

## COVID-19, информация для пациентов и правила поведения

### Лист инфекционного контроля для врачей инфекционного контроля

#### Почему я получил/а эту информацию?

Тесты показали, что у вас имеется COVID-19, что означает заражение коронавирусом SARS-CoV-2.

#### Что такое COVID-19?

COVID-19 является вирусной инфекцией, которая обычно вызывает легкие симптомы, такие как насморк, боль в горле, кашель и лихорадку, но некоторые люди имеют более серьезные проблемы с дыханием, которые требуют лечения в больнице. Другие симптомы COVID-19 могут включать мышечные боли, головные боли, усталость, нарушение обоняния и вкуса, а также расстройство желудка с диареей.

#### Как происходит заражение COVID-19?

COVID-19 передается как так называемая капельная и контактная инфекция. Когда человек кашляет, чихает, говорит, поет или кричит, в воздухе образуются инфекционные капли. Тогда те, кто находятся близко, могут заразиться. После того как капли попадут на поверхности или предметы, инфекция может передаваться оттуда, обычно через руки. Инфицированный человек может заразить других еще до появления симптомов. Время от заражения до появления симптомов заболевания (инкубационный период) колеблется от 2 до 14 дней, обычно пять дней.

#### Как долго я буду заразен/заразна?

- Вы больше не заражны, если с момента начала заболевания прошло не менее 7 дней, ваше состояние в целом улучшилось, и в течение 2 дней не было повышенной температуры. Это означает, что самый короткий срок, в течение которого вы считаетесь заразным, составляет 7 дней. Даже если по прошествии этого времени у вас все еще сохраняются такие симптомы, как кашель и нарушение обоняния и вкуса, вы все равно больше не считаетесь заразным.
- Если вы сдали тест, даже если у вас не было симптомов, применяется правило 7 дней со дня сдачи теста. Если у вас развиваются симптомы после сдачи теста, см. выше.
- Если вы лечились от инфекции COVID-19 в больнице или живете в доме престарелых, обычно считается, что вы можете быть заразным в течение как минимум 14 дней с момента начала заболевания. Ваш врач сообщит вам, как долго вы будете считаться заразным.

#### О чем нужно думать, чтобы не заразить других — правила поведения

В соответствии с Законом «Об инфекционных заболеваниях» COVID-19 является социально опасным заболеванием. Это означает, что во время инфекционного периода вы должны соблюдать следующие правила поведения. Правила поведения:

- Вы не должны ходить на работу, в школу или дошкольное учреждение. Вы можете работать из дома или учиться дистанционно. Вам также не следует участвовать в досуговых мероприятиях, связанных с общением с другими людьми, например, занятиях спортом.
- Вы должны соблюдать специальные гигиенические процедуры: Вы должны соблюдать личную гигиену рук (мыть руки). Кашлять и чихать следует в сгиб локтя или носовой платок, а не в направлении других людей.
- При контакте с медицинским персоналом вы должны сообщить, что у вас COVID-19.

**Smittskyddsenheten**

Centrallasarettet, 351 85 Växjö. ☎0470-588278

- Вы должны совершить повторный визит или связаться с врачом по телефону, если ваш врач попросит вас об этом.

### **Что делать, чтобы защитить других от инфекции?**

Согласно Закону «Об инфекционных заболеваниях», тот, кто болеет заразной болезнью, должен делать все необходимое для защиты других от инфекции (так называемая обязанность защиты). Это означает, что в период, когда вы можете быть заразным, вы не должны встречаться с другими людьми, кроме проживающих вместе с вами, и пользоваться общественным транспортом. По возможности старайтесь держаться подальше от тех, с кем вы живете, например находясь в своей комнате. Вы можете проводить время на открытом воздухе, пока возможно соблюдать дистанцию от других людей.

### **Что означает отслеживание инфекции?**

Отслеживание инфекции включает выявление и информирование людей, которые могли подвергнуться заражению.

Поскольку COVID-19 является в социально опасным и заразным заболеванием, в соответствии с Законом «Об инфекционных заболеваниях» вы обязаны участвовать в отслеживании инфекций.

### **Кто должен быть информирован?**

Инфекционный период отсчитывается от 48 часов до того, как у вас начнутся симптомы. Если у вас не было никаких симптомов, вместо этого период отсчитывается со дня, когда вы прошли тестирование.

Необходимо проинформировать следующих людей, с которыми вы контактировали в течение инфекционного периода:

- Бытовые контакты: люди, с которыми вы в какой-то момент проживали в течение этого периода. Имевшие бытовые контакты должны оставаться дома в течение 7 дней со дня прохождения тестирования. Для имевших бытовые контакты доступен специальный информационный листок с правилами поведения.
- Близкие контакты: люди, с которыми вы встречались в пределах 2 метров и в течение как минимум 15 минут (в общей сложности в течение дня), например, на рабочем месте, на досуговых и других мероприятиях.
- Медицинский персонал
- Медико-социальный, включая уход на дому

Рекомендуется как можно скорее проинформировать свои контакты о том, что они подвергались риску заражения. Если у вас нет возможности сделать это, вам может помочь функция отслеживания инфекций в вашем регионе.

### **Что делать, если нужна медицинская помощь в связи с COVID-19 или любым другим заболеванием?**

Вы не должны идти напрямую в поликлинику/отделение неотложной помощи/больницу. Сначала свяжитесь по телефону 1177 с медицинской информационной службой Vårdguiden, чтобы узнать, куда именно нужно обратиться за помощью, и сообщите им, что у вас COVID-19. При угрозе жизни звоните по номеру 112.

### **Как обжаловать необходимость соблюдения правил поведения?**

Если вы получили предписание соблюдать правило поведения, с которым вы не согласны, вы можете обратиться к врачу-инфекционисту в вашем регионе.