا مکتب خودداری کنید.
- از ملاقات رو در رو با افراد علاوه از آنانیکه با ایشان در یک خانه زندگی می کنید، اجتناب کنید. کوشش کنید که از افرادی که همراه با شما زندگی می کنند، (حد اقل 1 متر و ترجیحاً 2 متر) فاصله بگیرید. اطفالیکه شما مسؤلیت آنها بعهده دارید، از این امر مستثنی اند زیرا نیازمندی اطفال به صمیمیت و عاطفه مهمتر از فاصله گرفتن است.
 - در یک اتاق جداگانه بسر ببرید.
 - از غذا خوردن همراه با دیگران اجتناب کنید.
 - در صورت امکان از همان یک تشناب استفاده نکنید.
- به روال های ویژه حفظ الصحه پابندی کنید.
 - در شستن مکرر دست ها دقت کنید.
 - از دستپاک جداگانه استفاده کنید.
 - سطوح آلوده بطور مثال شیر دهن نل آب و دستگیر دروازه را که در خانه به آن به کرات دست زده می شود، پاک و ضد عفونی کنید.
 - از نوشیدن از گیللاس مشترک اجتناب یا استفاده از قاشق و پنجه که کسی دیگری از آن استفاده می نماید، اجتناب کنید.
 - همیشه در آرنج یا دستمال عطسه یا سرفه کنید.
- از خریداری در مغازه ها و استفاده از ترانسپورت عامه خودداری کنید.
- در صورت مراجعه به تأسیسات خدمات صحتی، مؤظفین صحتی را مطلع سازید که شما مبتلا به کووید-19 هستید.
- از مقررات رفتاری که شما باید آن را مراعات کنید، آگاهی حاصل کنید (رهنمود جلوگیری از شیوع امراض ساری برای مریضان کووید-19 را ملاحظه کنید).

ردیابی انتان - اقداماتی که باید فوراً عملی شوند

همه مریضان تثبیت شده مرض کووید-19 از روی قانون جلوگیری از پخش امراض ساری مکلف اند تا در ردیابی انتان اشتراک و همکاری نمایند. برای به حد اقل رساندن انتشار کووید-19 مهم است که همه افرادی که ممکن در معرض خطر انتان قرار گرفته باشند، باید هر چه زودتر مطلع ساخته شوند.

1. فکر کنید که در طول مدتی که شما ناقل بیماری بوده اید، با چه کسانی تماس نزدیک داشته اید. شما از 24 ساعت قبل از احساس مریضی و بروز علائم ناقل بیماری بوده اید. تماس نزدیک بدان معنی است که شما با شخصی حد اقل طی مدت 15 دقیقه، حتی در هوای آزاد، در داخل فاصله 2 متر رو در رو ملاقات کرده باشید.
- افرادى که همراه با شما زندگى مى کنند همیشه در زمره تماس نزدیک محسوب مى شوند. تماس نزدیک افرادی را نیز در بر می گیرد که در طول مدت زمان مورد بحث از شما بازدید کرده باشند و یا شما به بازدیدشان رفته باشید. این دوستانی را که شما در سایر محل ها با آنها نشست و برخاست داشته اید و همکاری را که شما با ایشان بطور مثال بشکل نشستن در پهلوی شان تماس نزدیک داشته اید، نیز در بر می گیرد. در صورتیکه شما علاوه از همکاران تان دیگر افراد (بطور مثال شاگردان، مریضان یا مشتریان) را در محل کار تان احتمالاً آلوده به ویروس کرده باشید، در قدم نخست رئیس/سرکارگر تان را در جریان بگذارید و از ایشان تقاضا کنید تا رهنمود ردیابی گسترده انتان کووید-19 در مکاتب، محل های کار و در چارچوب فعالیت های اجتماعی را مطالعه نماید.
2. افرادی را که شما با ایشان در تماس نزدیک بوده اید، توسط تلفون، پیام تیلیفنی یا ایمیل مطلع سازید که آنها شاید معروض به خطر ویروس کرونا قرار دارند. در پایین چند پیشنهادات برای متن که شما می توانید بنویسید، ارائه شده است.
3. از آنها تقاضا به عمل آورید که معلوماتی آتی را بخوانند: رهنمود برای شما که با فرد مبتلا به کووید-19 تماس نزدیک داشته اید
4. افرادی را که با شما تماس نزدیک داشته اند، مطلع سازید که آنها باید در طی مدت 14 روز بعد از آخرین تماس بین شما با حتی الامکان کمترین تعداد افراد ملاقات رو در رو داشته باشند. از افراد در تماس نزدیک تقاضا کنید که در صورت بروز علائم (حتی علائم خفیف) بلافاصله جهت انجام معاینه نوبت بگیرند.
5. با پاسخ دادن به سوالات در فورمی که شما بعد از ورود در صندوق پستی تان می یابید، انجام نکات 1 تا 4 را تایید کنید. اگر شما در یکی از مراکز مربوط به منطقه و ستمانلاند آزمایش انجام داده اید و نمی توانید وارد سیستم شوید، تیم ردیابی انتان کووید-19 با شما در تماس خواهد شد.

پیشنهاد متن که شما می توانید هنگام ارتباط با افراد که شما با ایشان تماس نزدیک داشته اید، بنویسید

سلام! من همین حالی آگاهی حاصل نمودم که من مبتلا به کووید-19 استم. من بخاطر اشتراک در ردیابی انتان با شما ارتباط می گیرم زیرا ما وقتی با هم تماس داشتیم که من بدون آنکه آگاهی داشته باشم ناقل انتان بودم. بخش وقایه و کنترل انتان منطقه و ستمانلاند از شما خواهشمند است تا رهنمود برای شما که با فرد مبتلا به کووید-19 تماس نزدیک داشته اید را ملاحظه کنید.

این بسیار مهم است که شما در طول 14 روز آینده با حتی الامکان کمترین تعداد افراد تماس مستقیم داشته باشید و در صورت بروز اعراض و علائم به انجام تست یا معاینه اقدام کنید.

آیا رئیس/سرکارگر، مکتب یا رهبر تیم خود را باید مطلع سازم؟

اگر شما در محل کار یا در قالب فعالیت دیگری (بطور مثال مکتب، فعالیت ورزشی یا دیگر فعالیت اوقات فراغت) با افرادی ملاقات رو در رو داشته اید که شاید آنرا آلوده و معروض به انتان کرده باشید ولی شما از دلایل مختلف نمی توانید یا نمی خواهید آنان را شخصاً مطلع سازید، در آنصورت می توانید از رئیس/سرکارگر، رهبر تیم، مدیر مکتب یا مانند آن کمک بگیرید. این خیلی مهم است که همه افرادی که شاید در معرض خطر انتان قرار گرفته اند، مطلع ساخته شوند، ولی آنها هیچ حق ندارند که بدانند که شخصاً شما مبتلا به کووید-19 هستید.

رئیس/سرکارگر، رهبر تیم، مدیر مکتب یا مانند آن می تواند توسط انتقال دادن معلومات در ردیابی انتان کمک کند.

معلومات بیشتر در اینجا ارائه شده است: [ردیابی گسترده انتان کووید-19 در مکاتب، محل های کار و در چارچوب فعالیت های اجتماعی](#)

اطلاعات به زبان های مختلف

رهنمایی برای مریضان (رهنمود جلوگیری از امراض ساری برای مریضان، توأم با مقررات رفتاری) [به زبان های دیگر نیز ترجمه شده است](#). با کلیک نمودن بالای دکمه سبز رنگ در گوشه سمت راست این صفحه که کلمه "svenska" بالای آن نوشته شده است، می توانید زبان های مختلف را انتخاب کنید.

سوالات راجع به نتیجه معاینه تان

برای کسب معلومات عمومی راجع به کووید-19 در قدم نخست معلوماتی را که در صفحات [در مورد نتیجه معاینه تان](#) ارائه شده است، بخوانید یا به 13 113 زنگ بزنید. اگر راجع به وضعیت صحتان به سوالاتی مواجه شوید، با مرکز خدمات صحتی اولیه یا 1177 مرکز مشوره دهی صحتی توسط تلیفون در تماس شوید. اگر سوالاتی راجع به ردیابی انتان را در ذهن داشته باشید، با تیم ردیابی انتان کووید-19 توسط تلیفون [021-173336](tel:021-173336) در تماس شوید.

در صورت وخیم تر شدن وضعیت صحتان

در صورت وخیم تر شدن وضعیت تان با مرکز خدمات صحتی اولیه یا 1177 مرکز مشوره دهی صحتی توسط تلیفون در تماس شوید. در وضعیت مرگبار به 112 (شماره عاقل) زنگ بزنید. موظفین را از اینکه از شما مبتلا به کووید-19 هستید، در جریان بگذارید.