

## معلومات إلى من تأكدت إصابته بمرض كوفيد-19

يخص هذا النص فاستمانلاند

عندما يتبين من نتيجة تحليلك أنك مُصاب بعدوى سارية سببها كوفيد-19، فمن المهم أن تبقى في البيت كيلا تنقل العدوى إلى الآخرين. كما يجب عليك أيضاً أن تلتزم بقانون الحماية من الأمراض المعدية. وترى فيما يلي ما الذي يجب عليك أن تفعله.

## إلى متى أبقى ناقلاً للعدوى؟

تكون ناقلاً للعدوى لمدة 7 أيام على الأقل اعتباراً من بدء ظهور الأعراض. وبعد مُضي 7 أيام على بدء مرضك مع كونك غير مُصاب بارتفاع درجة الحرارة لمدة يومين مع شعورك بتحسن عام، فإنك لا تعود تُعتبر ناقلاً للعدوى. ويسري ذلك أيضاً حتى وإن كنت بعد 7 أيام من إصابتك بالمرض لا تزال توجد لديك أعراض مثل السعال القصير الجاف المستمر وتدهور حاسي الذوق والشم.

إذا لم تكن لديك أعراض عند إجراء الاختبار ولم تتطور لديك أعراض خلال الأسبوع التالي، فلا تعود تُعتبر ناقلاً للعدوى بعد مُضي 7 أيام على إجراء الاختبار.

إن كنت قد تلقيت العلاج في المستشفى بسبب كوفيد-19 أو تسكن في دار المسنين، فإن طبيبك سوف يعطيك الجواب عن تقييم طول فترة كونك ناقلاً للعدوى. إذا كان جهازك المناعي ضعيفاً جداً بسبب أنك تتلقى علاجاً كيميائياً مثلاً، فقد تكون ناقلاً للعدوى لفترة طويلة. وفي هذه الحالة تُعتبر ناقلاً للعدوى لمدة 3 أسابيع على الأقل اعتباراً من ظهور أول عرض. اتصل بطبيبك إذا كنت غير متأكد.

إذا لم تكن متأكداً من تقييم العدوى، فيمكنك الاتصال بالرقم 00 30 17-021، خيار الزر رقم 1، للحصول على استشارة.

يجب ألا تُجري اختباراً جديداً لمعرفة أنك غير مُصاب، إذ إن الاختبار قد يُبين بقايا من الفيروس حتى فترة 6 أشهر.

## يجب عليك اتباع البنود التالية خلال الفترة التي تكون فيها ناقلاً للعدوى:

- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة
- تجنب مقابلة الآخرين سوى أولئك الذين تسكن معهم. حاول أن تُحافظ على مسافة مع الأشخاص الذين تسكن معهم (متر واحد على الأقل، وحيداً متران). ويُستثنى من ذلك الأطفال الذين تتحمل مسؤولية الأبوة أو الأمومة عليهم؛ إذ إن احتياج الأطفال للقرّب أهم من المحافظة على مسافة.
- ابق في غرفة مستقلة بك.
- لا تتناول الطعام مع الآخرين.
- لا تشارك مع أحد في الحمام، إن أمكن ذلك.
- اتبع روتينات نظافة خاصة.
- احرص جيداً على غسل يديك مرات عديدة.

- استعمال منشفة خاصة بك.
- نظّف/عقّم الأسطح، مثل صنابير المياه ومقابض الأبواب، التي يجري مسكها في أغلب الأحيان في البيت.
- لا تشرب من كأس الماء نفسها أو تستعمل أدوات الطعام التي يستعملها شخص آخر.
- اعطس/اسعل دائماً في ثنية ذراعك أو في منديل.
- لا تتسوّق في المتاجر، ولا تركب وسائل المواصلات العامة.
- أخبز موظفي الرعاية الطبية أنك مُصاب بكوفيد-19 عندما تطلب الرعاية.
- اطلّغ على القواعد التي يجب اتباعها وفقاً لقانون الحماية من الأمراض المعدية: [اتحاد أطباء كوفيد-19 قواعد التواصل في المنزل](#).

## تقصّي العدوى – يجب عليك أن تفعل ما يلي على الفور

كل الذين ثبتت إصابتهم بكوفيد-19 مُلزمون بالتعاون في تقصي العدوى وفق قانون الحماية من الأمراض المعدية. بهدف الحدّ من انتشار عدوى كوفيد-19، فإنه من المهم أن يجري تبليغ كل الذين يمكن أن يتعرّضوا للعدوى في أسرع وقت ممكن.

1. فكّر ملياً بالأشخاص الذين كنت على تواصل وثيق معهم أثناء الفترة التي كنت فيها ناقلاً للعدوى وحتى الآن. والمقصود بالتواصل الوثيق هو الشخص الذي التقيت به لمدة لا تقل عن 15 دقيقة ضمن مسافة مترين، ويسري ذلك في الهواء الطلق أيضاً.

لقد كنت ناقلاً للعدوى اعتباراً من 48 ساعة قبل شعورك بالمرض وظهور الأعراض أول مرة. وإذا لم تكن لديك أعراض فتعتبر أنك كنت ناقلاً للعدوى منذ 48 ساعة قبل تقديم العيّنة.

الأشخاص الذين تسكن معهم يُعتبرون دائماً ضمن فئة التواصل الوثيق. ويندرج ضمن فئة التواصل الوثيق أيضاً الأشخاص الذين كانوا في زيارتك أو الذين زرتهم أنت أثناء الفترة المعنية. كما قد يشمل ذلك أيضاً الأصدقاء الذين خالطتهم في أماكن أخرى، وكذلك زملاء العمل الذين كنت بقربهم، الذين جلست إلى جانبهم مثلاً. وإن كنت قد عرضت أشخاصاً آخرين للعدوى سوى زملاء العمل (مثل التلاميذ أو المرضى أو الزبائن) فأخبر مدير/رئيس العمل واطلب منه أن يقرأ [تقصّي عدوى كوفيد-19 الموسّع في المدارس وأماكن العمل وضمن فعاليات الجمعيات والاتحادات](#).

وإذا كنت تلميذاً فيجب على ولي أمرك أن يخبر مدير المدرسة بأنه من المؤكد أنك مُصاب بكوفيد-19.

2. اتصل أو أرسل رسالة هاتفية أو بريداً إلكترونياً إلى الأصدقاء وزملاء العمل الذين كنت على تواصل وثيق بهم عندما كنت ناقلاً للعدوى، وأخبرهم بأنهم قد يكونوا تعرّضوا للعدوى. انظر الاقتراح بما يمكنك أن تكتبه أدناه. وإذا كنت لسبب ما لا تريد أن تتواصل بنفسك مع أصدقائك وأقربائك، فيمكن أن يساعدك فريق تقصي عدوى كوفيد-19 في ذلك.

3. اطلب من فئة التواصل الوثيق أن يقرأوا المعلومات التالية: [معلومات إلى من كان على تواصل وثيق مع شخص مُصاب بكوفيد-19](#)

4. اطلب من جميع فئات التواصل الوثيق أن يحجزوا موعداً على الفور لكي يقوموا بإجراء الفحوصات في حال ظهور الأعراض عليهم (وإن كانت طفيفة).

5. بالنسبة للأشخاص الذين قابلتهم وجهاً لوجه ضمن مسافة مترين لمدة تزيد عن 15 دقيقة في مكان مغلق خلال الفترة التي كنت فيها ناقلاً للعدوى، فإننا ننصح بأن يحجزوا موعداً لأخذ عيّنات للتحليل حتى وإن لم تظهر عليهم أعراض. أما الأشخاص الذين تسكن معهم فيجب أن يقوموا بتسليم العيّنات لاختبار كوفيد-19 بعد مضي خمسة أيام على تسليمك عيّنتك. ويجب على الأشخاص الذين تسكن معهم أن يبقوا في البيت ولا يذهبوا إلى المدرسة/العمل لمدة سبعة (7) أيام وينتظروا نتيجة التحليل. أما فئة التواصل الوثيق الأخرى فيمكن لهم أن يذهبوا إلى المدرسة/العمل طالما لم تظهر عليهم أي أعراض، ولكن يجب عليهم أن يعملوا أو يدرسوا عن بُعد إن كان ذلك ممكناً.

الأشخاص الذين أصيبوا بكوفيد-19 أو الذين أخذوا الجرعة الأولى من اللقاح منذ ما لا يقل عن ثلاثة أسابيع يكونون عموماً مستثنين من بقواعد السلوك ومن الاختبار (اقرأ المزيد في "[معلومات إلى من كان على تواصل قريب مع شخص مُصاب بكوفيد-19](#)").

6. أبلغ الأشخاص في فئة التواصل الوثيق بأنه ينبغي عليهم أن يلتقوا بأقل عدد ممكن من الأشخاص خلال فترة 14 يوماً اعتباراً من توقيت آخر لقاء جرى بينكم. ويسري ذلك حتى وإن كانوا قد أجروا التحليل وأظهرت النتيجة عدم وجود كوفيد-19.

7. تأكد من أنك قمت بما ورد أعلاه من خلال الإجابة على الأسئلة الواردة في الاستمارة التي تجدها في بريدك الوارد عندما قمت [بتسجيل الدخول](#). وإن كنت قد قدمت عينة ضمن إقليم فاستمانلاند ولا تستطيع تسجيل دخولك إلى الموقع 1177.se فسوف يتصل بك فريق تقصي عدوى كوفيد-19.

## اقترح بكيفية كتابة إشعار عندما تتصل بأشخاص كنت على تواصل وثيق بهم.

تحية طيبة! لقد علمت الآن أنني مُصاب بكوفيد-19. وأنا أتواصل معك كجزء من عمل تقصي العدوى، نظراً لأننا كنا على تواصل عندما كان من المحتمل أن أكون ناقلاً للعدوى دون علمي بذلك. يرجو منك قسم الوقاية من العدوى في فاستمانلاند أن تطلع على [معلومات إلى من كان على تواصل قريب مع شخص مُصاب بكوفيد-19 في الموقع: 1177.se/Västmanland](#)

إنه لمن المهم من أجل قطع سلاسل العدوى أن تحجز موعداً لأخذ العينة بنفسك لاختبار كوفيد-19 حتى وإن لم تظهر عليك الأعراض. اقرأ المزيد عما يسري [إن كنت قد أصبت بكوفيد-19](#) أو إذا كنت قد أخذت اللقاح على الموقع 1177.se.

حتى وإن أظهرت نتيجة تحليلك أنك لست مُصاباً بكوفيد-19، فمن المهم أن تلتقي بأقل عدد ممكن من الأشخاص خلال فترة 14 يوماً القادمة. عليك أن تعمل أو تدرس عن بُعد إن كان ذلك ممكناً.

## هل يجب عليّ أن أخبر مديري/رئيس عملي، مدرستي، رئيس الفريق؟

في حال كنت قد التقيت أشخاصاً يمكن أن تكون قد نقلت العدوى إليهم في مكان عملك أو في أي نشاط آخر (مثل المدرسة أو التدريب أو أي نشاط أوقات فراغ آخر) ولكنك لأسباب مختلفة لا تستطيع أو لا ينبغي أن تبلغهم بنفسك، فيمكنك أن تستعين بالمدير/رئيس العمل أو رئيس الفريق أو مدير المدرسة أو من يحل محلهم. ومن المهم أن يتم تبليغ جميع من يمكن أن يكونوا قد تعرّضوا للعدوى، ولكن ليس من حقهم أن يعرفوا أنك أنت تحديدًا المصاب بكوفيد-19.

يمكن أن يساعدك المدير/رئيس العمل أو رئيس الفريق أو مدير المدرسة أو من يحل محلهم في موضوع تقصي العدوى من خلال نقل المعلومات إلى الأشخاص المعنيين.

توجد معلومات إضافية في الموقع التالي: [تقصي عدوى كوفيد-19 الموسّع في المدارس وأماكن العمل وضمن فعاليات الجمعيات والاتحادات](#)

## أين أجد المزيد من المعلومات؟

- للحصول على معلومات عامة عن كوفيد-19، اقرأ أولاً المعلومات الموجودة في الصفحات [عن نتيجة تحليلك](#) أو اتصل بالرقم 113.
- إذا كانت لديك أسئلة عن صحتك، فاتصل بمستوصفك أو الدليل الصحي 1177 عن طريق الهاتف.
- إذا كانت لديك أسئلة عن تقصي العدوى، فاتصل بفريق تقصي عدوى كوفيد-19 في الإقليم على الهاتف رقم [021-17 55 89](#).
- إذا كانت لديك أسئلة عن انتشار العدوى، فاتصل بالرقم 021-17 30 00، خيار الزرّ رقم 1.

## الرعاية الذاتية وإعادة التأهيل

[نصائح حول الرعاية الذاتية لمن لديه كوفيد-19 الآن أو كان لديه كوفيد-19.](#)

## إذا كنت حاملاً أو أنجبت طفلاً مؤخراً (منذ أقل من 6 أسابيع)

اتصلي بالقابلة للحصول على استشارات للوقاية من الجلطات الدموية.

## في حال تردّي حالتك

إن ساءت حالتك فاتصل بمستوصفك أو الدليل الصحي 1177 عن طريق الهاتف. في الحالات الخطيرة اتصل بالرقم 112. واذكر لهم أنك مُصاب بكوفيد-19.