

معلومات

ورق معلوماتی برای کسانی که تماس نزدیک با افراد مبتلا به کووید ۱۹ داشتند
شما این معلومات را به این خاطر بدست می آورید که امکان دارد شما در معرض سرایت ویروس جدید کرونا که باعث کووید ۱۹ میشود، قرار گرفته باشید.

این برای من به چه معنی است؟

در نتیجه ی تعقیب سرایت میکروب مریضی معلوم شد که شما با فردی در تماس بودید که مَسری مریضی کووید ۱۹ میباشد. این به این معنی است که امکان دارد شما در معرض سرایت ویروس قرار گرفته و میتوانستید مریض شوید. برای اینکه سرایت میکروب مریضی را کاهش داد بسیار مهم است که شما رهنمایی های درج شده در این ورق معلوماتی را رعایت نمایید.

تا زمانیکه من خود را صحتمند احساس مینمایم ، من باید چطور زندگی کنم؟

* متوجه این باشید که آیا در جریان ۱۴ روز علایم مریضی مثل سرماخوردگی، سرفه، تب، سردردی، درد عضلات، مشکلات تنفسی، مشکلات معده با اسهال یا از دست دان حس ذایقه و حس شامه، برای تان پیدا شده است یا خیر.

* تماسهای اجتماعی خود را تا حد امکان کاهش دهید:

- در صورت امکان، وظایف کاری خود را در منزل انجام دهید
- اگر شما در بخش امور صحتی و مراقبت کار میکنید، در صورت قرارگرفتن در معرض سرایت میکروب باید به کارفرمای خود اطلاع دهید
- اگر امکان اینرا دارید از سفر در ترانسپورت عامه احتراز نمایید
- با افرادی که زیادتیر از ۷۰ سال عمر دارند یا از جمله گروه افرادی هستند که به طور خاص در معرض ابتلا به بیماری های مختلف هستند، احتراز نمایید
- اگر امکان دارد از فعالیتهای دسته جمعی مثل جشن ها، تمرین دسته جمعی یا سفرهای غیر ضروری، احتراز نمایید

* اطفالیکه در مکتب درس میخوانند باید تا زمانیکه کاملا صحتمند هستند به مکتب بروند.

* متوجه باشید که دستهای خود را به طور مکرر بشویید و سرفه / عطسه را در آستین دست یا دستمال بینی نمایید.

در صورت بروز علایم مریضی من باید چه کنم؟

* حتی در صورت داشتن علایم خفیف مریضی مثل گلودردی، ریزش یا سردردی، در خانه بمانید.

با افرادی که با شما یکجا زندگی نمیکنند، ملاقات نکنید.

* برای گرفتن معاینه برای کووید ۱۹ با کلینیک خود تماس بگیرید. در صورت بروز علایم مشکوک مریضی،

بزرگسالان و اطفالیکه در مکتب درس میخوانند باید هر چه زودتر معاینه شوند. در وقت بازدید از موسسات طبی، شما باید از رفتن در ترانسپورت عامه و بودن در اطاق انتظار احتراز نمایید.

* در صورت ضرورت به مشوره های طبی، با ۱۱۷۷ یا کلینیک محلی خود تماس بگیرید.

در مورد علایم مریضی خود و اینکه شما در معرض سرایت ویروس مریضی قرار گرفته بودید، معلومات ارایه نمایید.

* در صورت مریضی وخیم و ضرورت به کمک عاجل طبی، شما باید به ۱۱۲ زنگ بزنید.

خطر چه وقت پایان می یابد؟

از داخل شدن ویروس به بدن انسان الی وقتیکه او احتمالا مریض شود (دوره نهفتگی) در حدود ۵ روز را در بر میگیرد، اما این میتواند بین ۲ الی ۱۴ روز باشد. اگر بعد از اینکه شما در معرض سرایت ویروس قرار گرفتید ۱۴ روز گذشت، دیگر خطر مریضی از این سرایت وجود ندارد. معلومات در مورد کووید ۱۹ در سایتهای انترنیتی ذیل موجود است:

رهنمایی های طبی ۱۱۷۷ (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/>

مقام صحت عامه (Folkhälsomyndigheten)

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