

اطلاع رسانی برای افرادی که تشخیص داده شده دارای بیماری کووید-۱۹ هستند

وقتی جواب آزمایش شما نشان می دهد که به عفونت جاری کووید-۱۹ مبتلا هستید مهم است که در خانه بمانید تا به دیگران سرایت ندهید. شما همچنین بایستی قانون حفاظت در برابر سرایت را نیز رعایت کنید. در اینجا می بینید که چکار بایستی بکنید.

من چه مدت سرایت دهنده هستم؟

شما حداقل ۷ روز از آغاز دچار شدن به علائم بیماری سرایت دهنده هستید. وقتی ۷ روز از مبتلا شدن شما بگذرد و در دو شبانه روز تب نداشته باشید و احساس کنید حال تان بطور کلی خوب است دیگر سرایت دهنده نیستید. این امر حتی اگر پس از ۷ روز از مبتلا شدن تان هنوز دارای علائم بیماری مانند سرفه حساسیتی و بد شدن حس چشائی و بویائی باشید نیز صدق می کند.

اگر بخاطر بیماری کووید-۱۹ در بیمارستان تحت درمان قرار گرفته اید یا در یک خانه سالمندان زندگی می کنید، دکتر تان به شما می گوید که چه مدت سرایت دهنده هستید. اگر برای تشخیص سرایت دهنده نامطمئن هستید می توانید به تیم ردیابی سرایت ناحیه وستمنلند [021-173126](tel:021-173126) زنگ بزنید و مشاوره دریافت کنید.

در مدت زمانی که سرایت دهنده هستید بایستی موارد زیر را رعایت کنید:

- به محل کار یا مدرسه نروید.
- از ملاقات با دیگران بجز از افرادی که با آنها زندگی می کنید، خودداری کنید. سعی از افرادی که با آنها زندگی می کنید (حداقل ۱ متر، ترجیحاً ۲ متر فاصله بگیرید). فرزندان تحت سرپرستی شما مستثنی هستند - نیاز فرزند به همنشینی نزدیک مهم تر از حفظ فاصله است.
 - در اتاق خودتان باشید.
 - با دیگران غذا نخورید.
 - اگر امکان دارد از حمام مشترک استفاده نکنید.
- روندهای بهداشتی روزمره ویژه را رعایت کنید.
 - دقت کنید و اغلب دستهای خود را بشوئید.
 - از حوله خودتان استفاده کنید.
 - سطوح مختلف را تمیز/ضد عفونی کنید، بطور مثال شیرهای آب و دستگیره های درها که در خانه اغلب به آنها دست زده می شود.
 - از لیوان یکدیگر استفاده نکنید یا از قاشق و چنگال فرد دیگری استفاده نکنید.
 - همیشه در خم آرنج یا در دستمال سرفه یا عطسه کنید.
- از فروشگاهها خرید نکنید و با وسایل نقلیه همگانی سفر نکنید.
- اگر به خدمات درمانی مراجعه می کنید به کارکنان خدمات درمانی اطلاع دهید که به کووید-۱۹ مبتلا شده اید.
- از مقررات رعایت و رفتار که بایستی مطابق قانون حفاظت در برابر سرایت کسب اطلاع کنید (برگه [محافظت در برابر سرایت در مورد بیماران مبتلا به کووید-۱۹ را ببینید](#)).

ردیابی سرایت - این موارد را بایستی بلادرنگ انجام دهید

همه افرادی که تشخیص داده شده به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده اند مطابق قانون حفاظت در برابر سرایت موظف هستند در ردیابی سرایت مشارکت کنند. برای به حداقل رساندن سرایت بیماری کووید-۱۹ مهم است به همه افرادی که در معرض سرایت قرار گرفته اند در اسرع وقت اطلاع رسانی شود.

۱. با خودتان فکر کنید و بخاطر بیاورید در مدتی که تاکنون سرایت دهنده بوده اید با چه افرادی تماس نزدیک داشته اید. شما از ۲۴ ساعت قبل از اینکه اولین علائم بیماری را احساس کرده باشید سرایت دهنده بوده اید. منظور از تماس نزدیک افرادی هستند که شما به مدت حداقل ۱۵ دقیقه در فاصله ۲ متری، حتی در هوای آزاد، ملاقات کرده اید.

افرادی که با آنها زندگی می کنید همیشه تماس نزدیک محسوب می شوند. افرادی که در همان مدت به ملاقات شما آمده یا شما به ملاقات آنها رفته اید نیز تماس نزدیک محسوب می شوند. ممکن است دوستانی داشته باشید که با آنها در محل های دیگری معاشرت نزدیک داشته و همکاری که نزدیک آنها بوده اید، بطور مثال کنار آنها نشسته اید. اگر افراد دیگری بغیر از همکاران خود را در معرض سرایت قرار داده اید (بطور مثال دانش آموزان، بیماران یا مشتریان) در درجه نخست به رئیس یا رئیس قسمت خود اطلاع دهید و از آن فرد بخواهید که این مطالب را بخواند ردیابی گسترده از بیماری کووید-۱۹ در مدارس، اماکن کار و انجمن ها و باشگاهها

۲. به افرادی که با آنها در تماس بوده اید زنگ بزنید، پیامک یا ایمیل بفرستید و اطلاع دهید که ممکن است بیماری به آنها سرایت کرده باشد. در قسمت زیر پیشنهاد برای جملاتی که می توانید بنویسید را می بینید.
۳. از آن بخواهید اطلاعات زیر را بخوانند: اطلاع رسانی به افرادی که با یک فرد مبتلا به کووید-۱۹ تماس داشته اند
۴. به افراد تماس نزدیک خود اطلاع دهید که آنها بایستی در مدت ۱۴ روز از آخرین مرتبه ای که باهم تماس داشتید، حتی الامکان افراد کمتری را ملاقات کنند. افراد تماس نزدیک خود را تشویق کنید که در صورت بروز علائم بیماری (حتی علائم خفیف) بلادرنگ وقت رزرو کرده و خود را تست کنند.
۵. با پاسخ دادن به پرسشنامه ای که پس از وارد شدن به صفحه (سایر خدمات/امور) در سید نامه های ورودی وجود دارد، تأیید کنید که موارد ۱ تا ۴ فوق را انجام داده اید. اگر در ناحیه بهداری و ستمنلند آزمایش داده اید و نمی توانید وارد صفحه بشوید، تیم ردیابی سرایت کووید-۱۹ با شما تماس خواهد گرفت.

پیشنهاد برای متنی که می توانید به افراد تماس نزدیک خود پس از تماس با آنها بنویسید.

با سلام! من من به تازگی متوجه شده ام که کووید-۱۹ دارم. من با شما به عنوان بخشی از ردیابی سرایت تماس می گیرم چون من و شما با هم تماس داشته و من ممکن است بی آنکه بدانم، سرایت دهنده بوده ام. واحد حفاظت در برابر سرایت در و ستمنلند از شما می خواهد که این متن را بخوانید اطلاع رسانی به افرادی که با یک فرد مبتلا به کووید-۱۹ تماس داشته اند

مهم است که شما در ۱۴ روز آینده حتی الامکان تعداد کمتری از افراد را ملاقات کنید و اگر دچار علائم بیماری شده یا بشوید آزمایش بدهید.

آیا من بایستی به رئیس/رئیس قسمت، مدرسه ام یا سرگروه خودم اطلاع بدهم؟

اگر در محل کار یا در واحد دیگری (مثلاً مدرسه، محل تمرینات یا سایر واحدهای اوقات فراغت) افرادی را ملاقات کرده اید که ممکن است به آنها سرایت داده باشید، ولی به دلایل مختلف خودتان نمی توانید یا بایستی اطلاع رسانی کنید، می توانید از رئیس/رئیس قسمت، مربی تیم، مدیر مدرسه یا مشابه آن برای اطلاع رسانی کمک بگیرید. مهم است که همه افرادی که در معرض سرایت قرار گرفته اند اطلاع رسانی شوند، ولی هیچ حقی ندارند که پی ببرند که شخص شما کووید-۱۹ دارید.

رئیس/رئیس قسمت شما، مربی تیم، مدیر مدرسه یا مشابه آن می تواند از طریق اطلاع رسانی به دیگران برای ردیابی سرایت کمک کند.

اطلاعات بیشتر در اینجا وجود دارد: [ردیابی گسترده از بیماری کووید-۱۹ در مدارس، اماکن کار و انجمن ها و باشگاهها](#)

اطلاع رسانی به زبان های مختلف

برگه اطلاع رسانی به بیماران (برگه حفاظت در برابر سرایت خطاب به بیماران همراه با مقررات رعایت و رفتار) به سایر زبان ها ترجمه شده است. وقتی روی دکمه سبز رنگ گوشه سمت راست بالای این صفحه که روی آن "سوئدی" درج شده کلیک کنید می توانید زبان های مختلفی را انتخاب کنید.

سوالات در باره جواب آزمایش شما

برای دریافت اطلاعات عمومی در باره کووید-۱۹ اول این صفحات را بخوانید در مورد جواب آزمایش شما یا به شماره تلفن ۱۳ ۱۱۳ زنگ بزنید. اگر در باره تندرستی و سلامت خود سوالی دارید با درمانگاه خود یا ۱۱۷۷ راهنمای خدمات درمانی تلفنی تماس بگیرید. اگر در باره ردیابی سرایت سوالی دارید با تیم ردیابی کووید-۱۹ از طریق این شماره تلفن تماس بگیرید: ۰۲۱-۱۷۳۳۳۶.

اگر حال تان وخیم شود

اگر حال تان وخیم شود بایستی با درمانگاه خود یا ۱۱۷۷ راهنمای خدمات درمانی تلفنی تماس بگیرید. در مواقع وجود خطر جانی به شماره ۱۱۲ زنگ بزنید. بگویید که کووید-۱۹ دارید.