

رهنمود برای شما که با فرد مبتلا به کووید-۱۹ تماس نزدیک داشته اید

اطلاعات آتی به ولایت وستمانلاند مربوط می شوند

در صورتیکه شما با فردی تماس نزدیک داشته اید که مبتلا به کووید-۱۹ باشد، از شما انتظار می رود که به اعراض و علائم تان توجه بیشتر مبذول داشته باشید و تا حد ممکن با کمترین تعداد افراد ملاقات رو در رو داشته باشید. اگر شما همراه با کسی زندگی می کنید که مصاب به کووید-۱۹ است، شما مکلف به مراعات نمودن بعضی محدودیت ها و مقررات رفتاری می باشید.

اگر شما با فرد مبتلا به کووید-۱۹ همخانه هستید یا بوده اید

اگر شما همراه با فردی در یک خانه بسر برده اید که مبتلا به انتان کووید-۱۹ است و در مرحله تفریح مرض قرار دارد یعنی در مرحله یی قرار دارد که ویروس را به سایرین انتقال داده می تواند، شما مکلف به رعایت محدودیت ها و مقررات رفتاری مخصوص می باشید.

این مقررات رفتاری تا ۷ روز بعد از تاریخ اخذ نمونه جهت تست کرونا از شخصی که شما با وی در یک خانه بسر برده اید یا می برید که این آزمایش مصابیت به کووید-۱۹ را تشخیص و تایید نمود، قابل رعایت می باشند. بیشتر در مورد در پایین بخوانید و وارد وبسایت 1177.se شده ارسال پیام از طریق اس ام اس یا ای میل را فعال سازید تا موظفین صحی بتوانند جهت ردیابی انتان با شما در تماس شوند.

- صرف نظر از سن و سال، شما کسانیکه با فردی همخانه بوده اید که نتیجه تست کووید-۱۹ شان مثبت آمده باشد و در حالت تفریح مرض یعنی ناقل بیماری به دیگران باشد، باید به مدت ۷ روز بعد از اخذ نمونه جهت تست کرونا از شخص متذکره در خانه بمانید. این بدان معناست که شما نباید در طی این مدت به کار، مکتب یا کودکستان بروید.
- شما باید به جز از اعضای خانواده تان، تا حد ممکن از ملاقات با افراد دیگر خودداری کنید. تا وقتیکه شما کاملاً تندرست باشید و شما از امکان ارسال مواد به درب منزل تان یا کمک از اقارب برخوردار نباشید، شما می توانید به خریداری ضروری بطور مثال مواد غذایی یا ادویه بروید.
- شما باید کارفرما یا مدیر مرکز آموزشی تان را در جریان بگذارید که شما شاید معروض به انتان شده باشید.
- شما باید از خانه به کار یا تحصیل بپردازید. اگر زمینه برای انجام وظایف تان از خانه مساعد نیست، شما می توانید به درخواست کمک مالی بخاطر حمایت از افراد حامل بیماری ساری از اداره بیمه اجتماعی اقدام کنید. کمک مالی بخاطر حمایت از افراد حامل بیماری ساری به افرادی اعطا می شود که قابلیت کار را داشته باشند ولی از بهر خطر انتقال بیماری به دیگران از انجام وظایف شان باز داشته می شوند. دولت تصمیم گرفته است تا شرط داشتن تصدیق داکتر در رابطه به درخواست کمک مالی بخاطر حمایت از افراد حامل مریضی کووید-۱۹ را موقتاً لغو نماید. فلذا شما فقط به فرستادن درخواستی مستقیماً توسط وبسایت اداره بیمه اجتماعی [Försäkringskassan] نیاز دارید.
- شما باید در قسمت حفظ الصحة دست ها دقت کنید.
- شما باید پنج روز بعد از آنکه فردی که همراه با وی زندگی می کنید، به نمونه گیری جهت تست کووید-۱۹ اقدام کرده باشد و نتیجه تست مثبت آمده باشد، برای اخذ نمونه از خود جهت انجام تست (PCR) نوبت بگیرد. این بدان معناست که اگر شخصی که همراه با وی در یک خانه زندگی می کنید، بتاريخ ۱ اکتوبر به نمونه گیری جهت تشخیص کرونا اقدام نموده که مصابیت به کووید-۱۹ را تایید نموده باشد، شما باید بتاريخ ۶ اکتوبر (یعنی بعد از پنج روز) برای نمونه گیری نوبت بگیرید. این امر برای تمام کسانی که همراه با افراد از سن و سال کودکستان و بالاتر از آن که مبتلا به کووید-۱۹ باشند، زندگی می کنند یا در یک خانه با آنها بسر برده اند، صدق می کند. اطفال در سن و سال کودکستان نباید تحت معائنه کووید-۱۹ قرار بگیرند. اگر

نتیجه تست کووید-۱۹ تان منفی باشد، باید از توصیه ها مربوط به بقیه تماس های نزدیک در طی ۱۴ روز سر از آنکه همخانه تان دیگر ناقل انتان نباشد، پیروی کنید.

اگر شما بعنوان بزرگسال با فرد مبتلا به کووید-۱۹ تماس نزدیک داشته اید ولی همراه با وی در یک خانه زندگی نمی کنید

- شما باید توجه بیشتر به علایمی که شاید نشانگر کووید-۱۹ باشند، مبذول داشته باشید.
- در صورت بروز اعراض و علایم بلافاصله برای اخذ نمونه از خود جهت تست کرونا وقت بگیرید.
- در صورتیکه شما به فاصله کمتر از ۲ متر برای مدت بیشتر از ۱۵ دقیقه با فردی که در حالت تفریح مرض یعنی وقتی که او ناقل بیماری بوده است، در داخل منزل ملاقات رو در رو داشته اید، باید شما صرف نظر از اینکه علایم مریضی را نداشته باشید، از طریق 1177.se برای برای اخذ نمونه از خود جهت تست کرونا وقت بگیرید.
- منظور از این اقدام پیشگیری از انتشار مرض است. در صورتیکه انتان کووید-۱۹ در تست اول تشخیص و تایید نگردد، شما باید خود را در حدود پنج روز بعد از معروض شدن به انتان، دوباره معاینه کنید.
- در صورت امکان از راه دور کار یا تحصیل کنید.
- رئیس محل کار یا مدیر مرکز آموزشی تان را در جریان بگذارید که شما شاید در معرض خطر مصابیت به ویروس کرونا قرار گرفته اید.
- در قسمت حفظ الصحه دست ها دقت کنید.
- طی مدت ۱۴ روز پس از اینکه شما احتمالاً آخرین بار در معرض خطر آلودگی به ویروس کرونا قرار گرفته باشید، تا حد امکان با کمترین افراد تماس مستقیم برقرار نمایید و در قسمت حفظ فاصله دقت نمایید. در طی هفته نخست از برقرار نمودن تماس نزدیک در اوقات فراغت با افراد غیر از اهل خانه تان (اعم در داخل و در خارج از منزل) اجتناب کنید. طی مدت ۱۴ روز از سرگرمی های اجتماعی داخل منزل در اوقات فراغت بطور مثال تمرین داخل منزل، مهمانی ها و جشن ها خودداری کنید. این توصیه برای شما که نتیجه تست کووید-۱۹ تان منفی آمده باشد، نیز صدق می کند.

اگر شما بعنوان طفل (بشمول شاگردان دوره ثانوی) با فرد مبتلا به انتان کووید-۱۹ تماس نزدیک داشته اید ولی همراه با وی در یک منزل بسر نبرده اید

- شما باید توجه بیشتر به علایمی که شاید نشانگر ابتلا به کووید-۱۹ باشند، مبذول داشته باشید.
- در صورت ظهور اعراض و علایم بلافاصله برای اخذ نمونه از خود جهت تست کووید-۱۹ وقت بگیرید (به شاگردان صنف آمادگی مکتب و بالاتر اطلاق دارد).
- مدیر مرکز آموزشی یا معلم تان را در جریان بگذارید که شما شاید معروض به ویروس کرونا شده باشید. تدریس از راه دور ممکن منوط به سن و سال تان و مرکز آموزشی که در آن مشغول تحصیل هستید، عملی گردد.
- در صورتیکه شما به فاصله کمتر از ۲ متر برای مدت بیشتر از ۱۵ دقیقه با فردی که در حالت تفریح مرض یعنی وقتی که او ناقل بیماری بوده است، در داخل منزل ملاقات رو در رو داشته اید و به شما توصیه گردد که شما باید تست کرونا را انجام دهید اگرچه شما علایم بیماری را نداشته باشید، باید از طریق 1177.se برای اخذ نمونه جهت تست کرونا وقت بگیرید. منظور از این اقدام کاهش انتشار مرض است. در طی هفته نخست از برقرار نمودن تماس نزدیک در اوقات فراغت با افراد غیر از اهل خانه تان (اعم در داخل و در خارج از منزل) اجتناب کنید.
- اطفال صنف ۷ به بالا: در صورتیکه نتیجه تست اول مثبت نباشد و ابتلا به کووید-۱۹ را نشان ندهد، شما باید در حدود پنج روز بعد از قرار گرفتن در معرض آلودگی به ویروس کرونا، تست کرونا را دوباره انجام دهید.
- در صورت ظهور اعراض و علایم بعد از انجام تست که نتیجه آن منفی آمده باشد، باید تست را دوباره انجام دهید.
- طی مدت ۱۴ روز پس از اینکه شما احتمالاً آخرین بار در معرض خطر آلودگی به ویروس کرونا قرار گرفته باشید، تا حد امکان با کمترین افراد تماس مستقیم برقرار نمایید و در قسمت حفظ فاصله دقت نمایید. از سرگرمی های داخل منزل در اوقات فراغت بطور مثال تمرین داخل منزل، صنف آموزش موسیقی و ملاقات

با دوستان خودداری کنید. این توصیه برای شما که نتیجه تست کووید-۱۹ تان منفی آمده باشد، نیز صدق می کند.

- در قسمت حفظ الصحة دست ها دقت کنید.

در صورتی که مریضی عاید حال گردد، چه کاری را باید انجام دهم؟

افراد در سن و سال صنف آمادگی مکتب و بالاتر

اگر شما به علایم، حتی علایم خفیف، دچار شوید باید در خانه بمانید و برای انجام تست کووید-۱۹ نوبت بگیرید. رهنمایی در مورد اخذ نوبت جهت نمونه گیری را در اینجا می یابید: [نمونه گیری جهت تست کووید-۱۹ در وستمنازلاند](#). در حین انتظار به نتیجه تست کرونا باید توصیه ها را طوری که گویا شما مبتلا به کووید-۱۹ هستید، رعایت کنید. معلومات بیشتر را هنگام نوبت گرفتن دریافت خواهید کرد.

اطفال کودکستان

به اطفال کودکستان که دچار علایم می شوند، در قدم نخست توصیه می گردد که بدون انجام تست کووید-۱۹ در خانه بمانند. طفل باید تا زمانی که علایم بیماری موجود باشند و بعد از بین رفتن یک شبانه روز بیشتر علایم در خانه بماند. طفل باید در طول تمام این مدت از تماس مستقیم با افراد به جز از اعضای خانواده خودداری کند.

در صورتیکه علایم خفیف در بدن طفل باقی باشند، بطور مثال سرفه خشک و ریزش اندک، طفل می تواند به کودکستان برگردد، بشرطیکه ۷ روز از بروز علایم مریضی گذشته باشند.

در صورت نیاز به مراقبت در تأسیسات خدمات صحتی ناشی از کووید-۱۹ یا مریضی دیگری چه کاری را باید انجام دهم؟

در صورت نیاز به مشوره دهی در قدم نخست به مرکز خدمات صحتی اولیه خود یا مرکز مشوره دهی صحتی ۱۱۷۷ زنگ بزنید. در صورت دچار شدن به مریضی تهدید کننده حیات به ۱۱۲ زنگ بزنید. مؤظفین صحتی را در جریان بگذارید که شما شاید مبتلا به کووید-۱۹ باشید.

آیا این امر در صورتیکه قبلاً به کووید-۱۹ مبتلا شده باشم، نیز قابل رعایت می باشد؟

این راهنمایی ها در صورتیکه شما در طی ۶ ماه اخیر به کووید-۱۹ مبتلا شده باشید که تست PCR آنرا تایید کرده باشد، اطلاق نمی کنند. به هر حال متوجه علایم باشید و در صورت مریضی تا وقتی که کاملاً صحتمند می شوید، در خانه بمانید. در صورتیکه شما حجرات معافیتی یا انتی بادی را داشته باشید، این استثناء تا شش ماه از زمان مشکوک معروض شدن به ویروس کرونا قابل رعایت می باشد. این بدان معناست که اگر شما علایم کووید-۱۹ را نداشته ولی موجودیت حجرات معافیتی یا انتی بادی در بدن تان کشف شده باشد، باید از این راهنمایی ها پیروی کنید.

آیا این امر در صورتیکه در مقابل کووید-۱۹ واکسین شده باشم، نیز قابل رعایت می باشد؟

نخیر، اگر از تزریق دوز دوم واکسین حد اقل دو هفته گذشته باشد، شما مکلف به رعایت محدودیت ها و طرز قرارگیری یا انجام آزمایش کرونا نیستید بشرطیکه شما علایم بیماری را نداشته باشید و شما در بخش مراقبت سالمندان یا تأسیسات خدمات صحی وظیفه نداشته باشید که در آن مریضان که در خصوص آسیب پذیر اند تحت مراقبت قرار می گیرند. در صورت بروز اعراض و علایم بیماری باید افراد واکسین شده نیز در خانه بمانند و تست کرونا را انجام دهند.

اگر شما در بخش مراقبت سالمندان یا تأسیسات خدمات صحی مخصوص مریضان خصوصاً آسیب پذیر ایفای وظیفه می نمایید و همراه با فردی که مبتلا به کوید-۱۹ باشد در یک خانه بسر برده اید یا می برید، باید بلافاصله برای انجام تست کرونا وقت بگیرید و تقریباً پنج روز بعد از آن یک بار دیگر به تست کرونا اقدام کنید. شما می توانید در حین انتظار به نتیجه به وظیفه تان بروید و نیاز ندارید تا هفت روز در خانه بمانید.

اگر شما در بخش مراقبت سالمندان یا تأسیسات خدمات صحی مخصوص مریضان آسیب پذیر کار می کنید و با فردی تماس نزدیک داشته اید که مبتلا به کوید-۱۹ باشد ولی با وی در یک خانه بسر نبرده اید، باید بلافاصله برای انجام تست کرونا وقت بگیرید و همچنان آنرا تقریباً پنج روز بعد از معروض شدن به انتان یک بار دیگر انجام دهید. شما می توانید در حین انتظار به نتیجه به وظیفه تان بروید.

معلومات بیشتر در باره کوید-۱۹ در کجا ارائه شده است؟

برای کسب معلومات بیشتر در مورد کوید-۱۹ به صفحات [در مورد کوید-۱۹ - ویروس کرونا](#) مراجعه کنید

ویروس کرونا چطور سرایت می کند؟

ویروس کرونا از طریق به اصطلاح تماس مستقیم و قطره های معلق در هوا سرایت می کند. وقتی که شخصی عطسه، سرفه یا صحبت می کند قطره های آلوده در هوا ایجاد می شوند. سپس انتان به کسی که نزدیک ایستاد می باشد، انتقال می گردد. وقتی که قطره ها بالای سطوح یا اشیاء قرار می گیرند، میکروب ها از آنجا معمولاً توسط دست ها به جاهای دیگر انتقال می شوند. وقتی که شخصی بدون شستن دست ها چشم ها یا بینی اش را لمس می کند، ویروس می تواند از این طریق به داخل بدن راه پیدا کند.

وقفه زمانی میان آلوده شدن تا بروز علایم بیماری (دوره نهفتگی) از ۲ تا ۱۴ روز متفاوت می باشد ولی معمولاً ۵ روز را در بر می گیرد.

[در مورد اینکه ویروس کرونا چطور سرایت می کند، بیشتر بخوانید](#)

در صورت ابتلا به کوید-۱۹ کدام علایم معمول اند؟

علایم معمول کوید-۱۹ عبارتند از تب، ریزش، سرفه، مشکلات تنفسی، گلودردی، سردردی، درد عضلات، کاهش حس ذایقه و شامعه، مشکلات شکم و اسهالات. بیشترین تعداد افراد دچار مریضی خفیف با علایم خفیف می شوند، در حالیکه برخی افراد به مشکلات شدیدتر توام با مشکلات تنفسی دچار می شوند و ضرورت دارند در شفاخانه تحت مراقبت قرار بگیرند.

[در باره علایم کوید-۱۹ بیشتر بخوانید](#)