

رهنمود برای شما که با فرد مبتلا به کووید-19 تماس نزدیک داشته اید

در صورت تماس نزدیک با کسی که مبتلا به کووید-19 باشد، باید شما به علایم تان توجه بیشتر میزول داشته باشید و تا حد ممکن با کمترین تعداد افراد ملاقات مستقیم و رو در رو داشته باشید. اگر کسی که با وی باهم زندگی میکنند، مصاب به کووید-19 باشد، شما مکلف به مراعات نمودن بعضی محدودیت ها و مقررات رفتاری می باشید.

اگر با فرد دچار کووید-19 همخانه هستید یا بوده اید

شما که با فرد مصاب به کووید-19 که قابل انتقال بیماری باشد، در یک خانه بسر می برید یا برده اید، مکلف به رعایت محدودیت ها و مقررات رفتاری مخصوص می باشید.

این مقررات رفتاری تا 7 روز بعد از تاریخی که شخصی کا شما با وی در یک خانه بسر می برید یا برده اید اقدام به تست کرونا کرد که مصابیت به کووید-19 را تشخیص نمود، قابل رعایت می باشند. در صورتی که شما بطور پیوسته علایم بیماری را از خود نشان ندهید و آزمایش کرونا را انجام داده اید که در آن کووید-19 تشخیص نشده باشد، باید پس از 7 روز توصیه ها در مورد تماس های مستقیم را (که در زیر ارائه می گردد) مراعات کنید. بیشتر در قسمت ذیل بخوانید و وارد 1177.se شده ارسال پیام از طریق اس ام اس یا ای میل را فعال سازید تا کارمندان صحت بتوانند جهت ردیابی انتشار بیماری با شما در تماس شوند.

- سر از تاریخ 1 دسامبر شما کسانی که با فردی در یک خانه بسر برده اید که نتیجه تست کووید-19 شان مثبت باشد و قابل انتقال بیماری باشد، باید از روزی که شخصی مذکوره به تست کرونا اقدام کرده باشد، تا 7 روز در خانه بمانید. این بدان معناست که شما نباید در طی این مدت به کار، مکتب یا کودستان بروید.
- شما باید تا حد ممکن از ملاقات با افراد غیر از اعضای خانواده تان خودداری کنید. شما می توانید تا زمانی که شما کاملاً تندرست باشید و شما از امکان ارسال مواد به درب منزل تان یا کمک از اقارب برخوردار نباشید، به خریداری مواد غذایی یا ادویه بروید.
- شما باید رئیس تان را در جریان بگذارید که شما شاید در معرض خطر مصابیت به این ویروس قرار گرفته باشید.
- شما باید از خانه به کار یا تحصیل بپردازید. اگر شما نمی توانید کار تان را از منزل انجام دهید، شما می توانید به درخواست [کمک مالی بخاطر حمایت از افراد حامل بیماری ساری از اداره بیمه اجتماعی](#) اقدام کنید. کمک مالی بخاطر حمایت از افراد حامل بیماری به افرادی اعطا می شود که قابلیت کار را داشته باشند ولی بسبب خطر انتقال بیماری به دیگران از انجام وظایف شان منع می شوند. شما باید یک تصدیق دکتور را داشته باشید که در آن تصدیق شده باشد که شما نمی توانید به کسب و کار بپردازید. وقتی که شخص مصاب به کووید-19 که شما با وی در یک منزل بسر برده اید، تصدیق کند که شما یکی از اقارب و افراد خانواده وی هستید، دکتور فامیلی تان چنین تصدیق را صادر می نماید. بعد از آنکه شما متوجه شوید که تیم ردیابی انتان در ژورنال تان در باره کووید-19 یادداشتی نوشته است، جهت اخذ تصدیق در باره کمک مالی بخاطر حمایت از افراد حامل بیماری ساری با دکتور فامیلی تان در تماس شوید.
- شما باید در قسمت حفظ الصحت دست ها دقت کنید.
- شما باید روز پنجم سر از روی که فردی که همراه با وی زندگی میکنند، به نمونه گیری و آزمایش کووید-19 اقدام کرده باشد و نتیجه آزمایش مثبت آمده باشد، برای نمونه برداری جهت آزمایش (PCR) نوبت بگیریید. این بدان معناست که اگر فرد که همراه با شما زندگی می کند، بتاريخ 1 اکتوبر به نمونه گیری جهت تشخیص کرونا اقدام نموده باشد که تشخیص کووید-19 را تایید نموده باشد، شما باید بتاريخ 6 اکتوبر (یعنی بعد از پنج روز) برای انجام آزمایش نوبت بگیریید. این امر با تمام کسانی که با افراد از سن و سال کودستان و بالاتر از آن که مبتلا به کووید-19 باشند، زندگی می کنند یا در یک خانه با آنها بسر برده اند، صدق می کند. کودکان در سن و سال کودستان نباید تحت معائنه کووید-19 قرار بگیرند.

- در صورتی که شما بطور پیوسته علائم بیماری را از خود نشان ندهید و آزمایش کرونا را انجام داده باشید که در آن کووید-19 تشخیص نشده باشد، باید پس از 7 روز رهنمود سایر تماس های نزدیک را (که در زیر ارائه می گردد) مراعات کنید. سر از روزی که فرد دچار کووید-19 غیر ناقل بیماری می گردد، شما دیگر در معرض خطر مبتلا شدن به این بیماری قرار نخواهید داشت ولی شما باید طی مدت 14 روز بطور مداوم متوجه علائم باشید و توصیه های پایین را رعایت کنید.

اگر شما با فرد دچار کووید-19 تماس نزدیک داشته اید ولی همراه با وی در یک خانه بسر نبرده اید

شما باید توجه بیشتر به علائمی که شاید نشانگر مصابیت به کووید-19 باشند، مبذول داشته باشید. طی مدت 14 روز پس از اینکه شما شاید در معرض خطر انتان ویروس کرونا قرار گرفته باشید، تا حد امکان با کمترین افراد تماس مستقیم برقرار نمایید. هرچند شما خود را صحتمند احساس کنید، مقررات ذیل را باید مراعات کنید:

- شما در قدم نخست باید به محدودیت های ملی و محلی پابندی داشته باشید.
- شما باید تا حد ممکن با کمترین تعداد افراد تماس مستقیم برقرار نمایید و در حفظ فاصله (1,5 الی 2 متر) از افرادی که با ایشان ملاقات رو در رو می کنید، بیش از حد معمول دقت کنید.
- شما می توانید تا زمانی که شما کاملاً صحتمند باشید، به کار، مکتب یا کودکان بروید ولی از شما تقاضا به عمل می آید تا از اشتراک در فعالیت های اجتماعی در داخل منزل در اوقات فراغت بطور مثال ورزش در داخل ساختمان، دعوت به مهمانی و جشن ها خودداری کنید.
- شما باید رئیس تان را در جریان بگذارید که شما شاید در معرض خطر مصابیت به این ویروس قرار گرفته باشید. در صورت امکان از خانه کار کنید.
- در قسمت حفظ الصحة دست ها دقت کنید.

ویروس کرونا چطور سرایت می کند؟

ویروس کرونا از طریق به اصطلاح تماس مستقیم و قطره های معلق در هوا سرایت می کند. وقتی که شخصی عطسه، سرفه یا صحبت می کند قطره های آلوده در هوا ایجاد می شوند. سپس انتان به کسی که نزدیک ایستاد می باشد، انتقال می گردد. وقتی که قطره ها بالای سطوح یا اشیاء قرار می گیرند، میکروب ها از آنجا معمولاً توسط دست ها به جاهای دیگر انتقال می شوند. وقتی که شخصی بدون شستن دست ها چشم ها یا بینی اش را لمس می کند، ویروس می تواند از این طریق به داخل بدن راه پیدا کند.

وقفه زمانی میان آلوده شدن تا بروز علائم بیماری (دوره نهفتگی) از 2 تا 14 روز متفاوت می باشد ولی معمولاً 5 روز را دربر می گیرد.

[در مورد اینکه ویروس کرونا چطور سرایت می کند، بیشتر بخوانید](#)

در صورت ابتلا به کووید-19 کدام علائم معمول اند؟

علائم معمول کووید-19 عبارتند از تب، ریزش، سرفه، مشکلات تنفسی، گلودردی، سردردی، درد عضلات، کاهش حس ذایقه و شامعه، مشکلات شکم و اسهالات. بیشترین تعداد افراد به مریضی خفیف با علائم خفیف مبتلا می شوند، در حالیکه برخی افراد به مشکلات شدیدتر توأم با مشکلات تنفسی دچار می شوند و باید در شفاخانه تحت مراقبت قرار بگیرند.

[در باره علائم کووید-19 بیشتر بخوانید](#)

در صورتی که مریضی عاید حالم گردد، چه کاری را باید انجام دهم؟

افراد در سن و سال صنف آمادگی مکتب و بالاتر

اگر شما به علائم، حتی علائم خفیف، دچار شوید باید در خانه بمانید و برای انجام آزمایش کووید-19 نوبت بگیرید. رهنمود اخذ نوبت جهت انجام معاینه را در اینجا می یابید: [نمونه برداری جهت تشخیص کووید-19 در وستمانلاند](#). در حین انتظار به نتیجه معاینه باید توصیه های را طوری که گویا شما مبتلا به کووید-19 هستید، رعایت کنید. معلومات بیشتر را هنگام نوبت گرفتن دریافت خواهید کرد.

اطفال کودکستان

به اطفال کودکستان که دچار علائم می شوند، در قدم نخست توصیه می شود که بدون انجام معاینه کووید-19 در خانه بمانند. طفل باید تا زمانی که علائم بیماری موجود باشند و یک شبانه روز بیشتر بعد از بین رفتن علائم در خانه بماند. طفل باید در طول تمام این مدت از تماس مستقیم با افراد غیر از اعضای خانواده خودداری کند.

در صورتیکه علائم خفیف در بدن طفل باقی باشند، بطور مثال سرفه خشک و ریزش اندک، طفل می تواند به کودکستان برگردد، بشرطیکه 7 روز از مریض شدن گذشته باشد.

در صورت نیاز به مراقبت در تأسیسات خدمات صحتی ناشی از کووید-19 یا مریضی دیگری چه کاری را باید انجام دهم؟

در صورت نیاز به مشوره دهی در قدم نخست به مرکز خدمات صحتی اولیه خویش یا 1177 مرکز مشوره دهی صحتی زنگ بزنید. در صورت دچار شدن به مریضی مرگبار به 112 زنگ بزنید. مؤظفین صحتی را در جریان بگذارید که شما شاید آلوده به کووید-19 باشید.

آیا این امر در صورتیکه قبلاً به کووید-19 مبتلا شده باشم، نیز صدق می کند؟

در صورتیکه شما مصابیت به کووید-19 را پشت سر گذاشته اید که آزمایش PCR گرفته شده از دهان/حلقوم/بینی مثبت باشد یا موجودیت حجرات معافیتی یا انتی بادی در آزمایش که در لابراتوار تجزیه و تحلیل شده باشد، مثبت باشد و نمونه برداری در 6 ماه اخیر صورت گرفته باشد، در آنصورت این رهنمایی ها و توصیه های مدار اعتبار نمی باشند. به هر حال متوجه علائم باشید و در صورت مریضی تا وقتی که کاملاً صحتمند می شوید، در خانه بمانید.

اگر شما به اصطلاح «تست سریع» را انجام داده اید که یک معاینه خون است که در ظرف چند ساعت نتیجه آن را حاصل می کنید، این رهنمایی ها و توصیه ها علیرغم نتیجه تست سریع باز هم قابل رعایت می باشند. این امر در صورتیکه قدرت دفاعی بدن تان کاهش یافته باشد یا دچار علائم شدید شوید و نتیجتاً به مراقبت در شفاخانه محتاج شوید، نیز صدق می کند.

معلومات بیشتر در باره کووید-19 در کجا یافت می شوند؟

برای کسب معلومات بیشتر در مورد کووید-19 به صفحات [در باره کووید-19 - ویروس کرونا](#) مراجعه کنید