

معلومات إلى من تأكدت إصابته بمرض كوفيد-19

يخص هذا النص فاستماناند

عندما يتبين من نتيجة تحليلك أنك مُصاب بعدوى سارية سببها كوفيد-19، فمن المهم أن تبقى في البيت كيلا تنقل العدوى إلى الآخرين. كما يجب عليك أيضاً أن تلتزم بقانون الحماية من الأمراض المعدية. وترى فيما يلي ما الذي يجب عليك أن تفعله.

إلى متى أبقى ناقلاً للعدوى؟

تكون ناقلاً للعدوى لمدة 7 أيام على الأقل اعتباراً من بدء ظهور الأعراض. وبعد مُضي 7 أيام على بدء مرضك مع كونك غير مُصاب بارتفاع درجة الحرارة لمدة يومين مع شعورك بتحسن عام، فإنك لا تعود تُعتبر ناقلاً للعدوى. ويسري ذلك أيضاً حتى وإن كنت بعد 7 أيام من إصابتك بالمرض لا تزال توجد لديك أعراض مثل السعال القصير الجاف المستمر وتدهور حاسي الذوق والشم.

إذا لم تكن لديك أعراض عند إجراء الاختبار ولم تتطور لديك أعراض خلال الأسبوع التالي، فلا تعود تُعتبر ناقلاً للعدوى بعد مُضي 7 أيام على إجراء الاختبار.

إن كنت قد تلقيت العلاج في المستشفى بسبب كوفيد-19 أو تسكن في دار المسنين، فإن طبيبك سوف يعطيك الجواب عن تقييم طول فترة كونك ناقلاً للعدوى. إذا كان جهازك المناعي ضعيفاً جداً بسبب أنك تتلقى علاجاً كيميائياً مثلاً، فقد تكون ناقلاً للعدوى لفترة طويلة. وفي هذه الحالة تُعتبر ناقلاً للعدوى لمدة 3 أسابيع على الأقل اعتباراً من ظهور أول عرض. اتصل بطبيبك إذا كنت غير متأكد.

إذا لم تكن متأكداً من تقييم العدوى، فيمكنك الاتصال بالرقم 021-17 30 00، خيار الزرّ رقم 1، للحصول على استشارة.

يجب عليك اتباع البنود التالية خلال الفترة التي تكون فيها ناقلاً للعدوى:

- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة
- تجنّب مقابلة الآخرين سوى أولئك الذين تسكن معهم. حاول أن تُحافظ على مسافة مع الأشخاص الذين تسكن معهم (متر واحد على الأقل، وحبذا متران). ويُستثنى من ذلك الأطفال الذين تتحمّل مسؤولية الأبوة أو الأمومة عليهم؛ إذ إن احتياج الأطفال للقرّب أهمّ من المحافظة على مسافة.

- ابقَ في غرفة مستقلة بك.
- لا تتناول الطعام مع الآخرين.
- لا تتشارك مع أحد في الحمام، إن أمكن ذلك.

- اتّبع روتينات نظافة خاصة.

- احرصْ جيداً على غسل يديك مرات عديدة.
- استعملِ منشفة خاصة بك.

- نظّف/عقّم الأسطح، مثل صنابير المياه ومقابض الأبواب، التي يجري مسكها في أغلب الأحيان في البيت.
- لا تشرب من كأس الماء نفسها أو تستعمل أدوات الطعام التي يستعملها شخص آخر.
- اعطس/اسعل دائماً في ثنية ذراعك أو في منديل.

- لا تتسوّق في المتاجر، ولا تركب وسائل المواصلات العامة.
- أخبز موظفي الرعاية الطبية أنك مُصاب بكوفيد-19 عندما تطلب الرعاية.
- اطّلع على القواعد التي يجب اتباعها وفقاً لقانون الحماية من الأمراض المعدية ([انظر نشرة الحماية من العدوى من كوفيد-19 للمرضى](#)).

تقصّي العدوى – يجب عليك أن تفعل ما يلي على الفور

كل الذين ثبتت إصابتهم بكوفيد-19 مُلزمون بالتعاون في تقصي العدوى وفق قانون الحماية من الأمراض المعدية. ويهدف الحدّ من انتشار عدوى كوفيد-19، فإنه من المهم أن يجري تبليغ كل الذين يمكن أن يتعرّضوا للعدوى في أسرع وقت ممكن.

1. فكّر ملياً بالأشخاص الذين كنت على تواصل وثيق معهم أثناء الفترة التي كنت فيها ناقلاً للعدوى وحتى الآن. والمقصود بالتواصل الوثيق هو الشخص الذي التقيت به لمدة لا تقل عن 15 دقيقة ضمن مسافة مترين، ويسري ذلك في الهواء الطلق أيضاً.

لقد كنت ناقلاً للعدوى اعتباراً من 24 ساعة قبل شعورك بالمرض وظهور الأعراض أوّل مرة. وإذا لم تكن لديك أعراض فتعتبر أنك كنت ناقلاً للعدوى منذ 24 ساعة سابقة لتقديم العيّنة.

الأشخاص الذين تسكن معهم يُعتبرون دائماً ضمن فئة التواصل الوثيق.

يندرج ضمن فئة التواصل الوثيق أيضاً الأشخاص الذين كانوا في زيارتك أو الذين زرتهم أنت أثناء الفترة المعنية. كما قد يشمل ذلك أيضاً الأصدقاء الذين خالطتهم في أماكن أخرى، وكذلك زملاء العمل الذين كنت بقربهم، كالذين جلست إلى جانبهم مثلاً. وإن كنت قد عرضت أشخاصاً آخرين للعدوى سوى زملاء العمل (مثل التلاميذ أو المرضى أو الزبائن)، فأخبر مدير/رئيس العمل واطلب منه أن يقرأ [تقصّي عدوى كوفيد-19 الموسّع في المدارس وأماكن العمل وضمن فعاليات الجمعيات والاتحادات](#). وإذا كنت تلميذاً فيجب على ولي أمرك أن يخبر مدير المدرسة بأنه من المؤكد أنك مُصاب بكوفيد-19.

2. اتصل أو أرسل رسالة هاتفية أو بريداً إلكترونياً إلى الأصدقاء وزملاء العمل الذين كنت على تواصل وثيق بهم عندما كنت ناقلاً للعدوى، وأخبرهم بأنهم قد يكونوا تعرّضوا للعدوى. انظر الاقتراح بما يمكنك أن تكتبه أدناه. وإذا كنت لسبب ما لا تريد أن تتواصل بنفسك مع أصدقائك وأقربائك، فيمكن أن يساعدك فريق تقصي عدوى كوفيد-19 في ذلك.

3. اطلب من فئة التواصل الوثيق أن يقرأوا المعلومات التالية: [معلومات إلى من كان على تواصل وثيق مع شخص مُصاب بكوفيد-19](#)

4. اطلب من فئة التواصل الوثيق أن يحجزوا موعداً على الفور لكي يقوموا بإجراء الفحوصات في حال ظهور الأعراض عليهم (وإن كانت طفيفة). وبالنسبة للأشخاص الذين قابلتهم وجهاً لوجه ضمن مسافة مترين لمدة تزيد عن 15 دقيقة في مكان مغلق خلال الفترة التي كنت فيها ناقلاً للعدوى، فإننا ننصح بأن يحجزوا موعداً لأخذ عيّنات للتحليل بعد 5 أيام على تواصلكم، حتى وإن لم تظهر عليهم أعراض. 5. أبلغ الأشخاص في فئة التواصل الوثيق بأنه ينبغي عليهم أن يلتقوا بأقل عدد ممكن من الأشخاص خلال فترة 14 يوماً اعتباراً من توقيت آخر لقاء جرى بينكم. ويسري ذلك حتى وإن كانوا قد أجروا التحليل وأظهرت النتيجة عدم وجود كوفيد-19.

6. يجب على الأشخاص الذين يسكنون معك أن يبقوا في البيت ولا يذهبوا إلى العمل/المدرسة لمدة 7 أيام وأن ينتظروا نتيجة التحليل الذي قدّموه في اليوم الخامس. أما فئة التواصل الوثيق فيمكنهم الذهاب إلى العمل/المدرسة لطالما لم تظهر عليهم أي أعراض.

7. تأكد من أنك أجريت الخطوات 1-4 أعلاه من خلال الإجابة على الأسئلة الواردة في الاستمارة التي تجدها في بريدك الوارد عندما قمت [بتسجيل الدخول](#). وإن كنت قد قدمت عينة ضمن إقليم فاستمانلاندا ولا تستطيع تسجيل دخولك، فسوف يتصل بك فريق تقصي عدوى كوفيد-19.

اقترح بكيفية كتابة إشعار عندما تتصل بأشخاص كنت على تواصل وثيق بهم.

تحية طيبة! لقد علمت الآن أنني مُصاب بكوفيد-19. وأنا أتواصل معك كجزء من عمل تقصي العدوى، نظراً لأننا كنا على تواصل عندما كان من المحتمل أن أكون ناقلاً للعدوى دون علمي بذلك. يرجو منك قسم الوقاية من العدوى في فارملاند أن تطلع على [معلومات إلى من كان على تواصل قريب مع شخص مُصاب بكوفيد-19](#)

احجز موعداً لأخذ عينة لتحليل كوفيد-19 فوراً في حال ظهور الأعراض عليك الآن أو لاحقاً. أما إذا كنت خالياً من الأعراض فينبغي عليك مع ذلك أن تحجز موعداً لأخذ عينات للتحليل بعد مضي 5 أيام على لقائنا. حتى وإن أظهرت نتيجة التحليل أنك غير مُصاب بكوفيد-19، فمن المهم أن تلتقي بأقل عدد ممكن من الأشخاص خلال فترة 14 يوماً القادمة.

هل يجب عليّ أن أخبر مديري/رئيس عملي، مدرستي، رئيس الفريق؟

في حال كنت قد التقيت أشخاصاً يمكن أن تكون قد نقلت العدوى إليهم في مكان عملك أو في أي نشاط آخر (مثل المدرسة أو التدريب أو أي نشاط أوقات فراغ آخر) ولكنك لأسباب مختلفة لا تستطيع أو لا ينبغي أن تبلغهم بنفسك، فيمكنك أن تستعين بالمدير/رئيس العمل أو رئيس الفريق أو مدير المدرسة أو من يحل محلهم. ومن المهم أن يتم تبليغ جميع من يمكن أن يكونوا قد تعرّضوا للعدوى، ولكن ليس من حقهم أن يعرفوا أنك أنت تحديدًا المصاب بكوفيد-19.

يمكن أن يساعدك المدير/رئيس العمل أو رئيس الفريق أو مدير المدرسة أو من يحل محلهم في موضوع تقصي العدوى من خلال نقل المعلومات إلى الأشخاص المعنيين.

توجد معلومات إضافية في الموقع التالي: [تقصي عدوى كوفيد-19 الموسّع في المدارس وأماكن العمل وضمن فعاليات الجمعيات والاتحادات](#)

أسئلة عن نتيجة تحليلك

- للحصول على معلومات عامة عن كوفيد-19، اقرأ أولاً المعلومات الموجودة في الصفحات [عن نتيجة تحليلك](#) أو اتصل بالرقم 113 13.
- إذا كانت لديك أسئلة عن صحتك، فاتصل بمستوصفك أو الدليل الصحي 1177 عن طريق الهاتف.
- إذا كانت لديك أسئلة عن تقصي العدوى، فاتصل بفريق تقصي عدوى كوفيد-19 في الإقليم على الهاتف رقم [021-175589](#).
- إذا كانت لديك أسئلة عن انتشار العدوى، فيمكنك الاتصال بمركز الاتصال 1177.se رقم الهاتف 021-17 30 00، خيار الزرّ رقم 1.

الرعاية الذاتية وإعادة التأهيل

[نصائح حول الرعاية الذاتية لمن لديه كوفيد-19 الآن أو كان لديه كوفيد-19.](#)

في حال تردّي حالتك

إن ساءت حالتك فاتصل بمستوصفك أو الدليل الصحي 1177 عن طريق الهاتف. وفي الحالات الخطيرة اتصل بالرقم 112 واذكر لهم أنك مُصاب بكوفيد-19.