

معلومات إلى المخالطين للأشخاص المصابين بكوفيد-19

إنك تحصل على هذه المعلومات لأنه من الممكن أن تكون تعرضت إلى عدوى كورونا المستجد، الذي يسبب مرض كوفيد-19.

ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟

عن طريق تتبع العدوى ظهر أنك كنت على اتصال قريب بشخص كان مصابًا بكوفيد-19. مما يعني أنه من الممكن أن تكون تعرضت إلى العدوى وربما تكون مريضًا. للتقليل من خطر انتشار العدوى إنه من المهم أن تتبع الإرشادات التي نقدمها إليك في هذه الرسالة الإخبارية.

كيف يجب علي أن أعيش طيلة المدة التي أشعر خلالها أنني في صحة جيدة؟

- انتبه إلى ظهور أي أعراض خلال ال 14 يومًا القادمين، مثل الزكام، السعال، الحمى، الصداع، أوجاع العضلات، عسر التنفس، آلام البطن والإسهال أو فقدان حاسة الشم والتذوق.
- قلل من اتصالاتك الاجتماعية قدر الإمكان.
 - اعمل من المنزل قدر الإمكان
 - إذا كنت تعمل في قطاع الرعاية الصحية والطبية أو العناية، ينبغي عليك إشعار رب العمل أنك تعرضت إلى العدوى
 - تجنب وسائل النقل العام إذا أمكنك ذلك
 - تجنب مقابلة الأشخاص الذين يتجاوز عمرهم 70 سنة أو الذين ينتمون إلى مجموعة متعرضة لخطر الإصابة لأسباب أخرى
 - تجنب النشاطات التي تُمارس في مجموعات إذا أمكنك ذلك، مثل الحفلات وممارسة الرياضة في مجموعة والرحلات غير الضرورية
- يجب على أطفال المدارس الذهاب إلى المدرسة طالما هم في صحة جيدة.
- اغسل يديك غالباً واعطس/اسعل داخل مفصل الذراع أو في منديل.

ماذا أفعل إذا ظهرت لدي أعراض؟

- ابق في المنزل مباشرة عند ظهور أي أعراض خفيفة، مثل التهاب الحلق وسيلان الأنف أو الصداع. تجنب مقابلة أشخاص آخرين غير الذين يسكنون معك.
- اتصل بمركز الرعاية الصحية لإجراء اختبار كوفيد-19. ينبغي على الكبار وأطفال المدارس إجراء الاختبار في أقرب وقت ممكن عند ظهور أعراض مشتبه بها. أما أطفال ديار الحضانة فيجب عليهم البقاء في المنزل بالدرجة الأولى دون إجراء اختبار كوفيد-19. عند زيارة الرعاية الصحية يجب عليك تجنب غرفة الانتظار وعدم الركوب في وسائل النقل العام.
- إذا احتجت إلى إرشاد صحي اتصل بالرقم 1177 أو بمركز الرعاية الصحية. تحدث عن أعراضك وأنت تعرضت إلى العدوى.
- إذا أصبحت مريضًا جدًا وتحتاج إلى رعاية طبية طارئة، اتصل هاتفياً بالرقم 112.

متى ينتهي الخطر؟

المدة الزمنية المنقضية بين الإصابة بالعدوى إلى المرض المحتمل (فترة الحضانة) غالبًا ما تكون 5 أيام، ولكنها تتراوح أحيانًا من يومين إلى 14 يومًا. بعد مرور أكثر من 14 يومًا من تعرضك إلى العدوى، لا يعود يوجد أي خطر للإصابة بالمرض بسبب مناسبة العدوى هذه. يوجد معلومات حول كوفيد-19 على المواقع الإلكترونية التالية:

1177 الدليل الصحي (1177 Vårdguiden)

<https://www.1177.se/Jonkopings-lan/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/inflammation-och-infektion-ilungor-och-luftror/om-covid-19--coronavirus/covid-19-coronavirus/>

هيئة الصحة العامة (Folkhälsomyndigheten)

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittykydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/fragor-och-svar/>