

# اطلاع رسانی برای شما که به بیماری کووید-۱۹ تأیید شده مبتلا هستید

مندرجات این متن در استان وستمنلند صدق می کند

وقتی جواب آزمایش شما نشان بدهد که دارای عفونت جاری ناشی از کووید-۱۹ هستید مهم است که در خانه بمانید تا بیماری به دیگران سرایت نکند. شما بایستی همچنین قانون حفاظت در برابر سرایت را نیز رعایت کنید. در اینجا می بینید که چکار بایستی بکنید.

## من چه مدت سرایت دهنده هستم؟

از وقتی که علائم بیماری در شما بروز کند به مدت حداقل ۷ روز سرایت دهنده هستید. پس از گذشت ۷ روز از تاریخی که مریض شده اید و دو شبانه روز تب نداشته اید و احساس کنید که حال عمومی تان خوب است دیگر سرایت دهنده نیستید. همین امر حتی اگر پس از گذشت ۷ روز از تاریخی که مریض شده اید هنوز علائم بیماری مانند سرفه های حساسیتی و اختلال حس چشایی و بویایی داشته باشید نیز صدق می کند.

اگر هنگام گرفتن آزمایش علائم بیماری نداشته بودید و هفته بعد از آن علائم بیماری در شما بروز نکند، پس از گذشت ۷ روز از گرفتن آزمایش دیگر شما سرایت کننده محسوب نمی شوید.

اگر بعلت بیماری کووید-۱۹ در بیمارستان تحت درمان قرار گرفته اید یا در خانه سالمندان زندگی می کنید، دکترتان به شما می گوید که چه مدت سرایت دهنده هستید. اگر قوای مصونیتی بدن شما بطور مثال بعلت شیمی درمانی شدیداً کاهش یافته باشد ممکن است مدت زمان بیشتری سرایت دهنده باشید. در اینصورت حداقل ۳ هفته پس از بروز اولین علائم بیماری سرایت دهنده محسوب می شوید. اگر نامطمئن هستید با دکتر خود تماس بگیرید.

اگر در مورد سرایت دهندگی نامطمئن هستید به شماره تلفن [021-173300](tel:021-173300) زنگ بزنید و مشورت کنید، دکمه ۱ را بزنید.

شما نیابستی تست جدید بدهید که بفهمید سرایت دهنده هستید یا نه چون تست می تواند رد پای ویروس را تا ۶ ما نشان بی آنکه شما سرایت دهنده باشید.

## در مدت زمانی که سرایت دهنده هستید بایستی موارد زیر را رعایت کنید:

- سر کار یا به مدرسه نروید
- بغیر از افرادی که با آنها زندگی می کنید از ملاقات با سایر افراد خودداری کنید سعی کنید فاصله خود را با افرادی که زندگی می کنید حفظ کنید (حداقل ۱ متر، ترجیحاً ۲ متر). فرزندان که مسئولیت والدینی آنها را بر عهده دارید مستثنی هستند - نیاز کودکان به تماس نزدیک مهمتر از حفظ فاصله با آنهاست.
  - در اتاق خود تنها بسر بپزید.
  - با دیگران غذا نخورید.
  - اگر امکان دارد از حمام مشترک استفاده نکنید.
- روندهای بهداشتی روزمره ویژه را رعایت کنید.
  - دقت کنید و اغلب دستهای خود را بشوئید.
  - از حوله خودتان استفاده کنید.
  - در خانه سطوحی را که اغلب لمس می کنید، بطور مثال شیرهای آب و دستگیره های درب ها را تمیز و ضد عفونی کنید.

- از لیوان دیگران ننوشید یا از قاشق و چنگال دیگران استفاده نکنید.
- همیشه در خم آرنج یا در دستمال سرفه یا عطسه کنید.
- از فروشگاهها خرید نکنید و با وسایل نقلیه همگانی سفر نکنید.
- اگر به خدمات درمانی مراجعه می کنید اطلاع دهید که بیماری کووید-۱۹ به شما سرایت کرده است.
- از مقررات رعایت و رفتار که شما مطابق قانون حفاظت در برابر سرایت موظف به رعایت آنها هستید کسب اطلاع کنید: [فایل پی.دی.اف اطلاع رسانی به بیماران و مقررات رفتاری کووید-۱۹](#)

## ردیابی سرایت - این موارد را بایستی بلادرنگ انجام دهید

همه افرادی که تشخیص داده شده به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده اند مطابق قانون حفاظت در برابر سرایت موظف هستند در ردیابی سرایت مشارکت کنند. برای به حداقل رساندن سرایت بیماری کووید-۱۹ مهم است به همه افرادی که در معرض سرایت قرار گرفته اند در اسرع وقت اطلاع رسانی شود.

۱. با خودتان فکر کنید و بخاطر بیاورید در مدتی که تاکنون سرایت دهنده بوده اید با چه افرادی تماس نزدیک داشته اید.  
منظور از تماس نزدیک افرادی هستند که شما به مدت حداقل ۱۵ دقیقه در فاصله ۲ متری ملاقات کرده اید، این امر در درجه نخست شامل فضای داخلی است.  
شما از ۴۸ ساعت قبل از اینکه اولین علائم بیماری را احساس کرده باشید سرایت دهنده بوده اید. اگر علائم بیماری نداشته اید از تاریخ گرفتن آزمایش سرایت دهنده محسوب می شوید.
- افرادى که با آنها زندگى می کنید همیشه تماس نزدیک محسوب می شوند. افراد تماس نزدیک همچنین می توانند افرادی باشند که در مدت مذکور به ملاقات شما آمده اند یا شما آنها را ملاقات کرده اید. همچنین ممکن است دوستانی باشند که شما از نزدیک با آنها در محل های دیگر معاشرت داشته و همکاری که نزدیک آنها بوده اید، بطور مثال کنار آنها نشسته بوده اید.
۲. به دوستان و همکاری که با آنها در تماس بوده اید زنگ بزنید، پیامک یا ایمیل بفرستید و اطلاع دهید که ممکن است بیماری به آنها سرایت کرده باشد. از آنها بخواهید مطالب "اطلاع رسانی به افرادی که با یک فرد مبتلا به کووید-۱۹ تماس نزدیک داشته اند" را بخوانند. تحت عنوان "[پیشنهاد برای متنی که می توانید به افراد تماس نزدیک خود پس از تماس با آنها بنویسید](#)" یک پیشنهاد برای چگونه اطلاع رسانی به افراد تماس نزدیک تان وجود دارد.
- اگر به دلایل مختلف خودتان نمی توانید یا نبایستی اطلاع رسانی کنید تیم ردیابی سرایت کووید-۱۹ می تواند به شما کمک کند.
۳. اگر دانش آموز هستید و در بازه زمانی سرایت دهندگی به مدرسه رفته اید بایستی به مدرسه اطلاع دهید که بیماری کووید-۱۹ شما تأیید شده است. در اغلب موارد مناسبیت دارد که ولی/سرپرست دانش آموز به مدیر مدرسه اطلاع دهد. حتی اگر در بازه زمانی سرایت دهندگی به مدرسه نرفته باشید هم ارزشمند است که به مدرسه اطلاع دهید به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده اید چون شما ممکن است بخشی از یک بروز سرایت باشید که بایستی بررسی شود.
۴. اگر در محل کار یا در واحد دیگری (مثلاً مدرسه، محل تمرینات یا سایر واحدهای اوقات فراغت) افرادی را ملاقات کرده اید که ممکن است به آنها سرایت داده باشید، ولی به دلایل مختلف خودتان نمی توانید یا نبایستی اطلاع دهید، با رئیس/سرکارگر، مربی تیم، مدیر مدرسه یا مشابه آن تماس بگیرید. مهم است که به همه افرادی که در معرض سرایت بیماری قرار گرفته اند اطلاع رسانی شود. رئیس/سرکارگر شما، مربی تیم، مدیر مدرسه یا مشابه آن می توانند به ردیابی سرایت بیماری از طریق رساندن اطلاعات کمک کنند. افرادی که با آنها تماس گرفته می شود حق ندارند پی ببرند که شخص شما به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده اید.
۵. با پاسخ دادن به پرسشنامه ای که پس از [وارد شدن به www.1177.se](http://www.1177.se) در سبد نامه های ورودی شما وجود دارد، تأیید کنید که موارد فوق را انجام داده اید. اگر در ناحیه بهداری وستمنلند آزمایش داده اید و نمی توانید [وارد](http://www.1177.se) وبسایت [www.1177.se](http://www.1177.se) بشوید، تیم ردیابی سرایت کووید-۱۹ با شما تماس خواهد گرفت.

## پیشنهاد برای متنی که می توانید به افراد تماس نزدیک خود پس از تماس با آنها بنویسید.

با سلام! من به تازگی متوجه شده ام که کووید-۱۹ دارم. من بعنوان بخشی از ردیابی سرایت با شما تماس می گیرم چون ما باهم بدون آنکه من اطلاع داشته باشم سرایت دهنده هستم، تماس داشته ایم. واحد حفاظت در برابر سرایت در وستمنلند از شما می خواهد که این متن را اطلاع رسانی به افرادی که با یک فرد مبتلا به کووید-۱۹ تماس داشته اند در وبسایت [www.1177.se/västmanland](http://www.1177.se/västmanland) بخوانید.

برای گسستن زنجیره های سرایت بیماری مهم است که شما برای آزمایش دادن خود برای بیماری کووید-۱۹ وقت رزرو کنید حتی اگر فاقد علائم بیماری هستید. در باره مقررات جاری مطالب بیشتر را در اینجا اگر به بیماری کووید-۱۹ مبتلا بوده اید یا در وبسایت [www.1177.se](http://www.1177.se) بخوانید.

حتی اگر جواب آزمایش شما نشان دهد که بیماری کووید-۱۹ ندارید مهم است که در ۱۴ روز آینده حتی الامکان تعداد کمتری افراد را ملاقات کنید. اگر برایتان امکان دارد از راه دور کار یا تحصیل کنید.

## آیا من بایستی به رئیس/سرکارگر، مدرسه ام یا مربی تیم خودم اطلاع بدهم؟

اگر در محل کار یا در واحد دیگری (مثلاً مدرسه، محل تمرینات یا سایر واحدهای اوقات فراغت) افرادی را ملاقات کرده اید که ممکن است به آنها سرایت داده باشید، ولی به دلایل مختلف خودتان نمی توانید یا نبایستی اطلاع دهید، می توانید از رئیس/سرکارگر، مربی تیم، مدیر مدرسه یا مشابه آن کمک بگیرید. مهم است که همه افرادی که در معرض سرایت قرار گرفته اند اطلاع رسانی شوند، ولی هیچ حقی ندارند که پی ببرند که شخص شما کووید-۱۹ دارید.

رئیس/سرکارگر شما، مربی تیم، مدیر مدرسه یا مشابه آن می توانند به ردیابی سرایت بیماری از طریق رساندن اطلاعات به دیگران کمک کنند.

اطلاعات بیشتر در این وبسایت وجود دارد: ردیابی گسترده سرایت کووید-۱۹ در مدارس، اماکن کار و انجمن ها و باشگاهها

## از کجا می توانم اطلاعات کسب کنم؟

- برای دریافت اطلاعات همگانی در باره بیماری کووید-۱۹ اول اطلاعات مندرج در این صفحات را بخوانید در باره جواب آزمایش شما یا به شماره تلفن ۱۳ ۱۱۳ زنگ بزنید.
- اگر در مورد تندرستی خود سوالی دارید با درمانگاه خودتان تماس بگیرید یا به ۱۱۷۷ راهنمای خدمات درمانی زنگ بزنید.
- اگر در مورد ردیابی سرایت بیماری سوالی دارید با تیم ردیابی کووید-۱۹ در بهداری ناحیه با این شماره تلفن تماس بگیرید ۰۲۱-۱۷۵۵۸۹.
- اگر در مورد سرایت دهندگی سوالی دارید می توانید به شماره تلفن ۰۲۱-۱۷۳۰۰۰ زنگ بزنید و دکمه ۱ را فشار دهید.

## خود درمانی و نوتوانبخشی

توصیه و راهنمایی برای افرادی که بیماری کووید-۱۹ دارند یا داشته اند.

## اگر باردار هستید یا اخیراً زایمان کرده اید (در کمتر از ۶ هفته پیش)

برای مشاوره در باره درمان پیشگیرانه علیه بروز لخته خون با مامای خود تماس بگیرید.

## اگر حال تان وخیم شود

اگر حال تان وخیم شود بایستی با درمانگاه خودتان تماس بگیرید یا به ۱۱۷۷ راهنمای خدمات درمانی زنگ بزنید. در مواقع وجود خطر جانی به شماره ۱۱۲ زنگ بزنید! بگویید به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده اید.