

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

محتویات آتی به ولایت وستمانلاند تعلق دارد

در صورت داشتن تماس نزدیک با کسی که مبتلا به کووید-19 باشد، از شما انتظار می رود که به علایم تان توجه بیشتر میندول داشته باشید و تا حد ممکن با کمترین تعداد افراد ملاقات رو در رو داشته باشید. اگر شما با کسی همخانه هستید که 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 فردی در یک خانه بسر برده اید که مصاب به کووید-19 در مرحله انتقالپذیری باشد، مکلف به رعایت محدودیت ها و مقررات رفتاری مخصوص می باشید.

این مقررات رفتاری تا 7 روز بعد از روزی که شخصی که شما با وی در یک خانه بسر برده اید یا می برید اقدام به تست کرونا کرد که مصابیت به کووید-19 را تشخیص نمود، قابل رعایت می باشند. بیشتر در قسمت ذیل بخوانید و وارد وبسایت 1177.se شده ارسال پیام از طریق اس ام اس یا ای میل را فعال سازید تا موظفین صحی بتوانند جهت ردیابی انتان با شما در تماس شوند.

- شما کسانی که با فردی همخانه بوده 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 کودکستان 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 کارفرما یا مدیر مکتب 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 وظایف 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 باز داشته می شوند. دولت تصمیم گرفته است تا شرط تصدیق دکاتور در هنگام درخواست کمک مالی بخاطر حمایت از افراد حامل بیماری ساری را موقتاً لغو نماید. فلها شما فقط به تقدیم درخواست مستقیماً از طریق وبسایت اداره بیمه اجتماعی نیاز دارید.
- شما باید در قسمت حفظ الصحة دست ها دقت کنید.
- شما باید پنج روز بعد از آنکه فردی که همراه با وی زندگی می کنید، به نمونه گیری و تست کووید-19 اقدام کرده باشد و نتیجه تست مثبت آمده باشد، برای نمونه برداری جهت تست (PCR) نوبت بگیریید. این بدان معناست که اگر همخانه تان بتاريخ 1 اکتوبر به نمونه گیری جهت تشخیص کرونا اقدام نموده باشد که مصابیت به کووید-19 را تایید نموده باشد، شما باید بتاريخ 6 اکتوبر (یعنی بعد از پنج روز) برای انجام تست کرونا نوبت بگیریید. این امر برای تمام کسانی که با افراد از سن و سال کودکستان 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 کودکستان نباید تحت معائنه کووید-19 قرار بگیرند. اگر نتیجه تست کووید-19 تان منفی باشد، باید توصیه ها برای بقیه تماس های نزدیک را در طی 14 روز سر از آنکه همخانه تان دیگر قابل انتقال بیماری نباشد، مراعات کنید.

اگر شما با فرد دچار کووید-19 تماس نزدیک داشته اید اما همراه با وی زندگی نمی کنید

- شما باید توجه بیشتر به علایمی که شاید نشانگر مصابیت به کووید-19 باشند، مبذول داشته باشید.
- در صورت بروز اعراض و علایم بلافاصله برای انجام تست کرونا وقت بگیرید.
- در صورتیکه شما پی ببرید که شما برای بیشتر از 15 دقیقه به فاصله کمتر از 2 متر با فردی که قابل انتقال بیماری بود در داخل منزل ملاقات رو در رو داشته اید، باید 5 روز بعد از آنکه شما در معرض مصابیت قرار گرفته اید از طریق 1177.se برای انجام تست کرونا وقت بگیرید. اگر شما علایم بیماری را نداشته باشید، در حین انتظار به نتیجه تست کرونا طبق معمول به کار یا مکتب رفته می توانید.
- رئیس تان را در جریان بگذارید که شما شاید در معرض خطر آلودگی به ویروس کرونا قرار گرفته باشید. در صورت امکان از خانه کار کنید.
- در قسمت حفظ الصحة دست ها دقت کنید.
- طی مدت 14 روز پس از اینکه شما احتمالاً آخرین بار در معرض خطر آلودگی به ویروس کرونا قرار گرفته باشید، تا حد امکان با کمترین افراد تماس مستقیم برقرار نمایید و در قسمت حفظ فاصله دقت نمایید. شما می توانید تا زمانی که شما کاملاً صحتمند باشید به کار، مکتب یا کودکستان بروید ولی شما باید 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. این توصیه به شما که نتیجه تست کووید-19 تان منفی آمده باشد، نیز تعلق می گیرد.

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 علایم 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 علایم معمول اند؟

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

[در باره علایم 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 تست کووید-19** نوبت بگیریید. رهنمود اخذ نوبت جهت انجام تست کرونا را در اینجا می یابید: **نمونه برداری جهت تشخیص کووید-19 در وستمانلاند**. در حین انتظار به نتیجه تست کرونا باید توصیه ها 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 تست 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 بروز علائم مریضی 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 مرکز مشوره دهی صحتی 1177 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 قابل رعایت می باشد؟

در صورتیکه شما مریضی 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 بخاطر کشف موجودیت انتی بادی «تست سریع» را انجام داده اید که یک معاینه خون است که در ظرف چند ساعت نتیجه آن را حاصل می کنید، خیلی مهم است که این تست خواسته های کارایی و موثریت اداره صحت عامه را برآورده کند. برای دریافت پاسخ در باره آنکه آیا تست خواسته های اداره صحت عامه را برآورده می نماید، به عرضه کننده خدمات صحتی و درمانی که نمونه را معائنه کرده است مراجعه کنید.

معلومات بیشتر در باره کووید-19 در کجا ارائه شده است؟

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