

## **Covid 19- informații și reguli de conduită pentru contacti**

### **Fișă informativă privind prevenirea bolilor infecțioase, elaborată de epidemiologi**

#### **Ce înseamnă să fii contact apropiat al unei persoane cu covid-19?**

Primiți aceste informații, deoarece o persoană cu care locuiți sau cu care ați locuit are covid-19, și prin urmare este posibil ca și dvs. să fi fost expus infecției. Acest lucru înseamnă că există riscul să vă îmbolnăviți. Pentru a reduce riscul de răspândire a infecției la alte persoane, sunteți obligat să urmați anumite reguli de conduită (a se vedea mai jos).

#### **Ce este covid-19?**

Covid-19 este o infecție virală care provoacă de obicei simptome ușoare, cum ar fi rinoree, durere în gât, tuse și febră, însă unele persoane se îmbolnăvesc mai grav, au probleme de respirație și necesită îngrijiri medicale la spital. Alte simptome ale covid-19 pot fi dureri musculare, dureri de cap, oboseală, tulburări ale mirosului și gustului și disconfort gastric cu diaree.

#### **Cum se transmite infecția covid-19?**

Covid-19 se transmite prin „picături respiratorii“ și prin contact. Când o persoană tușește, strănută, vorbește, cântă sau strigă, se formează picături contagioase în aer. Acestea pot infecta o altă persoană care se află în apropiere. Când picăturile ajung pe suprafețe sau pe obiecte, agenții infecțioși pot fi transportați de acolo, de obicei prin intermediul mâinilor. O persoană infectată poate infecta alte persoane chiar înainte de apariția simptomelor. Perioada de timp de la momentul infectării până la îmbolnăvire (perioada de incubație) variază între 2 și 14 zile, cea mai frecventă fiind perioada de incubație de cinci zile.

#### **Ce reguli de conduită se aplică contactilor?**

Covid-19 este, în general, o boală care prezintă un pericol atât public, cât și social, conform Legii privind protecția împotriva infecțiilor. Fiind un contact al unei persoane infectate cu Covid-19, sunteți considerat suspect și puteți fi contagios. Pentru a împiedica infectarea altor persoane, trebuie să respectați regulile de conduită în decursul perioadei în care vi se comunică să faceți acest lucru.

Regulile presupun următoarele:

- nu veți merge la serviciu, la școală sau la grădiniță. Este permisă munca de acasă și studiul la distanță. Dacă nu aveți posibilitatea de a lucra de acasă, puteți solicita o indemnizație de concediu medical pentru persoanele contaminate/carantinate la Agenția de Asigurări Sociale din Suedia. Nu aveți voie să participați nici la activități de agrement unde aveți contact cu alte persoane, cum ar fi antrenamentele sportive.
- trebuie să urmați rutine speciale de igienă: Trebuie să fiți atenți cu propria igienă a mâinilor (spălați-vă pe mâini), tușiți și strănutați în pliul brațului sau în șervețel și nu înspre alte persoane.
- trebuie să anunțați dacă sunteți contact al unei persoane care are Covid-19 în cazul în care interacționați cu personalul din sistemul de sănătate.

Tutorii legali sunt responsabili ca toți copiii din gospodărie să respecte regulile de conduită. În contactul cu asistența medicală, tutorele este responsabil pentru informarea personalului medical referitor la faptul că copilul este contact apropiat al unei persoane cu covid-19.

**Ce mai trebuie să fac pentru a-i proteja pe ceilalți de infecții?**

Conform Legii privind protecția infecțiilor, oricine are o boală infecțioasă trebuie să facă ceea ce este necesar pentru a-i proteja pe ceilalți de infecție (așa-numita obligație de protecție). Aceasta presupune ca în perioada în care trebuie să respectați regulile de conduită, nu trebuie să vă întâlniți cu alte persoane decât cele care locuiesc împreună cu dvs. și să călătoriți cu mijloacele de transport în comun. Puteți ieși afară în aer liber, atâta timp cât păstrați distanța față de alte persoane. Puteți face cumpărăturile necesare, cum ar fi în magazinele alimentare, farmaciile ș.a.m.d.. Dacă aveți contact apropiat cu personalul de îngrijire, inclusiv cel de îngrijire la domiciliu, trebuie să informați că sunteți contact apropiat al unei persoane cu covid-19.

**Cât timp sunt valabile aceste reguli de conduită?**

Regulile sunt valabile începând cu momentul în care ați fost informat cu privire la aceste reguli de conduită și până când au trecut 7 zile după ce persoana confirmată pozitiv cu Covid-19 a fost testată. După ce au trecut aceste zile, vă puteți întoarce la serviciu sau la școală dacă nu prezentați simptome.. Cu toate acestea, dacă ați făcut un test PCR, trebuie să așteptați rezultatul testului.

Ulterior, este recomandat să fiți atent/ă la simptome timp de încă 7 zile, să vă întâlniți cu cât mai puțini oameni în afara locului de muncă și a școlii și să nu participați la activități de agrement.

**Cui nu i se aplică aceste reguli de conduită?**

Persoanele care au avut Covid-19 în ultimele șase luni sau care au fost complet vaccinate cu cel puțin două săptămâni în urmă nu intră sub incidența regulilor de conduită și pot, de exemplu, să meargă în continuare la serviciu sau la școală.

**Trebuie să fiu testat în calitate de contact asimptomatic?**

Dumneavoastră, în calitate de contact direct, ar trebui să fiți testat/ă conform directivelor, chiar dacă nu prezentați simptome. Dacă ați făcut un test PCR, trebuie să așteptați rezultatul testului înainte de a vă întoarce la locul de muncă, la școală sau la grădiniță.

În cazul în care lucrați în domeniul îngrijirii vârstnicilor sau în domeniul medical, cu grupuri de pacienți deosebit de vulnerabili, sunteți exceptați de la aplicarea regulilor de conduită în cazul în care sunteți complet vaccinat/ă sau dacă ați avut Covid-19 în ultimele șase luni, dar totuși ar trebui să fiți testat/ă conform recomandărilor din directive.

**Ce trebuie să fac dacă am simptome ale bolii?**

Dacă aveți simptome în această perioadă, faceți un test și stați acasă până când primiți rezultatul testului, chiar dacă perioada totală de timp în care trebuie să stați acasă depășește 7 zile.

**Cum procedez dacă am nevoie de îngrijire medicală pentru covid-19 sau pentru o altă boală?**

Nu mergeți direct la un cabinet medical/unitate medicală de primire urgențe/spital. În primul rând, contactați telefonic 1177 Vårdguiden (Ghidul de îngrijire) pentru a vă îndruma către locul potrivit pentru îngrijire și spuneți-le că sunteți contact apropiat al unei persoane cu covid-19. Dacă vă îmbolnăviți grav, sunați la 112.

**smittskyddsenheten**

Centrallasarettet, 351 85 Växjö. ☎0470-588278

**Cum pot să contest regulile mele de conduită?**

Dacă ați primit o regulă de conduită pe care o considerați greșită, puteți contacta medicul epidemiolog din regiunea dvs..