

# معلومات إلى من كان على تواصل قريب مع شخص مصاب بكورونا-19

يخص هذا النص فاستمانلاند

إن كنت على تواصل قريب مع شخص مصاب بكورونا-19، فيجب عليك أن تنتبه أكثر إلى أعراضك وأن تلتقي بأقل عدد ممكن من الأشخاص.

وإن كان شخص تسكن معه مصاباً بكورونا-19، فيجب عليك اتباع قواعد معينة بهذا الخصوص.

## إن كنت تسكن الآن مع شخص مصاب بكورونا-19 أو تشاركت في السكن مع شخص مصاب بكورونا-19

إذا كنت تشاركت في السكن مع شخص مصاب بكورونا-19 في مرحلة نقل العدوى، فأنت ملزماً باتباع قواعد سلوك خاصة.

تسري قواعد السلوك إلى أن يكون قد مضى سبعة (7) أيام بدءاً من التاريخ الذي قدم فيه الشخص الذي تقاومت/تقاسمت معه السكن عينة التحليل التي أثبتت إصابته بكورونا-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 تقصي العدوى.

- بغض النظر عن العمر فإنه يجب على من يشاركت في السكن مع شخص مصاب بكورونا-19 في مرحلة نقل العدوى أن يبقى في البيت لمدة سبعة (7) أيام بدءاً من التاريخ الذي قدم فيه الشخص المصاب عينة 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 تتجنب لقاء الناس خارج منزلك. يمكنك أن تقوم بالمشتريات الضرورية، كالطعام والدواء، لطالما أتيك معاون 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 أصبت بالعدوى.
- يجب عليك أن تعلم أو تدرس من البيت. وإن لم تكن لديك إمكانية للعمل من البيت، فيمكنك أن تقدم 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 بكورونا-19. ولذلك لا تحتاج إلا لإرسال طلبك مباشرة عن طريق موقع صندوق الضمان الاجتماعي الإلكتروني.
- يجب أن تكون حريصاً على نظافة يديك.
- يجب عليك أن تجرب موعداً لأخذ العينة بنفسك لاختبار (بي سي آر/PCR) لكورونا-19 في اليوم الخامس بعد أن يكون الشخص الذي تسكن معه قد سلم عينة وثبت تشخيصه بأنه مصاب بكورونا-19. ويعني ذلك أنه في حال قام الشخص الذي تسكن معه بتسليم العينة التي أثبتت إصابته بكورونا-19 بتاريخ 1 أكتوبر/تشرين الأول، فيعليك أن تجرب موعداً لأخذ عينة لتحليل بتاريخ 6 أكتوبر/تشرين الأول (أي بعد خمسة أيام). ويسري ذلك على جميع من يسكنون أو يشاركون السكن مع شخص مصاب بكورونا-19 اعتباراً من سن الصف التمهيدي فما فوق. أما الأطفال الذين يذهبون إلى روضة الأطفال فلا يجب اختبارهم من الإصابة بكورونا-19. وإن أظهرت النتيجة عدم إصابتك بكورونا-19، فاتبع النصائح المتعلقة بفتنة التواصل الوثيق لمدة 14 يوماً اعتباراً من تاريخ اعتبار أن الشخص الذي تسكن معه لم يَعد مُعدياً.

## إن كنت كشخص بالغ على تواصل قريب مع شخص مصاب بكورونا-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 العينة 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، ينبغي عليك أن تجيز موعداً لأخذ العينة بنفسك عن طريق الموقع 1177.se حتى وإن لم تظهر عليك الأعراض. وذلك لكي تتجنب انتشار العدوى. وإن لم تظهر نتيجة التحليل الأولى وجود كوفيد-19، فيجب أن تخبر نفسك مجدداً مرة أخرى بعد حوالي خمسة أيام على تعرّضك للعدوى.
- عليك أن تعمل أو تدرس عن بعد إن كان ذلك ممكناً.
- يجب عليك أن تبلغ مديرك في العمل أو مدير المدرسة بأنك قد تكونت 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 مصاب بكورونا-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 العينة بنفسك فوراً إذا ظهرت عليك أي أعراض (يسري على سن الصيف التمهيدي فما فوق).
- يجب عليك أن تبلغ المدير أو معلمك في المدرسة بأنك قد تكونت تعرّضت للعدوى. قد يكون التدريس عن بعد 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 ينبع عليك أن تفحص نفسك حتى وإن لم تظهر عليك الأعراض، فيجب عليك أن تجيز موعداً لأخذ العينة بنفسك عن طريق الموقع 1177.se. وذلك لكي تتجنب 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 عينه لم تثبت نتيجتها إصابتك بكورونا-19، فيجب عليك أن تخبر 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 سنًا

عندما تظهر عليك الأعراض، حتى تلك الخفيفة، يجب عليك أن تبقى في البيت وأن تจอง موعداً لأخذ عينة لتحليل كوفيد-19. تجد هنا معلومات عن كيفية حجز موعد لأخذ عينة لتحليل كوفيد-19: [أخذ عينة لتحليل كوفيد-19 في فاستمانلاند](#). يجب عليك إلى أن تظهر نتيجة التحليل أن تلتزم بالوصيات وكأنك مصاب بكوفيد-19. وسوف تحصل على مزيد من المعلومات عندما تจอง موعداً لأخذ عينة 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 لطالما كانت الأعراض ظاهرة عليه ويعود إلى تلك الفترة يومان إضافيان خاليان من الأعراض. ويجب أن يتتجنب الطفل التواصل مع الآخرين خارج المنزل خلال تلك الفترة بأكملها.

في حالات بقاء الأعراض الخفيفة عند الطفل، كالسعال الجاف وسائل 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 أصبحت بمرض خطير، اتصل بالرقم 112. وأخبرهم بأنك مصاب بمرض كوفيد-19.

## هل يسري ذلك حتى وإن كنت قد أصبحت بكورونا؟

إذا كنت أصبحت سابقاً بكورونا تم تأكيده عن طريق فحص (بي سي إر/PCR) خلال الستة أشهر الأخيرة، فلا تسري هذه الإرشادات. ومع ذلك يجب عليك أن تكون منتمياً 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 ملزم 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 تشارك في السكن مع شخص مصاب بكورونا فعليك أن تจอง موعداً لأخذ عينة لتحليل 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 بكورونا-19 ولكنك لا تشاركه في السكن، فيجب عليك أن تจอง موعداً لأخذ عينة 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 يتكلّم يتسلّل في الهواء رذاذ مُعدٍ. وحينئذ يمكن أن يُصاب الشخص القريب منه بالعدوى. وبعد أن يُهبط 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 من الإصابة بالعدوى حتى ظهور المرض (فترة الحضانة) – في حال ظهوره – تراوح ما بين 2-14 يوماً، والأكثر شيوعاً 5 أيام.

[اقرأ المزيد عن كيفية انتشار عدوى فيروس كورونا](#)

## ما هي الأعراض الشائعة عند الإصابة بكورونا؟

الأعراض الشائعة عند الإصابة بكورونا-19 هي: ارتفاع درجة الحرارة، وسيلان الأنف، والسعال، وضيق التنفس، والألم في الحلق، والصداع، وألم العضلات، وتدّهور حاسي الشم والذوق، ومتاعب في المعدة، وإسهالات. ويُصاب معظم 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](#)