

## معلومات إلى من تأكّدت إصابته بمرض كوفيد-19

**يخص هذا النص فاستمانلاند**

عندما يتبيّن من نتائج تحليلك أنك مُصاب بعديوى ساربة سببه كوفيد-19، فمن المهم أن تبقى في البيت كيلا تنقل العدوى إلى الآخرين. كما يجب عليك أيضاً أن تتلزم 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 مضي 7 أيام على بدء مرضك مع كونك غير مُصاب بارتفاع درجة الحرارة لمدة يومين مع شعورك بتحسّن عام، فإنك لا تعود تُعتبر ناقلاً للعدوى. ويُسرّي ذلك أيضاً حتى وإن كنت بعد 7 أيام من إصابتك بالمرض لا تزال توجد لديك أعراض مثل السعال القصيري الجاف المستمر وتدهور حاستي الذوق والشم.

إذا لم تكن لديك أعراض عند إجراء الاختبار ولم تتطور لديك أعراض خلال الأسبوع التالي، فلا تعود تُعتبر ناقلاً للعدوى بعد مضي 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 عَرَض. اتصل بطبيبك إذا كنت غير متأكد.

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

يجب ألا تُجري اختباراً جديداً لمعرفة أنك غير مُصاب، إذ إن الاختبار قد يُبيّن 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، وحبيذاً متران). ويُستثنى من ذلك الأطفال الذين تتحمّل مسؤولية الأبوة أو الأمومة عليهم؛ إذ إن احتياج الأطفال للثُرب أهم من المحافظة على مسافة.

- أبق في غرفة مستقلة بك.
- لا تتناول الطعام مع الآخرين.
- لا تتشارك مع أحد في الحمام، إن أمكن ذلك.

• اتبع روتينات نظافة خاصة.

- احرص جيداً على غسل يديك مرات عديدة.
- استعمل منشفة خاصة بك.

- نظفّ/عقم الأسطح، مثل صنابير المياه ومقابض الأبواب، التي يجري مسكتها في أغلب الأحيان في البيت.
  - لا تشرب من كأس الماء نفسها أو تستعمل أدوات الطعام التي يستعملها شخص آخر.
  - اعطس/اسعّ دائمًا في ثانية ذراعك أو في منديل.
- لا تتسوّق في المتاجر، ولا تركب وسائل المواصلات العامة.
  - أخِر موظفي الرعاية الطبية أنك مصاب بكورونا-19 عندما تطلب الرعاية.
  - اطْلُع على القواعد التي يجب اتباعها وفقاً لقانون الحماية من الأمراض المعدية: [اتحاد أطباء كوفيد-19 قواعد التواصل في المنزل](#).

## تقصي العدوى - يجب عليك أن تفعل ما يلي على الفور

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

1. فكّر مليأً 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 أيضًا.

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

الأشخاص الذين تسكن معهم يُعتبرون دائمًا ضمن فئة التواصل الوثيق. ويندرج ضمن فئة التواصل الوثيق أيضًا الأشخاص الذين كانوا في زيارتك أو الذين زرتهما أنت أثناء الفترة المعنية. كما قد يشمل ذلك أيضًا الأصدقاء الذين خالطتهم في أماكن أخرى، وكذلك زملاء العمل الذين كنت بقربهم، الذين جلست إلى جانهم مثلاً. وإن كنت قد عرّضت أشخاصاً آخرين للعدوى سوى زملاء العمل (مثل التلاميذ أو المرضى أو الزبائن) فأخِر مديرك/رئيس العمل واطلب منه أن يقرأ [تقصي عدوى كوفيد-19 الموسوعة في المدارس وأماكن العمل وضمن فعاليات الجمعيات والاتحادات](#).

إذا كنت تلميذاً فيجب على ولي أمرك أن يخبر مدير المدرسة بأنه من المؤكد أنك مصاب بكورونا-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 مصاب بكورونا-19](#)

4. اطلب من جميع فئات التواصل الوثيق أن يحجزوا موعداً على الفور لكي يقوموا بإجراء الفحوصات في حال ظهور الأعراض عليهم (إإن 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 عينات للتحليل حتى وإن لم تظهر عليهم أعراض. أما الأشخاص الذين تسكن معهم فيجب أن يقوموا بتسليم العينات لاختبار كوفيد-19 بعد مضي خمسة أيام على تسليمك عينتك. 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 يدرسو عن بعد إن كان ذلك ممكناً.

الأشخاص الذين أصيبوا بكورونا-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 قرب مع شخص مصاب بكورونا-19](#)).

6. أبلغ الأشخاص في فئة التواصل الوثيق بأنه ينبغي عليهم أن يلتقطوا 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. تأكّد من أنك قمت بما ورد أعلاه من خلال الإجابة على الأسئلة الواردة في الاستماراة التي تجدها في بريدك الوارد عندما قمت [بتسجيل الدخول](#). وإن كنت قد قدمت عينات ضمن إقليم فاستمانلاند ولا تستطيع تسجيل دخولك إلى الموقع 1177.se فسوف يتصل بك فريق تقصي عدوى كوفيد-19.

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

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

إنه من المهم من أجل قطع سلاسل العدو 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 مصاباً بكوفيد-19، فمن المهم أن تلتقي بأقل عدد ممكن من الأشخاص خلال فترة 14 يوماً القادمة. عليك أن تعمل أو تدرس عن بعد إن كان ذلك ممكناً.

## هل يجب علي أن أخبر مديرِي/رئيسِيِّ عملي، مدرستي، رئيسِ الفريق؟

في حال كنت قد التقيت أشخاصاً يمكن أن تكون قد نقلت العدو إلى معلمك 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 تعرضوا للعدوى، ولكن ليس من حقهم أن يعرفوا أنك كنت تحديداً المصابة بكوفيد-19.

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

توجد معلومات إضافية في الموقع التالي: [تقضي عدو كوفيد-19 الموسوعة 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 تقضي العدو، فاتصل بفريق تقضي عدو كوفيد-19 في الإقليم على الهاتف رقم [021-17 55 89](tel:021-17 55 89).
- إذا كانت لديك أسئلة عن انتشار العدو، فاتصل بالرقم 00 17 30 00، خيار الزر رقم 1.

## الرعاية الذاتية وإعادة التأهيل

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

## في حال تردي حالتك

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