

معلومات إلى من كان على تواصل قريب مع شخص مُصاب بكوفيد-19

يخص هذا النص فاستمانلاندا

إن كنت على تواصل قريب مع شخص مُصاب بكوفيد-19، فيجب عليك أن تنتبه أكثر إلى أعراضك وأن تلتقي بأقل عدد ممكن من الأشخاص. وإن كان شخص تسكن معه مُصاباً بكوفيد-19، فيجب عليك اتباع قواعد مُعينة بهذا الخصوص.

إن كنت غير مُلقح وتسكن الآن مع شخص مُصاب بكوفيد-19 أو تشاركت في السكن مع شخص مُصاب بكوفيد-19

إذا كنت تشارك في السكن مع شخص مُصاب بكوفيد-19 في مرحلة نقل العدوى، فأنت مُلزم باتباع قواعد سلوك خاصة.

تسري قواعد السلوك إلى أن يكون قد مضى سبعة (7) أيام بدءاً من التاريخ الذي قدّم فيه الشخص الذي تقاسمت/تتقاسم معه السكن عيّنة التحليل التي أثبتت إصابته بكوفيد-19. قم بالدخول إلى الموقع 1177.se وتفعيل الإشعار برسالة هاتفية أو بالبريد الإلكتروني كي يُتاح لجهات الرعاية التواصل معك من أجل تقصي العدوى.

- بغض النظر عن العمر فإنه يجب على من يشارك في السكن مع شخص مُصاب بكوفيد-19 في مرحلة نقل العدوى أن يبقى في البيت لمدة سبعة (7) أيام بدءاً من التاريخ الذي قدّم فيه الشخص المُصاب عيّنة التحليل. ولا يعني ذلك أنه لا يجوز أن تذهب إلى عملك أو إلى المدرسة أو روضة الأطفال خلال تلك الفترة.
- يجب عليك قدر الإمكان أن تتجنّب لقاء الناس خارج منزلك. يمكنك أن تقوم بالمشتريات الضرورية، كالطعام والدواء مثلاً، لطالما أنك مُعافى تماماً وإن لم تتوفر إمكانية تسليمها إلى بيتك أو أن تتلقى مساعدة من أحد الأقرباء.
- يجب عليك أن تبلغ رب العمل أو مدير المدرسة أنك قد تكون أُصِبتَ بالعدوى.
- يجب عليك أن تعمل أو تدرس من البيت. وإن لم تكن لديك إمكانية للعمل من البيت، فيمكنك أن تتقدّم للحصول على [نقدية حامل العدوى من صندوق الضمان الاجتماعي](#). تُدفع نقدية حامل العدوى إلى من يستطيع العمل ولكنه لا يُسمح له بذلك بسبب وجود خطر نشر العدوى إلى الآخرين. وفي هذه الحالة تحتاج إلى شهادة طبية تُثبت بأنك لا تستطيع التواجد في العمل. وعندما يذكر الشخص المُصاب بكوفيد-19 وتتقاسم معه السكن بأنك على احتكاك معه في المنزل، فسوف يُصدر طبيب العائلة الشهادة الطبية. اتصل بطبيب العائلة للحصول على شهادة من أجل نقدية حامل العدوى عندما ترى أنه توجد ملاحظة في سجلّك مُدوّنة من فريق تقصي عدوى كوفيد-19.
- يجب أن تكون حريصاً على نظافة يديك.
- إذا كنت تذهب إلى في الصف التمهيدي فما فوق، فيجب عليك أن [تحجز موعداً لأخذ العيّنة بنفسك لاختبار \(بي سي ار/PCR\) لكوفيد-19 في اليوم الخامس](#) بعد أن يكون الشخص الذي تسكن معه قد سلّم عيّنة ونُبت تشخيصه بأنه مُصاب بكوفيد-19. ويعني ذلك أنه في حال قام الشخص الذي تسكن معه بتسليم العيّنة التي أثبتت إصابته بكوفيد-19 بتاريخ 1 أكتوبر/تشرين الأول، فعليك أن تحجز موعد أخذ عيّنة للتحليل بتاريخ 6 أكتوبر/تشرين الأول (أي بعد خمسة أيام). ويسري ذلك على جميع من يسكنون أو يشاركون السكن مع شخص مُصاب بكوفيد-19 اعتباراً من سنّ الصف التمهيدي فما فوق. لا نوصي عموماً بإجراء اختبار كوفيد-19 للأطفال في سن روضة الأطفال.
- إذا ظهرت عليك الأعراض وكنت تداوم في الصف التمهيدي فما فوق، فيجب عليك على الفور أن [تحجز موعداً لإجراء اختبار \(بي سي ار/PCR\) لاختبار كوفيد-19](#).

إن كنت مُلقحاً وتسكن الآن مع شخص مُصاب بكوفيد-19 أو تشاركت في السكن مع شخص مُصاب بكوفيد-19

إذا كنت تشارك في السكن مع شخص مُصاب بكوفيد-19 في مرحلة نقل العدوى، فأنت مُلزَم باتباع قواعد سلوك خاصة.

تسري قواعد السلوك إلى أن يكون قد مضى سبعة (7) أيام بدءاً من التاريخ الذي قدّم فيه الشخص الذي تقاسمت/تتقاسم معه السكن عيّنة التحليل التي أثبتت إصابته بكوفيد-19. اقرأ المزيد أدناه وقم بالدخول إلى الموقع 1177.se وتفعيل الإشعار برسالة هاتفية أو بالبريد الإلكتروني كي يُتاح لجهات الرعاية التواصل معك من أجل تقصّي العدوى.

- بغض النظر عن العمر وعن حالة اللقاح يجب على من يشارك في السكن مع شخص مُصاب بكوفيد-19 في مرحلة نقل العدوى أن يبقى في البيت لمدة سبعة (7) أيام بدءاً من التاريخ الذي قدّم فيه الشخص المُصاب عيّنة التحليل. ولا يعني ذلك أنه لا يجوز أن تذهب إلى عملك أو إلى المدرسة أو روضة الأطفال خلال تلك الفترة.
- يجب عليك قدر الإمكان أن تتجنّب لقاء الناس خارج منزلك. يمكنك أن تقوم بالمشتريات الضرورية، كالطعام والدواء مثلاً، لطالما أنك مُعافى تماماً وإن لم تتوفر إمكانية تسليمها إلى بيتك أو أن تتلقى مساعدة من أحد الأقراب.
- يجب عليك أن تبلغ رب العمل أو مدير المدرسة أنك قد تكون أُصِبتَ بالعدوى.
- يجب عليك أن تعمل أو تدرس من البيت. وإن لم تكن لديك إمكانية للعمل من البيت، فيمكنك أن تتقدّم للحصول على [نقدية حامل العدوى من صندوق الضمان الاجتماعي](#). تُدفع نقدية حامل العدوى إلى من يستطيع العمل ولكنه لا يُسمح له بذلك بسبب وجود خطر نشر العدوى إلى الآخرين. وفي هذه الحالة تحتاج إلى شهادة طبية تُثبت بأنك لا تستطيع التواجد في العمل. وعندما يذكر الشخص المُصاب بكوفيد-19 وتتقاسم معه السكن بأنك على احتكاك معه في المنزل، فسوف يُصدر طبيب العائلة الشهادة الطبية. اتصل بطبيب العائلة للحصول على شهادة من أجل نقدية حامل العدوى عندما ترى أنه توجد ملاحظة في سجلّك مُدوّنة من فريق تقصّي عدوى كوفيد-19.
- يجب أن تكون حريصاً على نظافة يديك.
- إذا كنت تذهب إلى في الصف التمهيدي فما فوق، فيجب عليك أن تحجز موعداً لأخذ العيّنة بنفسك لاختبار (بي سي ار/PCR) لكوفيد-19 في اليوم الخامس بعد أن يكون الشخص الذي تسكن معه قد سلّم عيّنة وثبت تشخيصه بأنه مُصاب بكوفيد-19. ويعني ذلك أنه في حال قام الشخص الذي تسكن معه بتسليم العيّنة التي أثبتت إصابته بكوفيد-19 بتاريخ 1 أكتوبر/تشرين الأول، فعليك أن تحجز موعد أخذ عيّنة للتحليل بتاريخ 6 أكتوبر/تشرين الأول (أي بعد خمسة أيام). وبسري ذلك على جميع من يسكنون أو يشاركون السكن مع شخص مُصاب بكوفيد-19 اعتباراً من سنّ الصف التمهيدي فما فوق. لا نوصي عموماً بإجراء اختبار كوفيد-19 للأطفال في سن روضة الأطفال.
- إذا ظهرت عليك الأعراض وكنت تداوم في الصف التمهيدي فما فوق، فيجب عليك على الفور أن تحجز موعداً لإجراء اختبار (بي سي ار/PCR) لاختبار كوفيد-19.

إذا كنت قد أُصبت بكوفيد-19 خلال الأشهر الستة الأخيرة وتسكن الآن مع شخص مُصاب بكوفيد-19 أو تشاركت في السكن مع شخص مُصاب بكوفيد-19

- لا يجب عليك أن تبقى في البيت أو أن تتجنّب الذهاب إلى المدرسة أو إلى العمل طالما أنه لا توجد لديك أعراض.
- إذا ظهرت عليك الأعراض فلا تحتاج لأخذ العيّنة، ولكن يجب أن تبقى في البيت حتى تصبح خالياً من الأعراض لمدة يوم كامل.

إن كنت غير مُلقَّح وعلى احتكاك مباشر مع شخص مُصاب بكوفيد-19، ولكنك لم تشاركه في السكن

- يجب عليك أن تنتبه على نحو إضافي إلى الأعراض التي يمكن أن تكون مؤشراً على كوفيد-19.
- في حال ظهرت عليك أعراض فيجب عليك أن تحجز موعداً لأخذ العيّنة بنفسك فوراً (يسري ذلك اعتباراً من سنّ الصف التمهيدي فما فوق).
- إذا كنت على تواصل وجهاً لوجه ضمن مسافة مترين لمدة تزيد عن 15 دقيقة مع شخص كان ناقلاً للعدوى وحصلت على معلومات بأنه ينبغي عليك أن تفحص نفسك حتى وإن لم تظهر عليك الأعراض، فيجب عليك أن تحجز موعداً لأخذ العيّنة بنفسك عن طريق الموقع 1177.se. وذلك من أجل اكتشاف وجود أي انتشار العدوى. وإن لم تُظهر نتيجة (بي سي إر / PCR) الأول وجود كوفيد-19، فيجب أن تختبر نفسك مجدداً مرة أخرى بعد حوالي خمسة أيام على تعرّضك للعدوى. (لا يسري على الأطفال في المرحلتين الأساسيتين الدنيا والمتوسطة).
- عليك أن تعمل عن بُعد إن كان ذلك ممكناً.
- يجب عليك أن تبلغ مديرك في العمل/مدير المدرسة بأنك قد تكون تعرّضت للعدوى.
- ينبغي عليك أن تلتقي بأقل عدد ممكن من الأشخاص وأن تحرص حرصاً جيداً على أن تُحافظ على مسافة عن الآخرين لمدة 7 يوماً من آخر تاريخ يمكن أن تكون قد تعرّضت فيه للعدوى. يمكنك أن تذهب إلى العمل والمدرسة، ولكن يجب أن تمتنع عن أنشطة أوقات الفراغ جميعها. ويسري ذلك حتى وإن كنت قد أجريت التحليل وأظهرت النتيجة عدم وجود كوفيد-19. إن التوجهات في فاستمانلاند بخصوص أنشطة أوقات الفراغ على الأشخاص غير المُلقَّحين ضمن مجموعة الاحتكاك المباشر مُقيّد أكثر من التوجهات الوطنية بسبب أن انتشار العدوى في المحافظة واسع جداً وقد ظهرت انتشارات كثيرة ضمن المجموعات التي تمارس أنشطة أوقات الفراغ.
- كن حريصاً على نظافة يديك.

إن كنت مُلقَّحاً وعلى احتكاك مباشر مع شخص مُصاب بكوفيد-19، ولكنك لم تشاركه في السكن

- يجب عليك أن تنتبه على نحو إضافي إلى الأعراض التي يمكن أن تكون مؤشراً على كوفيد-19.
- في حال ظهرت عليك أعراض فيجب عليك أن تحجز موعداً لأخذ العيّنة بنفسك فوراً (يسري ذلك اعتباراً من سنّ الصف التمهيدي فما فوق).
- كن حريصاً على نظافة يديك.

إذا كنت أُصبت بكوفيد-19 خلال الأشهر الستة الأخيرة وكنّت على احتكاك مباشر مع شخص مُصاب بكوفيد-19، ولكنك لم تشاركه في السكن

- لا يجب عليك أن تبقى في البيت أو أن تتجنّب الذهاب إلى المدرسة أو العمل أو أنشطة أوقات الفراغ لظالمًا أنه لا توجد لديك أعراض.
- إذا ظهرت عليك الأعراض فلا تحتاج لأخذ العيّنة، ولكن يجب أن تبقى في البيت حتى تصبح خالياً من الأعراض لمدة يوم كامل.

ماذا سأفعل إذا شعرت بالأعراض

الأشخاص من الصف التمهيدي فما فوق

عندما تظهر عليك الأعراض، حتى تلك الخفيفة، يجب عليك أن تبقى في البيت وأن تحجز موعداً لأخذ عيّنة لتحليل كوفيد-19. تجد هنا معلومات عن كيفية حجز موعد لأخذ عيّنة لتحليل كوفيد-19: [أخذ عيّنة لتحليل كوفيد-19 في فاستمانلاند](#). يجب عليك إلى أن تظهر نتيجة التحليل أن تلتزم بالتوصيات وكأنك مُصاب بكوفيد-19. وسوف تحصل على مزيد من المعلومات عندما تحجز موعداً لأخذ عيّنة التحليل.

أطفال روضة الأطفال

أطفال روضة الأطفال الذين تظهر عليهم أعراض يجب أن يبقوا في البيت، وعند ظهور الأعراض يمكن أن يكون ذلك مؤشراً على وجود عدوى في المجاري التنفسية. يمكن أن تكون علامات الإصابة بعدوى في المجاري التنفسية مثلاً: ألم في الحلق وارتفاع درجة الحرارة والسعال والشعور بالمرض. وليسوا بحاجة عموماً لإجراء اختبار كوفيد-19.

الأطفال الذين بقوا في البيت يمكنهم العودة إلى روضة الأطفال عندما يكونون:

- بدون ارتفاع درجة الحرارة لمدة 24 ساعة
- ويشعرون بأنهم معافون، حتى وإن لا تزال هناك بعض أعراض المجاري التنفسية.

وفي معظم الحالات يعني ذلك أنه يجب أن يبقوا في البيت ما بين يومين وأسبوع كامل.

كيف أتصرف إذا احتجت إلى الرعاية الطبية بسبب كوفيد-19 أو أي مرض آخر؟

إذا كنت بحاجة إلى إرشادات، فعليك أن تتصل بالدرجة الأولى بمستوصفك أو بالرقم 1177 الدليل الصحي. في حال أُصبت بمرض خطير، اتصل بالرقم 112. وأخبرهم بأنك مُصاب بمرض كوفيد-19.

المعلومات بلغات أخرى

المعلومات بلغات أخرى

- معلومات إلى من كان على احتكاك مباشر مع شخص مُصاب بكوفيد-19
- رهنمود برای شما که با فرد مبتلا به کووید-19 تماس نزدیک داشته اید
- Information for those who have been in close contact with someone who has Covid 19
- Tietoja sinulle, joka olet ollut lähiyhteydessä henkilöö, jolla on covid-19
- اطلاع رسانی به افرادی که با یک فرد مبتلا به کووید-19 تماس داشته اند
- Warbixin loogu talagalay qofka adigoo kale ah oo xiriir dhow la yeeshay qof u cudurka [covid-19] ku dhacay
- ምስ ዝተለኸፈ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበረካ 19ካብሬታ ንዓኻ ብከሊኹ-
- Información para personas que hayan tenido contacto estrecho con alguien que padezca de covid-19

تقديم النصح للآخرين ومشاركة المقال

- [المشاركة على فيسبوك](#)
- [المشاركة على تويتر](#)
- [انصح صديقاً](#)
- [اطبع الصفحة](#)

تاريخ آخر تحديث:

2021/11/26

التحرير:

كارولين سونيرليد (Caroline Sönerlid)، إقليم فاستمانلاند

المدقق:

دانييل هايمر (Daniel Heimer)، طبيب مساعد أخصائي بالأمراض المعدية، إقليم فاستمانلاند