

## برای شما کسانی که تماس نزدیک با افراد مبتلا به کووید - ۱۹ را 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 در جریان مرحله سرایت (الی ۴۸ ساعت قبل از بروز علائم مریضی) 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 از شما 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.

بعد از آن روزیکه (--- /--) شما با کسی تماس داشتید که نتیجه تست یا معاینه کووید - ۱۹ او مثبت بود، در طول ۱۴ روز مقررات ذیل 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. برای شان بگویید که شما بایک فرد مصاب به کووید - ۱۹ تماس نزدیک دارید. حتی اگر شما بخاطر کدام مشکل دیگر به کلینیک مراجعه میکنید، باز هم این اعتبار دارد. در صورت حالت وخیم و عاجل به ۱۱۲ زنگ بزنید. 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.
  - 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.
- اگر شما با یک فرد مسری (در مورد بزرگسالان و نوجوانان که در مکتب متوسطه درس میخوانند و بزرگتر از آنها اعتبار دارد - حتی اگر شما علائم مریضی را ندارید) در جریان یک شبانه روز اقلًا مجموعاً ۱۵ دقیقه تماس نزدیک و فاصله کمتر از ۲ متر، را داشتید:
- افراد نزدیک باید روز پنجم بعد از تاریخ تست شدن فرد مصاب به ویروس، تست شوند. 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 ی تست خود به کودستان و لیسه بروند، اما به فعالیتهای اوقات فراغت در خارج از مکتبیت باید نروند.
  - اگر شما یک هفته بعد از ملاقات آخری تان با فرد مسری، اطلاع حاصل نمودید اصلاً ضرور نیست که شما تست شوید.

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

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