

## إلى المخالطين بشخص مصاب بكوفيد-19

للأفراد من نفس الأسرة، انظر نشرة المعلومات حول مكافحة انتشار الأمراض المعدية "معلومات وقواعد تصرف الأشخاص المخالطين".

كنت على تواصل مع شخص مصاب بكوفيد-19 خلال المرحلة المعدية (لغاية 48 ساعة قبل بداية الأعراض) ومن الممكن أن تكون تعرضت للعدوى. ليس من المؤكد أنك أصبت بالعدوى أو أنك ستمرض، ولكنه من المهم أن تتحمل المسؤولية، تمامًا مثل جميع الناس الآخرين، لكيلا تنتقل العدوى إلى الآخرين. إذا كانت لديك أعراض بالفعل أو بدأت الأعراض الآن، يجب عليك الاتصال بالرعاية الطبية لإجراء اختبار. إن فيروس كورونا شديد العدوى في حالة المرض ووجود الأعراض. كما إنه من الممكن أن تنتقل العدوى نوعًا ما قبل أن يبدأ الشخص المعني بالشعور بالمرض.

تتراوح الفترة بين الإصابة بالعدوى والمرض (فترة الحضانة) ما بين يومين و14 يومًا، وعادة ما تدوم حوالي 5 أيام.

### خلال 14 يومًا منذ يوم (/\_) الذي قابلت فيه الشخص المصاب:

- انتبه إلى الأعراض التي قد تكون علامات كوفيد-19. الأعراض الشائعة هي الحمى والسعال ووجع الحلق والصداع وأوجاع العضلات وسيلان الأنف وتدهور حاسة الشم والذوق، بالإضافة إلى معاناة في المعدة مثل الإسهال. إذا ظهرت لديك أعراض، حتى لو كانت خفيفة، يجب عليك عزل نفسك مباشرة وعدم مقابلة الآخرين. اتصل بمركز الرعاية الصحية لإجراء اختبار. قل لهم أنك كنت مخالطًا لشخص مصاب بكوفيد-19. وينطبق الشيء ذاته حتى لو اتصلت بالرعاية الصحية لسبب آخر. في الحالات الطارئة اتصل هاتفياً بالرقم 112. حتى إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية فيجب الاستمرار في الانتباه إلى الأعراض. في حالة ظهور أعراض جديدة، يجب الاتصال بمركز الرعاية الصحية لإجراء تقييم جديد.
- قابل أقل عدد ممكن من الناس، وتجنب مقابلة الأصدقاء، ولا تقم بأي نشاطات أوقات الفراغ التي تعني التواصل مع الآخرين. حافظ على المسافة للأشخاص الذين أنت ملزم بمقابلتهم (2 أمتار)، في الداخل والخارج على حد سواء. من الممكن أن تنتقل العدوى قبل أن تبدأ بالشعور بالمرض.
- اعمل في المنزل إذا أمكنك ذلك. إذا كان ذلك غير ممكن فإنه من المهم بصورة خاصة أن تحافظ على المسافة بالنسبة للموظفين الآخرين في مكان العمل. يمكن للأطفال/الشباب الذهاب إلى دار الحضانة/المدرسة الأساسية/المدرسة الثانوية إذا كانت حالتهم جيدة تمامًا.
- إذا كنت مخالطًا لشخص مصاب، على مسافة أقل من 2 أمتار وخلال 15 دقيقة بصورة إجمالية خلال يوم كامل. (ينطبق على الشباب أو الكبار منذ المرحلة العليا من المدرسة الأساسية وما فوق – حتى لو لم يكن لديهم أي أعراض).
- قم بإجراء الاختبار في اليوم 5 بعد إجراء الشخص المصاب للاختبار. اتصل بمركز الرعاية الصحية لإجراء اختبار.
- اعمل في المنزل قدر الإمكان لغاية الحصول على نتيجة الاختبار. إذا كان ذلك غير ممكن، فإنه من المهم بصورة خاصة أن تحافظ على المسافة بالنسبة للموظفين الآخرين في مكان العمل.
- يمكن لطلاب المرحلة العليا من المدرسة الأساسية ومدرسة الثانوية الذهاب إلى المدرسة خلال فترة الانتظار للحصول على نتيجة الاختبار، ولكن يجب عليهم عدم المساهمة في نشاطات أوقات الفراغ خارج المدرسة.
- إذا حصلت على الخبر بعد مرور أكثر من أسبوع من مقابلتك للشخص المصاب، لا تحتاج إلى إجراء الاختبار بناتًا.
- إذا كنت أصبت بكوفيد-19 خلال الستة أشهر الماضية وتم التأكد منه عن طريق اختبار بي سي آر أو اختبار المستضدات، أو إذا حصلت على جرعتين من اللقاح المضاد لكوفيد-19 منذ أسبوعين على الأقل، فلا تنطبق عليك هذه المعلومات. ولكن مع ذلك انتبه إلى الأعراض وابق في المنزل في حالة المرض لغاية الشفاء تمامًا.

اقرأ المزيد حول كوفيد-19 على الموقع الإلكتروني: [www.1177.se/Kronoberg/corona](http://www.1177.se/Kronoberg/corona)