

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

يخص هذا النص فاستمانلاند

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 تسكن 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. 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 فإنه يجب على من يتشارك 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، لطالما أنك مُعافى تماماً ولم تتوفر إمكانية تسليمها إلى منزلك أو تتلقى مساعدة من أحد الأقرباء.
- يجب عليك أن تبلغ رب العمل أو مدير المدرسة أنك قد تكون أصبّت 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. لقد قررت الحكومة أن تلغي مؤقتاً شرط إبراز الشهادة الطبية عند التقدم بطلب الحصول على نقدية حامل العدوى التي تتعلق بكوفيد-19. ولذلك لا نحتاج إلا لإرسال طلبك مباشرة عن طريق موقع صندوق الضمان الاجتماعي الإلكتروني.
- يجب أن تكون حريصاً على نظافة يديك.
- يجب 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 موعداً لأخذ 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. أما الأطفال الذين يذهبون إلى روضة الأطفال فلا يجب اختبارهم من الإصابة بكوفيد-19. وإن أظهرت النتيجة عدم إصابتك بكوفيد-19، فاتبّع النصائح المتعلقة بفئة التواصل الوثيق لمدة 14 يوماً اعتباراً من تاريخ اعتبار أن الشخص الذي تسكن معه لم يُعد مُعدياً.

إن كنت كشخص بالغ على تواصل قريب 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.
- احجز موعداً لأخذ العيّنة بنفسك فوراً إذا ظهرت عليك أي أعراض.
- إذا كنت على تواصل وجهاً لوجه ضمن مسافة مترين لمدة تزيد عن 15 دقيقة في مكان مغلق مع شخص كان ناقلاً للعدوى، [فينبغي عليك أن تحجز موعداً لأخذ العيّنة بنفسك](#) عن طريق الموقع 1177.se حتى وإن لم تظهر عليك الأعراض. وذلك لكي نتجنب انتشار العدوى. وإن لم تُظهر نتيجة التحليل الأول وجود كوفيد-19، فيجب أن تختبر نفسك مجدداً مرة أخرى بعد حوالي خمسة أيام على تعرّضك للعدوى.
- عليك أن تعمل أو تدرس عن بُعد إن كان ذلك ممكناً.
- يجب عليك أن تبلغَ مديرك في العمل أو مدير المدرسة بأنك قد تكون تعرّضت للعدوى.
- كن حريصاً على نظافة يديك.
- ينبغي عليك أن تلتقي بأقل عدد ممكن من الأشخاص وأن تحرص حرصاً جيداً على أن تُحافظ على مسافة عن الآخرين لمدة 14 يوماً من آخر تاريخ يمكن أن تكون قد تعرّضت فيه للعدوى. لا تكن على تواصل وثيق في أوقات الفراغ مع شخص من خارج منزلك (سواء في الداخل أو الخارج) خلال الأسبوع الأول. امتنع عن الأنشطة الاجتماعية في الأماكن المغلقة في أوقات الفراغ، مثل التدريبات الرياضية في داخل قاعة وقبول الدعوة إلى العشاء والحفلات لمدة 14 يوماً. ويسري ذلك حتى وإن كنت قد أجريت التحليل وأظهرت النتيجة عدم وجود كوفيد-19.

إن كنت كطفل (وحتى طلاب الثانوية) على تواصل قريب 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.
- [احجز موعداً لأخذ العيّنة بنفسك](#) فوراً إذا ظهرت عليك أي أعراض (يسري على سنّ الصف التمهيدي فما فوق).
- يجب عليك أن تبلغَ المدير أو معلّمك في المدرسة بأنك قد تكون تعرّضت للعدوى. قد يكون التدريس عن بُعد أمراً مطروحاً استناداً إلى عمرك ومدرستك.
- 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 [تحتجز موعداً لأخذ العيّنة بنفسك](#) عن طريق الموقع 1177.se. وذلك لكي نتجنب انتشار العدوى. لا تكن على تواصل وثيق في أوقات الفراغ مع شخص من خارج منزلك بانتظار نتيجة تحليلك (ويشمل ذلك التدريبات الرياضية في الهواء الطلق).
- إذا أصبت بأعراض بعد تسليم عيّنة لم تثبت نتائجها إصابتك بكوفيد-19، فيجب عليك أن تختبر نفسك مرة أخرى.
- ينبغي عليك أن تلتقي بأقل عدد ممكن من الأشخاص وأن تحرص حرصاً جيداً على أن تُحافظ على مسافة عن الآخرين لمدة 14 يوماً من آخر تاريخ يمكن أن تكون قد تعرّضت فيه للعدوى. امتنع عن الأنشطة الاجتماعية في الأماكن المغلقة في أوقات الفراغ، مثل التدريبات الرياضية في داخل قاعة وكذلك مدرسة الموسيقى ولقاء الأصدقاء. ويسري ذلك حتى وإن كنت قد أجريت التحليل وأظهرت النتيجة عدم وجود كوفيد-19.
- احرص على نظافة اليدين.

ماذا سأفعل إن أصبحت مريضاً؟

الأشخاص منذ الصف التمهيدي فالأكبر سناً

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 الروضة

أطفال الروضة الذين تظهر عليهم الأعراض نوصي بالدرجة الأولى بأن يبقوا في البيت بدون إجراء اختبار كوفيد-19. وفي هذه الحالة يجب أن يبقى الطفل في البيت طالما كانت الأعراض ظاهرة عليه ويُضاف إلى تلك الفترة يومان إضافيان خاليان من الأعراض. ويجب أن يتجنب الطفل التواصل مع الآخرين خارج المنزل خلال تلك الفترة بأكملها.

في حالات بقاء الأعراض الخفيفة عند الطفل، كالسعال الجاف وسيلان الأنف الخفيف مثلاً، يمكن للطفل أن يعود إلى روضة الأطفال في حال مضى ما لا يقل عن 7 أيام على إصابة الطفل بالمرض.

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.

هل يسري ذلك حتى وإن كنت قد أُصبتُ بكوفيد-19؟

إذا كنت أُصبت سابقاً بكوفيد-19 تمّ تأكيدُه عن طريق فحص (بي سي إر/PCR) خلال الستة أشهر الأخيرة، فلا تسري هذه الإرشادات. ومع ذلك يجب عليك أن تكون منتهاً للأعراض، وأن تبقى في البيت في حال إصابتك بمرض، إلى أن تشفى تماماً. إذا كانت لديك أجسام مضادة فيسري الاستثناء لمدة ستة أشهر اعتباراً من الاشتباه بالإصابة بالعدوى. ويعني ذلك أنك إذا لم تكن لديك أعراض كوفيد-19 ولكن ثبت وجود الأجسام المضادة لديك، فعليك أن تلتزم بهذه الإرشادات.

هل يسري ذلك حتى وإن كنت قد أخذت اللقاح ضد كوفيد-19؟

لا، فإن كان قد مضى ما لا يقل عن ثلاثة أسابيع على أخذك الجرعة الأولى من اللقاح فأنت غير مُلزم باتباع قواعد سلوك خاصة أو تختبر نفسك إن لم تظهر عليك الأعراض، ما لم تكن تعمل في مجال رعاية المسنين أو العمل في مجال الرعاية الطبية مع فئات مرضى تتأثر على نحو خاص. وعند ظهور الأعراض يجب على الأشخاص الذين أخذوا اللقاح أن يبقوا في البيت وأن يختبروا أنفسهم أيضاً.

إذا كنت تعمل في مجال رعاية المسنين أو العمل في مجال الرعاية الطبية مع فئات مرضى تتأثر على نحو خاص وتسكن أو تتشارك في السكن مع شخص مُصاب بكوفيد-19 فعليك أن تحجز موعداً لأخذ عيّنة للتحليل على الفور وكذلك أن تختبر نفسك مجدداً مرة أخرى بعد حوالي خمسة أيام. يمكنك الذهاب إلى العمل بانتظار نتيجة التحليل ولا يجب عليك أن تبقى في المنزل لمدة سبعة أيام.

إذا كنت تعمل في مجال رعاية المسنين أو العمل في مجال الرعاية الطبية مع فئات مرضى تتأثر على نحو خاص ولديك تواصل قريب مع شخص مُصاب بكوفيد-19 ولكنك لا تشاركه في السكن، فيجب عليك أن تحجز موعداً لأخذ عيّنة للتحليل على الفور وكذلك أن تختبر نفسك مجدداً مرة أخرى بعد حوالي خمسة أيام على تعرّضك للعدوى. ويمكنك الذهاب إلى العمل بانتظار نتيجة التحليل.

أين يمكن أن أجد المزيد من المعلومات حول كوفيد-19؟

اقرأ المزيد عن كوفيد-19 في الصفحات [عن كوفيد-19 – فيروس كورونا](#)

كيف تنتقل عدوى فيروس كورونا؟

ينتشر فيروس كورونا عن طريق ما يسمى عدوى الرذاذ وعدوى التلامس. فحينما يعطس شخص أو يسعل أو يتكلم يتشكل في الهواء رذاذ مُعدٍ. وحينئذ يمكن أن يُصاب الشخص القريب منه بالعدوى. وبعد أن يهبط الرذاذ على الأسطح والأشياء، يمكن أن تنتقل العدوى من هناك، عن طريق الأيدي غالباً. وإذا لامس شخص عينيه أو أنفه بدون أن يغسل يديه، فمن الممكن أن يدخل الفيروس إلى الجسم عن ذلك الطريق.

الفترة منذ الإصابة بالعدوى وحتى ظهور المرض (فترة الحضانة) – في حال ظهوره – تتراوح ما بين 2–14 يوماً، والأكثر شيوعاً 5 أيام.

اقرأ المزيد عن كيفية انتشار عدوى فيروس كورونا

ما هي الأعراض الشائعة عند الإصابة بكوفيد-19؟

الأعراض الشائعة عند الإصابة بكوفيد-19 هي: ارتفاع درجة الحرارة، وسيلان الأنف، والسعال، وضيق النَّفَس، والألم في الحلق، والصُّدَاع، وآلام العضلات، وتدهور حاستي الشمّ والذوق، ومتاعب في المعدة، وإسهالات. ويُصاب مُعظم المرضى بمرض طفيف ذي أعراض خفيفة، في حين أن البعض يُصاب بمرض أشد مع ضيق النَّفَس ويحتاجون إلى الرعاية في المستشفى.

اقرأ المزيد عن أعراض مرض كوفيد-19