

# اطلاعات برای مریضان تثبیت شده کووید-19

محتویات آتی به ولایت وستمانلاند تعلق دارد

به مجردیکه نتیجه تست کرونا نشان دهد که شما مصاب به انتان فعال ناشی از کووید-19 هستید، 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 مصاب شدن به علایم بیماری ناقل این انتان تصور می شوید. شما 7 روز بعد از مریض شدن و دو شب و روز بدون تب و احساس بهبود در وضعیت عمومی تان، دیگر ناقل انتان تصور نمی شوید. حتی اگر 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.

اگر شما در حین نمونه گیری اعراض و علایم را نداشته باشید و در طی هفته آینده به علایم بیماری دچار نشوید، شما 7 روز بعد از نمونه گیری دیگر ناقل انتان 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 قدرت دفاعی بدن تان در اثر بطور مثال تداوی کیمیایی سرطان بسیار ضعیف باشد، شما ممکن برای مدت طولانی ناقل انتان باشید. در آنصورت شما تا حد اقل سه هفته بعد از بروز علایم ابتدائی ناقل بیماری تصور می شوید. اگر در مورد مطمئن نیستید با دکتور تان به تماس شوید.

اگر شما در باره تشخیص انتقالپذیری انتان مطمئن نیستید، می توانید غرض مشوره دهی به تیم ردیابی انتان منطقه وستمانلاند توسط 00 30 17-021، دکمه 1، در تماس شوید.

## در طول مدتی که شما ناقل بیماری می باشید باید به توصیه های آتی پابندی 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 مسؤولیت کفالت و مراقبت شان را 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 خوردن غذا 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 گیلاس مشترک 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 پخش 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. به منظور به حد اقل رساندن انتشار کووید-19 مهم است که همه افرادی که ممکن در معرض آلودگی به ویروس کرونا قرار گرفته باشند، باید هر چه زودتر مطلع ساخته شوند.

1. فکر کنید که شما در طول مدتی که شما ناقل ویروس بوده اید، با چه کسانی تماس نزدیک یا مستقیم داشته اید. تماس نزدیک بدان معنی است که شما با شخصی برای حد اقل 15 دقیقه، حتی در هوای آزاد، در داخل فاصله 2 متر رو در رو ملاقات کرده باشید.

شما از 24 ساعت قبل از احساس مریضی و بروز علائم ناقل بیماری بوده اید. در صورتیکه شما علائم مریضی را نداشته باشید، تصور می شود که شما از 24 ساعت قبل از نمونه گیری ناقل بیماری بوده اید.

افرادی که همراه با شما زندگی می کنند همیشه در زمره افراد دارای تماس نزدیک محسوب می شوند.

«تماس نزدیک» افرادی را نیز در بر می گیرد که در طول مدت زمان مورد بحث از خانه شما بازدید کرده باشند و یا شما به بازدید شان 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 مستقیم 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 ممکن آلوده به ویروس کرده باشید، 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 بخواند. اگر شما متعلم هستید باید یکی از اولیاء تان مدیر مکتب را در جریان بگذارید که شما مبتلا به کووید-19 هستید.

2. دوستان و همکاران تان را که شما با ایشان تماس نزدیک داشته اید زنگ بزنید، پیام تلفنی یا ایمیل بفرستید و بدین وسیله آنها را مطلع سازید که آنها شاید در معرض خطر آلودگی به ویروس کرونا شده باشند. در پایین چند پیشنهادات برای متن که شما می توانید بنویسید، ارائه شده است. اگر شما از دلیلی نمی خواهید شخصاً با افرادی ارتباط بگیرید که با شما تماس نزدیک داشته اند، تیم ردیابی انتان کووید-19 می تواند در این راستا شما را یاری رساند.

3. از افرادی که با شما تماس نزدیک داشته اند، تقاضا به عمل آورید که این معلومات را بخوانند: [معلومات برای](#)

[افرادی که با فرد مبتلا به کووید-19 تماس مستقیم داشته اند](#)

4. از افراد که با شما تماس نزدیک داشته اند، تقاضا کنید که در صورت بروز علائم (حتی علائم خفیف) بلافاصله جهت انجام تست کرونا نوبت بگیرند. به افرادی که برای 15 دقیقه به فاصله کمتر از 2 متر در داخل منزل با شما در طی مدت که شما ناقل بیماری بوده اید تماس نزدیک و رو در رو داشته اند، توصیه می شود که 5 روز

بعد از تماس بین شما، حتی در صورتیکه آنها عاری از علائم باشند، برای انجام تست و نمونه برداری وقت بگیرند.

5. 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 کمترین تعداد افراد ملاقات رو در رو داشته باشند. این توصیه در صورتیکه آنها به تست کرونا اقدام کرده باشند و نتیجه تست کووید-19 شان منفی آمده باشد، نیز قابل رعایت می باشد.
6. افرادی که همراه با شما زندگی می کنند، باید تا 7 روز از کار یا مکتب در خانه بمانند و به نتیجه تست کرونا که روز پنجم به آن اقدام کرده اند، انتظار بکشند. سایر افراد دارای تماس نزدیک می تواند در صورت نداشتن علائم به کار یا مکتب بروند.
7. با پاسخ دادن به سوالات در فورمی که شما بعد از [ورود](#) در صندوق پستی تان می یابید، تایید کنید که شما اقدامات مندرج نکات 1 تا 4 را اجرا نموده اید. اگر شما تست کرونا را در یکی از مراکز مربوط به منطقه وستمانلاند انجام داده اید و نمی توانید وارد سیستم شوید، تیم ردیابی انتان کووید-19 با شما در تماس خواهد شد.

## نمونه متن که شما می توانید هنگام ارتباط با افرادی که شما با ایشان تماس نزدیک داشته اید، بنویسید

سلام! من همین حالی آگاهی حاصل نمودم که من مبتلا به کووید-19 استم. من بمنظور اشتراک در ردیابی انتان با شما ارتباط می گیرم زیرا هنگامیکه من ناقل انتان بودم و بدون آنکه متوجه و آگاهی داشته باشم، با شما تماس مستقیم برقرار نموده ام. بخش وقایع و کنترل انتان منطقه وستمانلاند از شما خواهشمند است تا [رهنمود برای افرادی که با اشخاص مبتلا به کووید-19 تماس نزدیک داشته اند](#) را ملاحظه کنید.

در صورت داشتن یا بروز اعراض و علائم در آینده بلافاصله برای انجام تست کووید-19 وقت بگیرید. اگر شما علائم بیماری را ندارید، باز هم 5 روز بعد از ملاقات تان برای نمونه برداری و انجام تست کرونا وقت بگیرید. حتی اگر نتیجه تست کرونا تان منفی باشد و نشان ندهد که شما به کووید-19 مبتلا هستید، باز هم مهم است که شما 14 روز آینده با کمترین تعداد افراد ملاقات رو در رو داشته باشید.

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

اگر شما در محل کار یا در چارچوب فعالیت دیگری (بطور مثال مکتب، فعالیت ورزشی یا سایر فعالیت های اوقات فراغت) با افرادی ملاقات رو در رو داشته اید که ممکن آنرا آلوده و معروض به انتان کرده باشید ولی شما از دلایل مختلف نمی توانید یا نمی خواهید آنها 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 انتان قرار گرفته اند، مطلع ساخته شوند اما 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](#)

## 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 صحتان یا 1177 مرکز مشاوره دهی صحتی توسط تلفون به تماس شوید.
- اگر سوالاتی راجع به ردیابی انتان را در ذهن داشته باشید، با تیم ردیابی انتان کووید-19 توسط تلفون [021-175589](tel:021-175589) در تماس شوید.
- در صورت مواجه شدن به سوالات راجع به قابلیت انتقال انتان می توانید به مرکز تماس [1177.se](http://1177.se) توسط شماره 00 30 17-021، دکمه 1، به تماس شوید.

## اهتمامات و تدابیر خانگی و اعاده توانایی

[توصیه در مورد اهتمامات و تدابیر خانگی و مشوره ها برای شما که مبتلا به کووید-19 بوده اید یا هستید](#)

## در صورت وخیم تر شدن وضعیت صحتان

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