

إلى الأشخاص الذين تخالطوا بشخص مصاب بكوفيد-19

للأشخاص الذين هم من نفس العائلة ويعيشون في نفس المنزل، اقرأوا النشرة الخاصة بالوقاية من العدوى والتي تدعى بالسويدية "Information och förhållningsregler till hushållskontakter". أي "معلومات وتعليمات للمتخالطين من نفس العائلة".

لقد تخالطت حديثاً بشخص ثبتت إصابته بكوفيد-19 وربما تكون قد تعرضت للعدوى. ليس من المؤكد بأن تكون قد تعرضت للعدوى أو بأنك ستصبح مريضاً ولكنه من الضروري أن تقوم، مثلك مثل الجميع، بتحمل مسؤولية عدم نقل العدوى إلى الآخرين. فيما لو كان لديك أعراض الآن أو في حال ظهرت لديك الأعراض فيجب عليك حالاً التواصل مع الرعاية الصحية لإجراء الفحص. يكون فيروس كورونا معدياً بشكل أكبر عندما يصبح الشخص مريضاً وتظهر عليه الأعراض ولكن من الممكن أيضاً للشخص أن ينقل العدوى قبل أن يبدأ بالشعور بالمرض بقليل. يتراوح الوقت منذ الإصابة بالعدوى إلى الشعور بالمرض (فترة الحضانة) بين 2 و 14 يوماً، عادة ما يكون 5 أيام.

هذه المعلومات لا تنطبق على الأشخاص الذين أصيبوا بكوفيد-19 خلال الستة أشهر الماضية على أن يكون قد تم إثبات إصابتهم بالمرض من خلال فحص PCR أو فحص الأجسام المضادة Antigentest. إلا أنه من المهم أن تبقى متنبهاً لأي أعراض وأن تبقى في المنزل في حال شعرت بالمرض لرعاية شفاك.

هذه المعلومات لا تنطبق على الأشخاص الذين أخذوا جرعتين من اللقاح قبل مدة لا تقل عن أسبوعين وليس لديهم أعراض مرض كوفيد-19. في حال ظهور الأعراض يجب أن تبقى في المنزل وتجري الفحص.

في حال كنت غير حاصل على اللقاح فعليك وخلال مدة 14 يوماً من اليوم الذي قابلت فيه الشخص الذي ثبتت إصابته بكورونا القيام بالآتي:

- تنبه للأعراض التي قد تكون علامات على الإصابة بكوفيد-19. الأعراض الشائعة هي الحمى والسعال وألم في الحلق والصداع وآلام العضلات وسيلان الأنف وضعف حاستي الشم والتذوق واضطراب/وجع في البطن مع الإسهال. إذا ظهرت عليك أعراض، حتى ولو كانت خفيفة، فعليك عزل نفسك على الفور وعدم الالتقاء بالآخرين. اتصل بالمركز الصحي الذي تنتمي إليه (المستوصف) لتقوم بإجراء الفحص. حتى في حال حصولك على نتيجة سلبية عند الفحص (بمعنى غير مصاب)، يجب أن تستمر في التنبه إلى الأعراض. في حال ظهور أعراض جديدة، يجب عليك الاتصال بالمركز الصحي لإجراء فحص جديد.

كما عليك خلال مدة 7 أيام من اليوم الذي قابلت فيه الشخص الذي ثبتت إصابته بكورونا القيام بالآتي:

- قابل أقل عدد ممكن من الأشخاص وامتنع عن الأنشطة الترفيهية التي تنطوي على المخالطة بالآخرين. حافظ على مسافة بينك وبين الأشخاص الذين لا يزال عليك الالتقاء بهم (مسافة مترين)، سواء في الداخل أو في الخارج في الهواء الطلق. يمكن أن تكون معدياً قبل أن تبدأ بالشعور بالمرض.

- اعمل من المنزل إذا كان ذلك ممكناً. إذا لم يكن ذلك ممكناً، فمن الضروري وبشكل خاص الحفاظ على المسافة بينك وبين الموظفين الآخرين في مكان العمل. يمكن للأطفال/الشباب الذهاب إلى الروضة/ المدرسة الأساسية (من الصف التمهيدي- التاسع)/ المدرسة الثانوية في حال كانوا يشعرون بأنهم أصحاء تماماً.

إذا كنت قد تخالطت بالشخص المصاب عن قرب، على مسافة تقل عن 2 متر وخلال ما مجموعه 15 دقيقة على الأقل في فترة 24 ساعة (ينطبق على البالغين والشباب من عمر المدرسة الإعدادية "صف سابع - تاسع" والثانوية) فيسري عليك ما يلي:

- قم بالفحص مباشرة عند معرفتك بأنك قد خالطت شخصاً مصاباً بكوفيد-19 وكذلك في اليوم رقم 5 من تاريخ فحص الشخص المصاب. تواصل مع المركز الصحي الذي تنتمي إليه (المستوصف) كي تقوم بإجراء الفحص.
- قم بالعمل من المنزل بأكثر قدر ممكن وأنت تنتظر نتيجة الفحص. إذا لم يكن ذلك ممكناً، فمن الضروري وبشكل خاص الحفاظ على المسافة بينك وبين الموظفين الآخرين في مكان العمل.
- يمكن للطلاب في المرحلة الإعدادية (الصف السابع حتى التاسع) والثانوية الذهاب إلى المدرسة أثناء انتظارهم لنتيجة الفحص ولكن لا يمكنهم المشاركة في أي نشاطات ترفيهية خارج المدرسة.

اقرأ المزيد عن كوفيد-19 على: www.1177.se/Kronoberg/corona