

## معلومات إلى من كان على تواصل قريب مع شخص مُصاب بكوفيد-19

إن كنت على تواصل قريب مع شخص مُصاب بكوفيد-19، فيجب عليك أن تنتبه أكثر إلى أعراضك وأن تلتقي بأقل عدد ممكن من الأشخاص. وإن كان شخص تسكن معه مُصاباً بكوفيد-19، فأنت مُلزمٌ باتباع قواعد سلوك مُعينة بهذا الخصوص.

### إن كنت تسكن الآن مع شخص مُصاب بكوفيد-19 أو تشاركت في السكن مع شخص مُصاب بكوفيد-19

تسري اعتباراً من 1 أكتوبر/تشرين الأول قواعد جديدة على من تشارك في السكن مع شخص مُصاب بكوفيد-19 في مرحلة نقل العدوى.

تسري قواعد السلوك إلى أن يكون قد مضى سبعة (7) أيام بدءاً من التاريخ الذي قدّم فيه الشخص الذي تقاسمت/تتقاسم معه السكن عيّنة التحليل التي أثبتت إصابته بكوفيد-19. إن بقيت بدون أعراض وقمت بتسليم عيّنة لم تثبت نتيجتها إصابتك بكوفيد-19، فاتباع بعد سبعة (7) أيام النصائح المتعلقة بفئة التواصل الوثيق الأخرى. اقرأ المزيد أدناه وقم بالدخول إلى الموقع 1177.se وتفعيل الإشعار برسالة هاتفية أو بالبريد الإلكتروني كي يُتاح لجهات الرعاية التواصل معك من أجل تقصي العدوى.

- بغض النظر عن العمر فإنه اعتباراً من 1 ديسمبر/كانون الأول يجب على من يتشارك في السكن مع شخص مُصاب بكوفيد-19 في مرحلة نقل العدوى أن يبقى في البيت لمدة سبعة (7) أيام بدءاً من التاريخ الذي قدّم فيه الشخص المُصاب عيّنة التحليل. ولا يعني ذلك أنه لا يجوز أن تذهب إلى عملك أو إلى المدرسة أو روضة الأطفال خلال تلك الفترة.
- يجب عليك قدر الإمكان أن تتجنب لقاء الناس خارج منزلك. يمكنك أن تقوم بالمشريات الضرورية، كالطعام والدواء، لطالما أنك مُعافي تماماً ولم تتوفر إمكانية تسليمها إلى منزلك أو تتلقى مساعدة من أحد الأقرباء.
- يجب عليك أن تبلغ رب العمل أو مدير المدرسة أنك قد تكون أُصِبت بالعدوى.
- يجب عليك أن تعمل أو تدرس من البيت. وإن لم تكن لديك إمكانية للعمل من البيت، فيمكنك أن تتقدم للحصول على [Smittbärrpenning från Försäkringskassan](#) أي نقدية حامل العدوى من صندوق الضمان الاجتماعي. تُدفع نقدية حامل العدوى إلى من يستطيع العمل ولكنه لا يُسمح له بذلك بسبب وجود خطر نشر العدوى إلى الآخرين. وفي هذه الحالة تحتاج إلى شهادة طبية تُثبت بأنك لا تستطيع التواجد في العمل. وعندما يذكر الشخص المُصاب بكوفيد-19 وتتقاسم معه السكن بأنك على احتكاك معه في المنزل، فسوف يُصدر طبيب العائلة الشهادة الطبية. اتصل بطبيب العائلة للحصول على شهادة من أجل نقدية حامل العدوى عندما ترى أنه توجد ملاحظة في سجلك مُدوّنة من فريق تقصي عدوى كوفيد-19.
- يجب أن تكون حريصاً على نظافة يديك.
- يجب عليك أن تحجز موعداً لأخذ العيّنة بنفسك لاختبار (بي سي آر/PCR) لكوفيد-19 في اليوم الخامس بعد أن يكون الشخص الذي تسكن معه قد سلّم عيّنة وثبت تشخيصه بأنه مُصاب بكوفيد-19. ويعني ذلك أنه في حال قام الشخص الذي تسكن معه بتسليم العيّنة التي أثبتت إصابته بكوفيد-19 بتاريخ 1 أكتوبر/تشرين الأول، فعليك أن تحجز موعداً لأخذ عيّنة للتحليل بتاريخ 6 أكتوبر/تشرين الأول (أي بعد خمسة أيام). ويسري ذلك على جميع من يسكنون أو يشاركون السكن مع شخص مُصاب بكوفيد-19 اعتباراً من سنّ الصف التمهيدي فما فوق. أما الأطفال الذين يذهبون إلى روضة الأطفال فلا يجب اختبارهم من الإصابة بكوفيد-19.

- إن بقيتَ بدون أعراض وقمتَ بتسليم عيّنة لم تثبت نتيجتها إصابتك بكوفيد-19، فاتّبع بعد سبعة (7) أيام النصائح المتعلقة بفئة التواصل الوثيق الأخرى (انظر أدناه). ولا تكون عرضة للعدوى اعتباراً من اليوم الذي يُعلن فيه أن الشخص المريض بكوفيد-19 لم يَعد مُعدياً، ولكن يجب عليك أن تستمر في الانتباه إلى الأعراض واتباع النصائح المذكورة أدناه لمدة 14 يوماً.

## إن كنت على تواصل قريب مع شخص مُصاب بكوفيد-19، ولكنك لم تشاركه في السكن

يجب عليك أن تنتبه على نحو إضافي إلى الأعراض التي يمكن أن تكون مؤشراً على كوفيد-19. ينبغي عليك أن تلتقي بأقل عدد ممكن من الأشخاص اعتباراً من آخر تاريخ يمكن أن تكون قد تعرّضت فيه للعدوى ولمدة 14 يوماً تلي ذلك التاريخ. حتى وإن شعرت بأنك مُعافى، فإن ذلك يعني ما يلي:

- يجب عليك بالدرجة الأولى أن تتّبع التقييدات الوطنية والمحلية.
- ينبغي عليك أن تلتقي بأقل عدد ممكن من الأشخاص، وأن تحرص حرصاً إضافياً على أن تُحافظ على مسافة تتراوح ما بين متر واحد ومترين بينك وبين الأشخاص الذين تلتقي بهم.
- يمكنك أن تذهب إلى العمل والمدرسة وروضة الأطفال لطالما أنك تتمتع بصحة تامّة، ولكن نطلب منك الامتناع عن الأنشطة الاجتماعية في الأماكن المغلقة في أوقات الفراغ، مثل التمرين في داخل قاعة أو قبول الدعوة إلى العشاء أو الحفلات.
- ينبغي عليك أن تبلغَ مديرك في العمل أنك قد تكون تعرّضت للعدوى. اعمل من البيت إن استطعت.
- يجب أن تكون حريصاً على نظافة يديك أكثر من المعتاد.

## كيف تنتقل عدوى فيروس كورونا؟

ينتشر فيروس كورونا عن طريق ما يسمى عدوى الرذاذ وعدوى التلامس. فحينما يعطس شخص أو يسعل أو يتكلم يتشكل في الهواء رذاذ مُعدٍ. وحينئذ يمكن أن يُصاب الشخص القريب منه بالعدوى. وبعد أن يهبط الرذاذ على الأسطح والأشياء، يمكن أن تنتقل العدوى من هناك، عن طريق الأيدي غالباً. وإذا لامس شخص عينيه أو أنفه بدون أن يغسل يديه، فمن الممكن أن يدخل الفيروس إلى الجسم عن ذلك الطريق.

الفترة منذ الإصابة بالعدوى وحتى ظهور المرض (فترة الحضانة) – في حال ظهوره – تتراوح ما بين 2–14 يوماً، والأكثر شيوعاً خمسة أيام.

[اقرأ المزيد عن كيفية انتشار عدوى فيروس كورونا](#)

## ما هي الأعراض الشائعة عند الإصابة بكوفيد-19؟

الأعراض الشائعة عند الإصابة بكوفيد-19 هي: ارتفاع درجة الحرارة، وسيلان الأنف، والسعال، وضيق النَّفس، والألم في الحلق، والصُّداع، وآلام العضلات، وتدهور حاستي الشمّ والذوق، ومتاعب في المعدة، وإسهالات. ويُصاب معظم المرضى بمرض طفيف ذي أعراض خفيفة، في حين أن البعض يُصاب بمرض أشد مع ضيق النَّفس ويحتاجون إلى الرعاية في المستشفى.

[اقرأ المزيد عن أعراض مرض كوفيد-19](#)

## ماذا سأفعل إن أصبحت مريضاً؟

الأشخاص منذ الصف التمهيدي فالأكبر سناً

عندما تظهر عليك الأعراض، حتى تلك الخفيفة، يجب عليك أن تبقى في البيت وأن تحجز موعداً لأخذ عيّنة لتحليل كوفيد-19. تجد هنا معلومات عن كيفية حجز موعد لأخذ عيّنة لتحليل كوفيد-19: [أخذ عيّنة لتحليل كوفيد-19 في فاستمانلاندي](#). يجب عليك إلى أن تظهر نتيجة التحليل أن تلتزم بالتوصيات وكأنك مُصاب بكوفيد-19. وسوف تحصل على مزيد من المعلومات عندما تحجز موعداً لأخذ عيّنة التحليل.

### أطفال الروضة

أطفال الروضة الذين تظهر عليهم الأعراض نوصي بالدرجة الأولى بأن يبقوا في البيت بدون إجراء اختبار كوفيد-19. وفي هذه الحالة يجب أن يبقى الطفل في البيت لطالما كانت الأعراض ظاهرة عليه ويضاف إلى تلك الفترة يومان إضافيان خاليان من الأعراض. ويجب أن يتجنب الطفل التواصل مع الآخرين خارج المنزل خلال تلك الفترة بأكملها.

في حالات بقاء الأعراض الخفيفة عند الطفل، كالسعال الجاف وسيلان الأنف الخفيف مثلاً، يمكن للطفل أن يعود إلى روضة الأطفال في حال مضى ما لا يقل عن 7 أيام على إصابة الطفل بالمرض.

## كيف أتصرف إذا احتجت إلى الرعاية الطبية بسبب كوفيد-19 أو أي مرض آخر؟

إذا كنت بحاجة إلى إرشادات، فعليك أن تتصل بالدرجة الأولى بمستوصفك أو بالرقم 1177 الدليل الصحي. في حال أصبت بمرض خطير، اتصل بالرقم 112. وأخبرهم بأنك مُصاب بمرض كوفيد-19.

## هل يسري ذلك حتى وإن كنت قد أصبتُ بكوفيد-19؟

إن كنت قد أصبتُ بكوفيد-19 مع إثبات وجود الفيروس في اختبار التفاعل السلسليّ للبوليميراز (PCR) المأخوذ من الفم/البلعوم/الأنف أو إثبات وجود الأجسام المضادة في عيّنة جرى تحليلها في مختبر مع كون العيّنة قد أُخذت خلال فترة الأشهر الستة الأخيرة، فلا تسري هذه الإرشادات. ومع ذلك يجب عليك أن تكون منتهياً للأعراض، وأن تبقى في البيت في حال إصابتك بمرض، إلى أن تشفى تماماً.

أما إذا كنت قد أجريت ما يسمى "الاختبار السريع"، أي فحص الدم الذي تحصل فيه على النتيجة في غضون بضع ساعات، فتبقى هذه الإرشادات سارية المفعول بغض النظر عن نتيجة الاختبار السريع. وكذلك الأمر إن كان لديك ضعف في الجهاز المناعي أو أصابتك أعراض شديدة بحيث تضطر لطلب الرعاية.

## أين يمكن أن أجد المزيد من المعلومات حول كوفيد-19؟

اقرأ المزيد عن كوفيد-19 في [الصفحات عن كوفيد-19 – فيروس كورونا](#)