

اطلاع رسانی به افرادی که با یک فرد مبتلا به بیماری کووید-۱۹ تماس نزدیک داشته اند

اگر با فردی که بیماری کووید-۱۹ دارد تماس نزدیک داشته اید بایستی به علائم بدن خود توجه فوق العاده ای داشته و حتی الامکان افراد کمتری را ملاقات کنید. اگر شما با کسی زندگی می کنید که به بیماری کووید-۱۹ مبتلاست موظف هستید برخی مقررات رفتاری را رعایت کنید.

اگر با فردی که بیماری کووید-۱۹ دارد زندگی می کنید یا همخانه هستید

شما که با یک نفر زندگی می کنید یا همخانه هستید که در دوران سرایت دهندگی بیماری کووید-۱۹ قرار دارد موظف هستید برخی مقررات رفتاری را رعایت کنید.

این مقررات رفتاری تا گذشت ۷ روز از تاریخی که فردی که با او زندگی می کنید یا همخانه هستید آزمایش داده و تأیید شده باشد که به کووید-۱۹ مبتلاست، صدق می کنند. اگر شما در ادامه علائم بیماری نداشته باشید و آزمایشی که دادید نشان ندهد که کووید-۱۹ دارید پس از ۷ روز راهنمایی های مربوط به سایر تماس های نزدیک را بایستی رعایت کنید. مطالب بیشتر را در قسمت زیر بخوانید و وارد وبسایت 1177.se شده و خدمات دریافت اطلاعاتیه از طریق پیامک اس.ام.اس یا ایمیل را فعال کنید تا بخش خدمات درمانی بتواند با شما برای ردیابی سرایت تماس بگیرد.

- شما صرفنظر از سن و سال تان بایستی از تاریخ ۱ دسامبر اگر با یک نفر همخانه هستید که در دوران سرایت دهندگی بیماری کووید-۱۹ قرار دارد، به مدت ۷ روز از تاریخی که فرد مبتلا به کووید-۱۹ آزمایش داده، در خانه بمانید. یعنی شما در این مدت اجازه ندارید به محل کار، مدرسه یا کودکستان بروید.
- شما بایستی تا آنجا که می توانید از ملاقات با افرادی که با آنها زندگی نمی کنید، خودداری کنید. شما اجازه دارید خریدهای ضروری مانند مواد غذایی و دارو را در مدت زمانی که سالم و تندرست هستید و از امکان تحویل اجناس به خانه یا کمک از سوی یک خویشاوند نزدیک برخوردار نیستید، خودتان انجام دهید.
- شما بایستی به رئیس خود اطلاع دهید که امکان دارد در معرض سرایت بیماری قرار گرفته باشید.
- شما بایستی کار یا تحصیل را از خانه انجام دهید. اگر امکان کار کردن از خانه برایتان وجود ندارد می توانید از صندوق بیمه های اجتماعی پول سرایت دهندگی درخواست کنید [Smittbärrpenning från Försäkringskassan](#) پول سرایت دهندگی به افرادی پرداخت می شود که می توانند کار کنند ولی بخاطر خطر سرایت دهندگی به دیگران اجازه ندارند کار کنند. شما به یک گواهی دکتر نیاز دارید که نشان دهد نمی توانید سر کار بروید. وقتی فرد مبتلا به کووید-۱۹ که همخانه شماست اعلام کند که شما با او در خانه تماس دارید، دکتر خانوادگی/درمانگاه تان این گواهی را صادر می کند. وقتی مشاهده کردید که در پرورده پزشکی شما یادداشتی از سیستم ردیابی بیماری کووید-۱۹ وجود دارد با دکتر خانوادگی/درمانگاه تان تماس بگیرید تا گواهی پول سرایت دهندگی را برایتان صادر کند.
- شما بایستی بهداشت و نظافت دستهای خود را با دقت رعایت کنید.
- شما بایستی برای گرفتن آزمایش توسط خودتان وقت رزرو کنید (PCR) پنج (۵) روز از تاریخی که همخانه شما آزمایش داده و تشخیص پزشکی کووید-۱۹ او تأیید شده باشد. یعنی اگر همخانه شما در تاریخ ۱ اکتبر آزمایش داده و تشخیص داده شده که او به بیماری کووید-۱۹ مبتلاست شما بایستی در تاریخ ۶ اکتبر (۵ روز بعد) برای گرفتن آزمایش از خودتان وقت رزرو کنید. این امر شامل همه افرادی می شود که با فردی در سن اطفال کودکستانی و به بالا زندگی می کنند یا همخانه هستند که به بیماری کووید-۱۹ مبتلاست. اطفال کودکستانی نبایستی تست کووید-۱۹ بدهند.

- اگر شما در ادامه علائم بیماری نداشته باشید و آزمایشی که دادید نشان نداده باشد که کووید-۱۹ دارید پس از ۷ روز راهنمایی‌های مربوط به سایر تماس‌های نزدیک را بایستی رعایت کنید (به قسمت زیر رجوع شود). از روزی که فرد مبتلا به کووید-۱۹ فاقد علائم بیماری باشد شما دیگر در معرض سرایت قرار ندارید، ولی شما بایستی به علائم بدن توجه داشته و راهنمایی‌های زیر را به مدت ۱۴ روز رعایت کنید.

اگر با فردی که بیماری کووید-۱۹ دارد تماس داشته ولی با او هم‌خانه نیستید

شما بایستی توجه فوق‌العاده‌ای به علائم بدن خود داشته باشید که ممکن است علائم کووید-۱۹ باشد. به مدت ۱۴ روز از تاریخی که اخیراً در معرض سرایت قرار داشته‌اید بایستی حتی الامکان افراد کمتری را ملاقات کنید. حتی اگر شما احساس می‌کنید سالم و تندرست هستید بایستی موارد زیر را رعایت کنید:

- شما بایستی در درجه نخست محدودیت‌های سراسری ملی و محلی را رعایت کنید.
- شما بایستی حتی الامکان افراد کمتری را ملاقات کنید و با دقت از افرادی که ملاقات می‌کنید فاصله بگیرید (یک و نیم تا ۲ متر)
- تا زمانیکه سالم و تندرست هستید می‌توانید به محل کار، مدرسه یا کودکستان بروید، ولی از شما درخواست می‌شود از فعالیت‌های اجتماعی در اماکن سرپوشیده در اوقات فراغت بطور مثال تمرینات در سالن سرپوشیده، میهمانی شام یا جشن‌ها خودداری کنید.
- شما بایستی به رئیس خود اطلاع دهید که امکان دارد در معرض سرایت بیماری قرار گرفته باشید. اگر می‌توانید از خانه و در خانه کار کنید.
- شما بایستی بهداشت و نظافت دست‌های خود را با دقت رعایت کنید.

ویروس کرونا چگونه سرایت می‌کند؟

ویروس کرونا از طریق موسوم به قطره و تماس سرایت می‌کند. وقتی یک نفر عطسه، سرفه می‌کند یا حرف می‌زند قطرات سرایت‌کننده در هوا تشکیل می‌شود. در اینصورت ویروس به فردی که نزدیک او باشد سرایت می‌کند. وقتی قطرات روی سطوح و اشیاء مختلف بریزند بیماری سرایت می‌کند که اغلب از طریق دست‌ها انجام می‌شود. اگر کسی بدون آنکه دست‌های خود را شسته باشد به چشم یا بینی خود دست بزند، ویروس می‌تواند از این راه وارد بدن او بشود.

مدت زمان بین سرایت و بیمار شدن احتمالی (مدت زمان نهفته بیماری) مابین ۲ تا ۱۴ روز متغیر بوده و معمولاً پنج روز است.

[در باره چگونگی سرایت ویروس کرونا مطالب بیشتری بخوانید](#)

علائم عادی بیماری کووید-۱۹ کدامند؟

علائم عادی بیماری کووید-۱۹ عبارتند از تب، آبریزش بینی، سرفه، ناراحتی تنفسی، سردرد، دردهای عضلانی، ضعیف شدن حس بویایی و چشائی، ناراحتی شکم و اسهال. اغلب افراد خفیف بیمار شده و علائم بیماری شان خفیف است، در حالیکه برخی از افراد مریض تر شده و دچار ناراحتی تنفسی می‌شوند و به خدمات درمانی نیاز دارند.

[در باره علائم بیماری کووید-۱۹ مطالب بیشتری بخوانید](#)

اگر مریض شوم چکار بایستی بکنم؟

افراد از کلاس پیش دبستانی و به بالا

اگر علائم بیماری بروز کند، حتی اگر علائم خفیف باشند، شما بایستی در خانه بمانید و آزمایش بیماری کووید-۱۹ را سفارش دهید. اطلاعات مربوط به چگونگی رزرو وقت برای انجام آزمایش در اینجا وجود دارد. [گرفتن آزمایش برای کووید-۱۹ در دستمندان](#). در مدت انتظار برای دریافت جواب آزمایش بایستی دستورالعمل‌های مربوط به افراد مبتلا به کووید-۱۹ را رعایت کنید. وقتی آزمایش خود را سفرش می‌دهید اطلاعات بیشتری دریافت می‌کنید.

کودکان کودکستانی

به کودکان کودکان کویدستانی دارای علائم بیماری توصیه می شود در درجه نخست در خانه بمانند بی آنکه تست کووید-۱۹ را انجام دهند. در اینصورت کودک بایستی تا زمانی که علائم بیماری دارد و همچنین ۲ شبانه روز دیگر بدون علائم بیماری را در خانه بماند. کودک بایستی در تمامی مدت این دوره از تماس با بیرون از خانوار خود پرهیز کند.

در مواردی که علائم خفیف بیماری مانند سرفه خشک و آبریزش خفیف بینی در کودک باقی بمانند، کودک می تواند به کودکان بازگردد مشروط بر آنکه ۷ شبانه روز از بیمار شدنش گذشته باشد.

اگر برای بیماری کووید-۱۹ یا بیماری دیگری به خدمات درمانی نیاز داشته باشم چکار بایستی بکنم؟

اگر به مشورت نیاز دارید در درجه نخست به درمانگاه خود یا شماره تلفن ۱۱۷۷ زنگ بزنید. اگر دچار بیماری دارای خطرات جانی بشوید بایستی به شماره تلفن ۱۱۲ زنگ بزنید. در این مکالمه تعریف کنید که بیماری کووید-۱۹ به شما سرایت کرده است.

اگر من قبلاً بیماری کووید-۱۹ داشته بوده ام نیز همین مقررات صدق می کند؟

اگر قبلاً بیماری کووید-۱۹ داشته اید و وجود ویروس با گرفتن آزمایش PCR از دهان/حلق/بینی به اثبات رسیده باشد یا وجود پادتن ها در آزمایش توسط آزمایشگاه مشاهده شده باشد و آزمایش در ۶ ماه اخیر گرفته شده باشد، این موارد شامل شما نمی شود. در عین حال نسبت به علائم جسمانی خود توجه کنید، اگر مریض بشوید در خانه بمانید تا کاملاً صحیح و سالم بشوید.

اگر شما یک "تست سریع" انجام داده اید، یعنی یک آزمایش خون که جواب آنرا حدود یک ساعت بعد دریافت کرده اید، مهم است که تست واجد شرایط کیفیتی از سوی اداره تندرستی همگانی سوئد باشد. برای آگاهی از اینکه تست واجد شرایط کیفیتی از سوی اداره تندرستی همگانی سوئد بوده است یا نه به واحد درمانی که آزمایش را تجزیه و تحلیل کرده مراجعه کنید.

کجا می توانم اطلاعات بیشتری در باره کووید-۱۹ دریافت کنم؟

مطالب بیشتر در باره کووید-۱۹ را در این صفحات بخوانید [در باره کووید-۱۹- ویروس کرونا](#)