

## معلومات برای شما که کوید-19 مثبت دارید

محتوا این معلومات مربوط به "وستانلند" میباشد.

زمانیکه نتیجه تست شما نشان می دهد که شما در حال حاضر عفونت ناشی از کوید-19 دارید، مهم است که در خانه بمانید تا دیگران را مبتلا نکنید. شما همچنین باید قانون جلوگیری از سرایت امراض عفونی را پیروی کنید. چگونه باید اقدام نمود.

### تا چه مدت مریضی من ساری است؟

حداقل ۷ روز بعد از شروع داشتن علائم مریضی، این مریضی شما ساری میباشد. وقتی ۷ روز از مریضی شما می گذرد و دو روز بدون تب بوده اید و به طور کلی احساس بهتری دارید، دیگر مریضی شما ساری محسوب نمی شوید. این معلومات حتی پس از گذشت ۷ روز از زمانی که مریض شده اید و همچنان علائمی مانند سرفه و اختلال در حس چشایی و بویایی داشته باشید، صدق میکند.

در صورت که شما زمان انجام تست علائم مریضی نداشتید و در هفته آینده هم علائمی نداشته باشید، پس از گذشت ۷ روز از انجام تست، دیگر ساری محسوب نمی شوید.

در صورت که شما به دلیل کوید-19 در شفاخانه بستری می باشد و یا در خانه سالمندان زندگی می کنید، داکتر به شما می گوید که چه مدت به عنوان ساری محسوب میشوید. اگر سیستم ایمنی بدن شما به دلیل مثلاً کموتراپی شدیداً ضعیف شده باشد، می توانید برای مدت طولانی ساری باشید. پس حداقل به مدت ۳ هفته از داشتن اولین علائم مریضی ساری میباشد.

در صورت که سوالات دارید به داکتر خود در تماس شوید. اگر از ساری بودن یا نبودن خود مطمئن نیستید، می توانید به نمره [021-17 30 00](tel:021-173000) تماس بگیرید و دکمه ۱ را برای گرفتن مشوره انتخاب کنید.

شما نباید تست جدیدی انجام دهید تا ببینید که آیا عاری از عفونت هستید یا خیر، زیرا این تست می تواند آثار ویروس را تا ۶ ماه نشان دهد، بدون اینکه شما ساری باشید.

### در زمانی ساری بودن نکات باید زیر را در نظر بگیرید:

- سر کار یا مکتب نروید.
- از ملاقات با افراد دیگری غیر از کسانی که با آنها زندگی می کنید خود داری کنید. کوشش کنید فاصله خود را با کسانی که با آنها زندگی می کنید حفظ کنید (حداقل ۱ متر، ترجیحاً ۲ متر). استثنا کودکانی شما که شما والدین آنها هستید. چون نزدیکی با کودکان مهمتر از حفظ فاصله با آنهاست.
- در اتاق خود تنها باشید.
- با دیگران غذا نخورید.
- در صورت امکان از تشناب مشترک با دیگران استفاده نکنید.
- روشهای نظافت خاص را رعایت کنید.
- دقت کنید که دست های خود را اغلب پاک بشوید.
- از دستپاک شخصی خود استفاده کنید.
- جاهایی در خانه مانند شیردان آب و دستگیر دروازه ها که بیشتر در تماس دستی هستند را پاک و ضدعفونی کنید.
- از گیلان، قاشق، پنجه و کارد که دیگران استفاده کرده اند، استفاده نکنید.
- وقتی عطسه و سرفه می کنید، جلوی دهان و بینی خود را با دستمال یا بین آرنج خود بگیرید.
- از رفتن و خریدن سودا از مغازه و یا سفر با وسایل نقلیه عمومی خودداری کنید.
- اگر ضرورت به کمک های طبی دارید به کارکنان صحت عامه از آلوده بودن خود با کووید-19 اطلاع بدهید.
- در مورد قانون جلوگیری از سرایت مریضی های عفونی در اینجا بخوانید و آنها را رعایت کنید - Covid-19 patient information och förhållningsregler.pdf

## ردیابی عفونت - باید فوراً این کارها را انجام دهید

طبق قانون جلوگیری از سرایت امراض عفونی، هر فردی که کووید-19 مثبت داشته، مکلف است تا در ردیابی عفونت همکاری کند. برای به حداقل رساندن سرایت کووید-19، مهم است که تمام کسانی که ممکن است آلوده شده باشند در اسرع وقت مطلع شوند.

1. فکر کنید! در مدت زمانی که تاکنون ساری بوده اید، با چه کسانی در تماس نزدیک بوده اید. منظور از تماس نزدیک شخصی است که حداقل ۱۵ دقیقه در فاصله ۲ متری با او ملاقات کرده اید، این حالت مخصوصاً در داخل خانه صدق می کند. شما از ۴۸ ساعت قبل از اولین احساس بیماری و داشتن علائم، ساری بوده اید. اگر علائمی نداشته اید، از روز تست گیری ساری تلقی می شوید. افرادی که با آنها

زندگی می کنید همیشه به عنوان افراد نزدیک به حساب می آیند. افرادی نزدیک دیگری می توانند افرادی باشند که به دیدن شما آمده اند و یا شما در زمان ساری بودنشان از آنها دیدار کرده اید. همچنین می تواند دوستانی باشند که در جا های دیگری با آنها از نزدیک ملاقات داشته اید و یا همکاری که با آنها نشست و برخاست داشته اید، مثلاً پهلوهایشان نشسته اید.

۲. با دوستان و همکاری که در زمان ساری بودن با آنها در تماس نزدیک بوده اید تماس بگیرید، پیغام یا ایمیل بفرستید و به آنها اطلاع دهید که ممکن است در معرض عفونت قرار گرفته باشند. از آنها بخواهید معلومات را در مورد " شما که با فردی که مبتلا به کووید-19 بوده اند" بخوانند. تحت عنوان ["Förslag på hur du kan skriva när du kontaktar personer som du haft nära kontakt"](#) پیشنهاد در مورد طریقه دادن اطلاعات به افرادی که با آنها ارتباط نزدیک داشته اید، موجود میباشد.

اگر به هر دلیلی نمیخواهید با افرادی که با آنها در ارتباط نزدیک بوده اید خودتان تماس بگیرید، تیم ردیابی عفونت کووید-19 می تواند به شما کمک کنند.

۳. اگر شاگرد مکتب هستید و در دوره ساری به مکتب رفته اید، باید به مکتب خبر دهید که مبتلا به کووید-19 هستید. اغلب بهتر است که سرپرست شما به مدیر مکتب خبر بدهد. در صورتی که در دوره ساری بودن به مکتب نرفته اید، مهم است که به مکتب خبر دهید که مبتلا به کووید-19 هستید، زیرا ممکن است بخشی از یک شیوع باشید که ممکن است ضرورت به ردیابی داشته باشد.

۴. اگر در جای کار خود یا در فعالیت های دیگری چون (مکتب، آموزش یا سایر فعالیت های اوقات فراغت) شما افرادی را ملاقات کرده اید که ممکن است آنها شما را در معرض آلودگی قرار داده باشند، اما شما به دلایل مختلف نمی توانید یا نباید خودتان به آنها خبر بدهید. در آن صورت با رئیس/مسئول گروه، رهبر تیم، مدیر یا مشابه خود تماس بگیرید. این مهم است که همه کسانی که ممکن است در معرض عفونت قرار گرفته اند مطلع شوند. رئیس/مسئول گروه، رهبر تیم، مدیر یا مشابه می تواند با ارائه معلومات به ردیابی عفونت کمک کند. کسانی که با آنها تماس گرفته می شود حق ندارد بفهمد که این شما هستید که کووید-19 دارید.

۵. در صندوق ورودی شما فورمه سوالات است، به سوالات جواب دهید و تایید کنید که موارد فوق را تکمیل کرده اید. صندوق ورودی شما در اینجا است [loggat.in.på.1177.se](http://loggat.in.på.1177.se). اگر تست خود را در منطقه و ستمنلند ارسال کرده اید و نمی توانید به [1177.se](http://1177.se) وارد شوید ([logga in](#))، تیم ردیابی عفونت برای کووید-19 با شما تماس خواهد گرفت.

**پیشنهاد در مورد طریقه نوشتن هنگام تماس با افرادی که با آنها ارتباط نزدیک داشته اید.**

سلام! من جدیداً فهمیدم که کووید 19 دارم. من به عنوان بخشی از ردیابی عفونت با شما تماس می‌گیرم زیرا ما با هم تماس داشتیم و ممکن است بدون اینکه خودم بدانم ساری بوده باشم. کنترل عفونت و ستمه‌اند از شما می‌خواهد که این معلومات را در اختیار کسانی قرار دهید که با کسی که مبتلا به کووید-19 است تماس نزدیک داشته‌اند

[Information till dig som haft nära kontakt med någon som har covid-19](https://www.vastmanland.se/1177/se)

در 1177.se Västmanland .

برای قطع کردن زنجیره سرایت عفونت، مهم است که برای تست کووید-19 وقت بگیرید، حتی که هیچ علامتی هم نداشته باشید. در مورد این که اگر کووید-19 داشته باشید یا واکسین شده باشید در 1177.se بیشتر بخوانید.

حتی اگر نتیجه تست شما نشان می‌دهد که کووید-19 ندارید، مهم است که در ۱۴ روز آینده با کمترین تعداد افراد ملاقات کنید. اگر امکانات دارید از راه دور کار کرده یا درس بخوانید.

## Ska jag informera min chef/arbetsledare, skola, lagledare?

### آیا باید به رئیس / مسئول گروه، مکتب و یا رهبر تیمم اطلاع دهم؟

اگر شما در جای کار خود یا در فعالیت های دیگری (چون مکتب، ورزش یا سایر فعالیت های اوقات فراغت) افرادی را ملاقات کرده اید که ممکن است آنها را در معرض آلودگی قرار داده باشید، اما شما به دلایل مختلف نمی توانید یا نباید خود به آنها خبر بدهید. در آن صورت می تواند از رئیس/مسئول گروه، رهبر تیم، مدیر خود کمک بگیرید. این مهم است که تمام کسانی که ممکن است در معرض سرایت قرار گرفته اند مطلع شوند، اما آنها حق ندارد بفهمد که این شما هستید که کووید-19 دارید.

رئیس/مسئول گروه، رهبر تیم، مدیر یا مشابه شما می تواند با ارائه معلومات به آنها، به ردیابی عفونت کمک کند.

معلومات بیشتر در اینجا وجود دارد: [Utökad smittspårning för covid-19 på skolor, arbetsplatser och inom föreningslivet](https://www.vastmanland.se/1177/se)

### در کجا میتوانم معلومات دریافت کنم؟

- برای گرفتن اطلاعات عمومی در مورد کووید-19 در قدم اول معلومات را در این صفحات مطالعه کنید [om ditt provsvar](https://www.vastmanland.se/1177/se) و یا به نمره ۱۱۳ ۱۳ زنگ بزنید.

- اگر در مورد صحت و سلامتی خود سوالی دارید، با کلینیک مربوطه خود یا Vårdguiden 1177 از طریق تلفن تماس بگیرید.
- اگر در مورد ردیابی عفونت سوالی دارید، از طریق تلفن با تیم ردیابی عفونت کووید-19 منطقه تماس بگیرید ۰۲۱۱۷۵۵۸۹.
- اگر در مورد ساری بودن سوال دارید. می توانید با نمره [021-17 55 89](tel:021-175589) در تماس شده ، کلید ۱ را انتخاب کنید.

## تداوی از خود در خانه و توانبخشی

[Råd om egenvård och tips för dig som har eller har haft covid-19.](#)

## در صورت که حامله دار یا جدیداً صاحب طفل شده اید (کمتر از ۶ هفته پیش)

برای گرفتن مشوره در مورد تداوی پیشگیرانه از لخته شدن خون، با قابله در تماس شوید.

## در صورت بدتر شدن وضعیت شما

در صورت وخامت حالت، با کلینک مربوطه خود یا Vårdguiden 1177 از طریق تلفن تماس بگیرید. در صورت خطر مرگ با ۱۱۲ تماس بگیرید بگوید که کووید -19 دارید.