

## معلومات إلى من تأكدت إصابته بمرض كوفيد-19

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 حاستي الذوق والشم.

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. وإن لم تكن متأكداً من تقييم نقل العدوى، فيمكنك الاتصال بفريق تقصي العدوى على الهاتف رقم [173126021](tel:173126021) لاستشارتهم.

### 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.
- استعملْ منشفة خاصة بك.
- نظّفْ/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.
- اعطسْ/اسعلْ دائماً في ثنية ذراعك أو في منديل.
- لا تتسوّق في المتاجر، ولا تركب وسائل المواصلات العامة.
- أخبرْ موظفي الرعاية الطبية أنك مُصاب بكوفيد-19 عندما تطلب الرعاية.
- اطلّغْ على الفواعد 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 مُلزَمون بالتعاون في تقصّي 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. لقد كنت ناقلاً للعدوى اعتباراً من 24 ساعة قبل شعورك بالمرض وظهور الأعراض أوّل مرة. والمقصود بالتواصل الوثيق هو الشخص الذي التقيت به لمدة لا تقل عن 15 دقيقة ضمن مسافة مترين، ويسري ذلك في الهواء الطلق أيضاً.

الأشخاص الذين تسكن معهم يُعتبرون دائماً ضمن فئة التواصل الوثيق. ويندرج ضمن فئة التواصل الوثيق أيضاً الأشخاص الذين كانوا في زيارتك أو الذين زرّتهم أنت أثناء الفترة المعنية. كما قد يشمل ذلك أيضاً الأصدقاء الذين خالطتهم في أماكن أخرى، وكذلك زملاء العمل الذين كنت بقربهم، الذين جلست إلى جانبهم مثلاً. وإن كنت قد عرضتَ أشخاصاً آخرين للعدوى سوى زملاء العمل (مثل التلاميذ أو المرضى أو الزبائن) فأخبر أولاً مدير/رئيس العمل واطلب منه أن يقرأ [تقصّي عدوى كوفيد-19 الموسّع في المدارس وأماكن العمل وضمن فعاليات الجمعيات والاتحادات](#)

2. اتصل أو أرسل رسالة هاتفية أو بريداً إلكترونياً إلى الأشخاص الذين كنت على تواصل وثيق بهم وأخبرهم بأنهم قد يكونوا تعرّضوا للعدوى. انظر الاقتراح بما يمكنك أن تكتبه أدناه.

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

4. 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. اطلب من فئة التواصل الوثيق أن يحجزوا موعداً على الفور لكي يقوموا بإجراء الفحوصات في حال ظهور الأعراض عليهم (وإن كانت طفيفة).

5. 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](#) (كل الخدمات الأخرى/البريد الوارد/القضايا). وإن كنت قد قدمت عيّنة ضمن إقليم فاستمانلاند ولا تستطيع تسجيل دخولك، فسوف يتصل بك فريق تقصّي عدوى كوفيد-19.

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

مرحباً! لقد علمت الآن أنني مُصاب بكوفيد-19. وأنا أتواصل معك كجزء من عمل تقصّي 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](#)

من المهم أن تلتقي بأقل عدد ممكن من الأشخاص خلال فترة 14 يوماً القادمة وأن تجري اختباراً في حال ظهور الأعراض عليك.

## 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 تحديداً 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](#)

## المعلومات بلغات عديدة

توجد معلومات للمرضى (نشرة الحماية من العدوى للمرضى مع قواعد التعامل) أيضاً [مترجمة إلى لغات أخرى](#). ويمكنك أن تختار بين لغات عديدة عندما تنقر على الزر الأخضر المكتوب عليه "svenska"، في أعلى الزاوية اليمنى في الموقع.

## أسئلة عن نتيجة تحليلك

للحصول على معلومات عامة عن كوفيد-19، اقرأ أولاً المعلومات الموجودة في الصفحات [عن نتيجة تحليلك](#) أو اتصل بالرقم 13 113. وإذا كانت لديك أسئلة عن صحتك، فاتصل بمستوصفك أو الدليل الصحي 1177 عن طريق الهاتف. وإذا كانت لديك أسئلة عن تقصي العدوى، فاتصل بفريق تقصي عدوى كوفيد-19 في الإقليم على الهاتف رقم [021-173336](#).

## في حال تردّي حالتك

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