

اطلاع رسانی برای شما که به بیماری کووید-۱۹ تأیید شده مبتلا هستید

مندرجات این متن در استان وستمنلند صدق می کند

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

من چه مدت سرایت دهنده هستم؟

از وقتی که علائم بیماری در شما بروز کند به مدت حداقل ۷ روز سرایت دهنده هستید. پس از گذشت ۷ روز از تاریخی که مریض شده اید و دو شبانه روز تب نداشته اید و احساس کنید که حال عمومی تان خوب است دیگر سرایت دهنده نیستید. همین امر حتی اگر پس از گذشت ۷ روز از تاریخی که مریض شده اید هنوز علائم بیماری مانند سرفه های حساسیتی و اختلال حس چشائی و بویائی داشته باشید نیز صدق می کند.

اگر هنگام گرفتن آزمایش علائم بیماری نداشته بودید و هفته بعد از آن علائم بیماری در شما بروز نکند، پس از گذشت ۷ روز از گرفتن آزمایش دیگر شما سرایت کننده محسوب نمی شوید.

اگر بعلت بیماری کووید-۱۹ در بیمارستان تحت درمان قرار گرفته اید یا در خانه سالمندان زندگی می کنید، دکترتان به شما می گوید که چه مدت سرایت دهنده هستید. اگر قوای مصونیتی بدن شما بطور مثال بعلت شیمی درمانی شدیداً کاهش یافته باشد ممکن است مدت زمان بیشتری سرایت دهنده باشید. در اینصورت حداقل ۳ هفته پس از بروز اولین علائم بیماری سرایت دهنده محسوب می شوید. اگر نامطمئن هستید با دکتر خود تماس بگیرید.

اگر در مورد سرایت دهندگی نامطمئن هستید به شماره تلفن ۰۲۱-۱۷۳۳۰۰ زنگ بزنید و مشورت کنید، دکمه ۱ را بزنید.

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

- سر کار یا به مدرسه نروید
- بغیر از افرادی که با آنها زندگی می کنید از ملاقات با سایر افراد خودداری کنید سعی کنید فاصله خود را با افرادی که زندگی می کنید حفظ کنید (حداقل ۱ متر، ترجیحاً ۲ متر). فرزندان که مسئولیت والدینی آنها را بر عهده دارید مستثنی هستند - نیاز کودکان به تماس نزدیک مهمتر از حفظ فاصله با آنهاست.

- در اتاق خود بسر ببرید.
- 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 دیگران ننوشید یا از قاشق و چنگال دیگران استفاده نکنید.
- همیشه در خم آرنج یا در دستمال سُرُفه یا عطسه کنید.
- از فروشگاهها خرید نکنید و با وسایل نقلیه همگانی سفر نکنید.
- اگر به خدمات درمانی مراجعه می کنید اطلاع دهید که بیماری کووید-۱۹ به شما سرایت کرده است.
- از مقررات رعایت و رفتار که بایستی مطابق قانون حفاظت در برابر سرایت کسب اطلاع کنید (به برگه محافظت در برابر سرایت در مورد بیماران مبتلا به کووید-۱۹ رجوع کنید).

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. منظور از تماس نزدیک افرادی هستند که شما به مدت حداقل ۱۵ دقیقه در فاصله ۲ متری، حتی در هوای آزاد، ملاقات کرده اید.

شما از ۲۴ ساعت قبل از اینکه اولین علائم بیماری را احساس کرده باشید سرایت دهنده بوده اید. اگر هیچگونه علائم بیماری نداشته باشید از ۲۴ ساعت قبل از دادن آزمایش سرایت دهنده بوده 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 سرکارگر خود اطلاع دهید و از آن فرد بخواهید که این مطالب را بخواند ردیابی گسترده سرایت بیماری کووید-۱۹ در مدارس، اماکن کار و انجمن ها و باشگاهها. اگر دانش آموز هستید ولی/سرپرست شما بایستی به مدیر مدرسه اطلاع دهد که بیماری کووید-۱۹ شما تأیید شده است.

۲. به دوستان و همکاری 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. اگر به دلایل مختلف خودتان نمی توانید یا بایستی اطلاع رسانی کنید تیم ردیابی سرایت کووید-۱۹ می تواند به شما کمک کند.

۳. از افرادی که با آنها تماس نزدیک در اید بخواهید که اطلاعات زیر را بخوانند: اطلاع رسانی به افرادی که با یک فرد مبتلا به کووید-۱۹ تماس داشته اند

۴. 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. به افرادی که شما در مدتی که سرایت دهنده بوده اید با آنها در فضای سر بسته به فاصله ۲ متر و بیش از ۱۵ دقیقه رو در رو بوده اید توصیه می شود ۵ روز پس از تماس با شما برای گرفتن آزمایش وقت رزرو کنند، حتی اگر علائم بیماری نداشته باشند.

۵. 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. این امر حتی در مواردی که آزمایش داده اید و آزمایش کووید-۱۹ را نشان نداده نیز صدق می کند.

۶. افرادی که شما با آنها زندگی می کنید بایستی به مدت ۷ روز به محل کار/مدرسه نروند و برای جواب آزمایشی که روز ۵ ام داده اند منتظر بمانند. سایر افراد تماس نزدیک می توانند تا زمانیکه کاملاً بدون علائم بیماری هستند به محل کار/مدرسه بروند.
۷. با پاسخ دادن به پرسشنامه ای که پس از **وارد شدن** به صفحه (سایر خدمات/امور) در سبد نامه های ورودی شما 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 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](#)

اگر علائم بیماری دارید یا احتمالاً بروز کنند بلافاصله برای آزمایش کووید-۱۹ وقت رزرو کنید. اگر علائم بیماری ندارید با اینهمه بایستی ۵ روز پس از آنکه ما همدیگر را ملاقات کردیم برای آزمایش دادن وقت رزرو کنید. حتی اگر جواب آزمایش شما نشان دهد که بیماری کووید-۱۹ ندارید مهم است که در ۱۴ روز آینده حتی الامکان تعداد کمتری افراد را ملاقات کنید.

آیا من بایستی به رئیس/سرکارگر، مدرسه ام یا مربی تیم 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 نبایستی اطلاع دهید، می توانید از رئیس/سرکارگر، مربی تیم، مدیر مدرسه یا مشابه آن کمک بگیرید. مهم است که همه افرادی که در معرض سرایت قرار گرفته اند اطلاع رسانی شوند، ولی آنها هیچ حقی ندارند پی ببرند که شخص شما کووید-۱۹ دارید.

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

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

سوالات در باره جواب آزمایش شما

- برای دریافت اطلاعات همگانی در باره بیماری کووید-۱۹ اول اطلاعات مندرج در این صفحات را بخوانید [در باره جواب آزمایش شما](#) یا به شماره تلفن ۱۳ ۱۱۳ زنگ بزنید.
- اگر در مورد تندرستی خود سوالی دارید با درمانگاه خودتان تماس بگیرید یا به ۱۱۷۷ راهنمای خدمات درمانی زنگ بزنید.

- اگر در مورد ردیابی سرایت بیماری سوالی دارید با تیم ردیابی کووید-۱۹ در بهداری ناحیه با این شماره تلفن تماس بگیرید [۰۲۱-۱۷۵۵۸۹](tel:021-175589)
- اگر در مورد سرایت دهندگی سوالی دارید می توانید به مرکز تماس www.1177.se شماره تلفن ۰۲۱-۱۷۳۰۰۰ زنگ بزنید، دکمه ۱ را بزنید.

خود درمانی و توانبخشی

[توصیه و راهنمایی برای افرادی که بیماری کووید-۱۹ دارند یا داشته اند.](#)

اگر حال تان وخیم شود

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