

برای شمایی که با یک فرد مبتلا به کووید-۱۹ در تماس بوده اید

برای اعضای یک خانوار، به برگه حفاظت از سرایت «اطلاعات و دستورالعمل برای تماس های خانوار» نگاه کنید.

به نظر می رسد فردی که اخیراً با او تماس داشته اید مبتلا به کووید-۱۹ بوده و احتمالاً در معرض سرایت قرار گرفته اید. سرایت یا بیماری شما تأیید نشده است، اما مهم این است که شما، مانند دیگران، جهت عدم انتقال این عفونت احساس مسئولیت کنید. در صورت داشتن علائم یا ظاهر شدن آن باید فوراً برای انجام تست با بخش درمانی تماس بگیرید. ویروس کرونا در صورت بروز علائم مسری تر است، اما می توانید قبل از بیماری نیز تا حدودی سرایت دهنده باشید.
زمان بین سرایت تا بیمار شدن (دوره ی نهفتگی) بین ۲ تا ۱۴ روز، و معمولاً حدود ۵ روز متغیر است.

برای شمایی که در شش ماه گذشته مبتلا به کووید-۱۹ بوده اید و مورد آن توسط تست پی سی آر یا آزمایش آنتی ژن تأیید شده است، این اطلاعات کاربردی نیست. با این وجود به علائم توجه کنید و در صورت مریض شدن در خانه بمانید تا دوباره سلامتی کامل خود را بازیابید.

برای شمایی که حداقل دو هفته قبل با دو دوز واکسینه شده اید و علائم بیماری کووید-۱۹ را ندارید، این اطلاعات کاربرد ندارد. در صورت بروز علائم در خانه بمانید و خود را تست کنید.

در صورتی که واکسن نزده اید، باید ۱۴ روز از روزی که با فردی که تست وی مثبت بوده ملاقات داشته اید:

- مراقب علائمی باشید که ممکن است نشانه های کووید-۱۹ باشند. علائم رایج عبارتند از تب، سرفه، گلودرد، سردرد، درد ماهیچه ها، آبریزش بینی، اختلال در حس بویایی و چشایی و همچنین ناراحتی معده با اسهال. در صورت بروز علائم، حتی علائم خفیف، باید فوراً خود را قرنطینه کرده و از ملاقات با دیگران خودداری کنید. برای دادن تست با درمانگاه خود تماس بگیرید. حتی اگر نتیجه آزمایش منفی باشد، باید به علائم توجه کنید. در صورت بروز علائم جدید، باید برای ارزیابی مجدد با درمانگاه تماس بگیرید.

و همچنین به مدت ۷ روز از روزی که با فردی که تست او مثبت بود ملاقات داشتید، می بایست:

- تا آنجا که ممکن است با افراد کمی ملاقات کنید و از فعالیتهای اوقات فراغت که شامل تماس با دیگران می شود خودداری کنید. از افرادی که کماکان باید با آنها ملاقات کنید فاصله بگیرید (۲ متر)، چه در فضای بسته و چه در فضای باز. شما می توانید قبل از احساس بیماری، سرایت دهنده باشید.

- اگر می توانید از منزل کار کنید. اگر این امکان پذیر نیست، بسیار مهم است که بتوانید از سایر همکارانتان در محل کار فاصله بگیرید. در صورت احساس سلامت کامل، کودکان/جوانان می توانند به کودکستان/دبستان/دبیرستان بروند.

برای شمایی که با فرد آلوده با فاصله کمتر از ۲ متر و در مجموع حداقل ۱۵ دقیقه در یک روز تماس نزدیک داشته اید (برای بزرگسالان و جوانان دوره راهنمایی و دبیرستانی کاربرد دارد).

- زمانی که اطلاع یافتید که احتمالاً در معرض ابتلا به کووید-۱۹ قرار گرفته اید و نیز روز پنجم از تاریخ تست دادن فرد مبتلا، خود را فوراً تست کنید. برای دادن تست با درمانگاه خود تماس بگیرید.

- تا جایی که ممکن است در منزل کار کنید و منتظر نتیجه تست بمانید. اگر این امکان پذیر نیست، بسیار مهم است که بتوانید از سایر همکارانتان در محل کار فاصله بگیرید.

- دانش آموزان دوره راهنمایی و دبیرستان می توانند در زمانی که منتظر نتیجه تست هستند به مدرسه بروند، اما نمی بایست در فعالیتهای اوقات فراغت خارج از مدرسه شرکت کنند.

- اطلاعات بیشتر در رابطه با کووید-۱۹ را در اینجا مطالعه کنید:

www.1177.se/Kronoberg/corona