

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".

لقد تخالطت حديثاً بشخص ثبتت إصابته بكوفيد-19 وربما تكون قد تعرضت للعدوى (حيث تمت المخالطة في الفترة التي يكون فيها الشخص معدياً وهي خلال 48 ساعة قبل بدء ظهور الأعراض). ليس من المؤكد بأن تكون قد تعرضت للعدوى أو بأنك ستصبح مريضاً. من المهم 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. يمكنك أيضاً أن تكون معدياً قليلاً قبل أن تبدأ بالشعور بالمرض. يتراوح الوقت منذ الإصابة بالعدوى إلى الشعور بالمرض (فترة الحضانة) بين 2 و 14 يوماً، عادة ما يكون 5 أيام.

خلال مدة 14 يوماً من اليوم (/) الذي قابلت فيه الشخص الذي ثبتت إصابته بكورونا ينطبق عليك ما يلي:

- تنبّه 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، عليك عزل نفسك على الفور وعدم الالتقاء بالآخرين. اتصل بالمركز الصحي الذي تنتمي إليه (المستوصف) لتقوم بإجراء الفحص. أبلغهم بأنك قد تخالطت عن قرب بشخص مصاب بكوفيد-19. عليك إبلاغهم بهذا الشيء حتى إن كنت تطلب الرعاية الصحية لأي سبب آخر. في حال ظهور أعراض خطيرة وطارئة اتصل على الرقم 112. حتى في حال حصولك على نتيجة سلبية عند الفحص (بمعنى غير مصاب)، يجب أن تستمر في التنبّه إلى الأعراض. في حال ظهور أعراض جديدة، يجب عليك الاتصال بالمركز الصحي لإجراء فحص جديد.
- قابل أقل عدد ممكن من الأشخاص وتجنب مقابلة الأصدقاء 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 الثانوية وما فوق- حتى لو لم يكن لديهم أعراض) فيسري عليك ما يلي:
 - قم بالفحص 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.
 - إذا وصلت المعلومات بعد مرور أكثر من أسبوع على مخالطتك بالشخص المصاب لآخر مرة فلا تحتاج أبداً لإجراء الفحص.
- لا تنطبق هذه المعلومات عليك إذا كنت قد أصبت بكوفيد-19 خلال الأشهر الستة الماضية وتم تأكيد إصابتك عن طريق فحص PCR أو فحص الأجسام المضادة. كما ولا تنطبق هذه المعلومات عليك إذا كنت قد حصلت على جرعة من اللقاح قبل ثلاثة أسابيع على الأقل. ومع ذلك عليك التنبّه إلى أي أعراض والبقاء في المنزل في حال مرضك حتى تصبح بصحة جيدة بشكل تام.

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