

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

مندرجات این متن در استان وستمنلند صدق می کند.

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. مطالب بیشتر را در قسمت زیر بخوانید و به وبسایت [www.1177.se](http://www.1177.se) وارد شده و خدمات دریافت اطلاعات 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 از 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 بایستی 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 کارفرما یا مدیر مدرسه 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](http://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. دولت تصمیم گرفته است موقتاً شرط ارائه گواهی پزشکی هنگام درخواست پول سرایت دهندگی در مورد بیماری کووید-۱۹ را لغو کند. از اینرو درخواست خود را فقط مستقیماً به وبسایت صندوق بیمه های اجتماعی بفرستید.
- شما بایستی بهداشت و نظافت دستهای خود را با دقت رعایت کنید.
- شما بایستی پنج (۵) روز از تاریخی که همخانه شما برای کووید-۱۹ آزمایش داده و تشخیص پزشکی کووید-۱۹ او تأیید شده باشد برای گرفتن آزمایش توسط خودتان وقت رزرو کنید (PCR). 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 نیابستی تست کووید-۱۹ بدهند. اگر آزمایش شما کووید-۱۹ را نشان ندهد بایستی توصیه های مربوط به "سایر تماس های نزدیک" را به مدت ۱۴ روز از تاریخی که همخانه شما دیگر سرایت دهنده نیست، رعایت کنید.

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

- شما بایستی توجه فوق العاده ای به علائم بدن خود داشته باشید که ممکن است علائم کووید-۱۹ باشد.
- اگر دچار علائم بیماری بشوید بایستی بلافاصله وقت رزرو کنید.
- اگر به شما اطلاع رسانی شود که با یک نفر که سرایت دهنده بوده در فضای سر بسته به فاصله ۲ متر و بیش از ۱۵ دقیقه رو در رو بوده اید بایستی ۵ روز پس از آنکه در معرض سرایت قرار گرفته اید از طریق [www.1177.se](http://www.1177.se) برای گرفتن آزمایش وقت رزرو کنید. اگر علائم بیماری ندارید می توانید در مدتی که منتظر جواب آزمایش هستید طبق معمول به محل کار یا مدرسه خود بروید.
- شما بایستی به رئیس خود اطلاع دهید که امکان دارد در معرض سرایت بیماری قرار گرفته باشید. اگر می توانید از و در خانه کار کنید.
- بهداشت و نظافت دستهای خود را با دقت رعایت کنید.
- به مدت ۱۴ روز از تاریخی که اخیراً در معرض سرایت قرار داشته اید بایستی حتی الامکان افراد کمتری را ملاقات کنید و در حفظ فاصله با افراد دقت کنید. تا زمانیکه سالم و تندرست هستید می توانید به محل کار، مدرسه یا کودکانستان بروید، ولی از شما درخواست می شود از فعالیت های اجتماعی در اماکن سر پوشیده در اوقات فراغت بطور مثال تمرینات در سالن سر پوشیده، میهمانی شام یا جشن ها خودداری کنید. این امر حتی در مواردی که آزمایش داده اید و آزمایش کووید-۱۹ را نشان نداده نیز صدق می کند.

## ویروس کرونا چگونه سرایت می کند؟

ویروس کرونا از طریق موسوم به قطره و تماس سرایت می کند. وقتی یک نفر عطسه، سرفه می کند یا حرف می زند قطرات سرایت کننده در هوا تشکیل می شود. در اینصورت ویروس به فردی که نزدیک او باشد سرایت می کند. وقتی قطرات روی سطوح و اشیاء مختلف بریزند بیماری سرایت می کند که اغلب از طریق دستها انجام می شود. اگر کسی بدون آنکه دستهای خود را شسته باشد به چشم یا بینی خود دست بزند، ویروس می تواند 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 چشایی، 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 می شوند 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](#) [و ستمنند](#). در مدت انتظار برای دریافت جواب آزمایش بایستی دستورالعمل های مربوط به افراد مبتلا به کووید-۱۹ را رعایت کنید. وقتی آزمایش خود را سفارش می دهید اطلاعات بیشتری دریافت می کنید.

### کودکان کودکستانی

به کودکان کودکستانی 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 خُشک و آبریزش خفیف بینی در کودک باقی بمانند، کودک می تواند به کودکستان 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 برای وجود پادتن یک "تست سریع" انجام داده اید، یعنی یک آزمایش خون که جواب آنرا حدود یک ساعت بعد دریافت کرده اید، مهم است که آن تست واجد شرایط کیفیتی از سوی اداره تندرستی همگانی سوئد بوده 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](#)