

## برای شما کسانی که تماس نزدیک با یک فرد مبتلا به کووید - ۱۹ داشتند

برای افراد در یک خانوار، ورق محافظه از سرایت را بخوانید: "معلومات و مقررات عملکرد برای تماسهای خانوادگی"  
"Information och förhållningsregler till hushållskontakter"

شما چند وقت قبل با یک فردی تماس داشتید که دارای کووید - ۱۹ بوده و مرض او میتوانست به شما سرایت کند. این حتمی نیست که شما به مریضی مصاب شده یا میکروب آن به شما سرایت کرده باشد. این مهم است که شما، مانند دیگران، مسئولیت را به عهده بگیرید برای اینکه میکروب مریضی به دیگران سرایت نکند. اگر شما دارای علائم مریضی بودید یا هستید، باید هرچه زودتر برای تست شدن با خدمات طبی تماس بگیرید. خطر سرایت ویروس کرونا وقتی زیاد میباشد که فرد مریض شده و دارای علائم مریضی باشد. شما هم میتوانید کمی مسری باشید قبل از اینکه احساس مریضی نمایید.

از داخل شدن ویروس به بدن انسان الی وقتیکه او مریض شود (دوره نهفتگی) بین ۲ الی ۱۴ روز را در بر میگیرد، طور معمول ۵ روز.

معلومات مذکور برای افرادی که در طول شش ماه آخر به کووید - ۱۹ که بوسیله پی.سی.ار PCR یا تست ضد ژن **antigentest** تایید شده باشد مصاب گردیده بودند، اعتبار ندارد. اما باز هم متوجه علائم مریضی باشید و در صورت مریضی در خانه بمانید، تا زمانی که کاملاً صحتمند شدید.

اگر شما اقلادو هفته قبل هر دو دز واکسین را بدست آورده اید و هیچ کدام علامه کووید - ۱۹ را ندارید، معلومات مذکور برای شما اعتبار ندارد. اگر علائم مریضی برای تان بوجود آمد، در خانه بمانید و خود را تست یا معاینه کنید.

اگر شما واکسین نشده اید بعد از آن روزیکه شما با کسی تماس داشتید که نتیجه تست یا معاینه کووید - ۱۹ او مثبت بود، مقررات ذیل در طول ۱۴ روز اعتبار دارند:

- متوجه علائم مریضی که میتوانند علامه کووید - ۱۹ باشد، باشید. علائم عادی عبارت اند از سرفه، تب، درد گلو، سردردی، درد عضلات، ریزش، بدتر شدن حس ذائقه و حس شامه و همچنان مشکلات معده با اسهال. اگر برای تان علائم مریضی پیدا شد، حتی خفیف، شما باید خود را فوراً در انزوا قرار داده و با دیگران ملاقات نکنید. برای تست شدن با کلینیک خود تماس بگیرید. حتی در صورت جواب منفی تست تان، شما باید توجه نمودن به علائم مریضی، را ادامه دهید. در صورت بروز علائم جدید باید برای برآورد جدید به کلینیک خود مراجعه نمایید.

### همچنان در جریان ۷ روز بعد از آن روزیکه شما با فردی که نتیجه تست او مثبت بود ملاقات کرده اید، شما باید

- تا حد امکان با افراد کم ملاقات کنید، از ملاقات با دوستان و فعالیتهای اوقات آزاد که ملاقات با دیگران را دربر دارد، خود داری نمایید. با افرادی که باید با آنها ملاقات کنید فاصله را رعایت کنید (۲ متر)، هم در داخل ساختمان و هم بیرون از آن. شما میتوانید مسری باشید قبل از اینکه احساس مریضی نمایید.
- در صورت امکان، وظایف کاری خود را در منزل انجام بدهید. اگر این امکان ندارد بسیار مهم است که فاصله با دیگر همکاران در محل کار، رعایت شود. کودکان و نوجوانان میتوانند به مکتب، کودستان و لیسه بروند به شرطیکه آنها خود را کاملاً صحتمند احساس میکنند.
- برای شما کسانی که در جریان یک شبانه روز اقلادو مجموعاً ۱۵ دقیقه تماس نزدیک، فاصله کمتر از ۲ متر، با یک فرد مسری را داشتید. (در مورد بزرگسالان و نوجوانانی که در مکتب متوسطه و لیسه درس میخوانند اعتبار دارد).
- بعد از اینکه اطلاع حاصل نمودید که در معرض سرایت کووید - ۱۹ قرار گرفته بودید فوراً خود را تست کنید و همچنان روز پنجم بعد از تاریخ تست شدن فرد مصاب به ویروس، خود را تست نمائید. برای تست نمودن با کلینیک خود تماس بگیرید.
- در مدت انتظار به نتیجه تست، تا حد امکان در خانه کار کنید. اگر این امکان ندارد بسیار مهم است که فاصله با دیگر همکاران در محل کار، رعایت شود.
- شاگردان مکتب متوسطه و لیسه میتوانند در مدت انتظار به نتیجه تست خود به مکتب بروند، اما به فعالیتهای اوقات فراغت در خارج از مکتب باید نروند.

معلومات بیشتر در مورد کووید - ۱۹ را در [www.1177.se/kronoberg/corona](http://www.1177.se/kronoberg/corona) بخوانید