

کووید-19، اطلاع رسانی و مقررات رفتاری برای فرد تماس خانگی

برگ محافظت در برابر سرایت از سوی پزشکان محافظت در برابر سرایت

فرد تماس خانگی بودن برای کسی که به کووید-19 مبتلاست چه مفهومی دارد؟
 علت اینکه شما این برگه اطلاع رسانی را دریافت می کنید آنست که شما با کسی که کووید-19 دارد زندگی می کنید یا زندگی کرده اید و از اینرو ممکن است در معرض سرایت قرار گرفته باشید. یعنی احتمال دارد شما مریض شوید. شما موظف هستید برای کاهش خطر شیوع سرایت برخی مقررات رفتاری را رعایت کنید (قسمت زیر را ببینید).

کووید-19 چیست؟

کووید-19 یک عفونت ویروسی است که اغلب علائم خفیفی مانند آبریزش بینی، گلودرد، سرفه و تب ایجاد می کند، ولی برخی از افراد شدیداً مریض شده و به ناراحتی تنفسی دچار می شوند و نیاز دارند در بیمارستان درمان شوند. سایر علائم کووید-19 می تواند دردهای عضلانی، سردرد، خستگی، وخامت حس بویایی و چشائی و ناراحتی شکم همراه با اسهال باشد.

کووید-19 چگونه سرایت می کند؟

کووید-19 از راه موسوم به سرایت قطره ای و تماس سرایت می کند. وقتی یک نفر عطسه یا سرفه می کند قطرات سرایت دهنده در هوا تشکیل می شود. در اینصورت به فردی که در نزدیکی قرار دارد ممکن است سرایت کند. وقتی قطرات روی سطوح مختلف و اشیاء می ریزند، مواد سرایت کننده از آنجا، اغلب توسط دست ها، انتقال می یابند. مدت زمان بین سرایت و مریض شدن (مدت زمان نهفته بیماری) بین 2 تا 14 روز، معمولاً پنج روز طول می کشد.

چه مقررات رفتاری برای تماس های خانگی وجود دارد؟

بیماری کووید-19 دارای خطر همگانی و اجتماعی است که مشمول قانون محافظت در برابر سرایت است. شما که با فردی که تأیید شده کووید-19 مبتلاست تماس خانگی دارید مشکوک به بیماری محسوب می شوید. یعنی برای اینکه از سرایت دادن شما به دیگران خودداری شود بایستی در مدت زمانی که به شما اطلاع داده می شود مقررات رفتاری را رعایت کنید. مقررات رفتاری به این مفهوم است که شما:

- نبایستی به محل کار، دبیرستان، دانشگاه یا سایر واحد های آموزشی فوق دیپلم بروید. کار کردن از خانه و درس خواندن از راه دور مانعی ندارد. اگر امکان کار کردن از خانه برایتان وجود نداشته باشد حق دارید یک گواهی دکتر بگیرید تا بتوانید از صندوق بیمه های اجتماعی پول سرایت دهنده (smittbärrpenning) دریافت کنید. شما همچنین نبایستی در فعالیتهای اوقات فراغت که با دیگران در تماس قرار می گیرید مانند تمرینات ورزشی شرکت کنید.
- بایستی روندهای روزمره بهداشتی ویژه ای را رعایت کنید: بایستی بهداشت فردی خود را با دقت رعایت کنید (دستهای خود را بشویید)، در کشاله آرنج خود یا در یک دستمال سرفه و عطسه کنید و نه به طرف افراد دیگر.
- اگر با کارکنان خدمات بهداشتی و درمانی تماس دارید بایستی برای آنها تعریف کنید که با یک فرد مبتلا به کووید-19 تماس خانگی دارید.
- کسانی که ولی یا قیم کودک هستند مسئول اطلاع رسانی و نظارت بر رعایت مقررات رفتاری کودک در خانه خود هستند. اگر با کارکنان خدمات بهداشتی و درمانی تماس دارید بایستی برای آنها تعریف کنید که کودک با یک فرد مبتلا به کووید-19 تماس خانگی دارد.

مطابق قانون محافظت در برابر سرایت کسی که یک بیماری مُسری داشته باشد یا مشکوک به داشتن آن باشد موارد لازم برای محافظت از دیگران در برابر سرایت را رعایت کند (که به آن وظیفه محافظت گفته می شود). یعنی شما بایستی در مدت زمانی که موظف به رعایت مقررات رفتاری هستید نبایستی افراد دیگری بغیر از آنهایی که همخانه شما هستند ملاقات کنید و نبایستی با وسایل نقلیه همگانی سفر کنید. شما می توانید در هوای آزاد بسر ببرید ولی بایستی فاصله خود با دیگران را حفظ کنید. شما می توانید خریدهای ضروری بطور مثال از فروشگاههای مواد غذایی و داروخانه و غیره را انجام دهید. اگر با کارکنان مراقبت و نگهداری به انضمام خدمات خانگی (hemtjänst) تماس نزدیک دارید بایستی بایستی برای آنها تعریف کنید که با یک فرد مبتلا به کووید-19 تماس خانگی دارید.

این مقررات رفتاری یا خط مشی ها تا چه مدت صدق می کنند؟

شما که با یک فرد مبتلا به کووید-19 تماس خانگی دارید بایستی به مدت 7 روز از روی که از او برای کووید-19 آزمایش گرفته شده مقررات رفتاری یا خط مشی ها را رعایت کنید. پس از گذشت 7 روز اگر هنوز هم علائم بیماری نداشته باشید می توانید به محل کار یا مدرسه بروید. البته اگر یک آزمایش PCR داده اید بایستی قبل از رفتن به محل کار یا مدرسه منتظر جواب آزمایش باشید. بعد از آن توصیه می شود که شما 7 روز دیگر مراقب علائم بیماری در خود باشید، افراد هرچه کمتری را در بیرون از کار یا مدرسه ملاقات کنید و از شرکت در فعالیتهای اوقات فراغت اجتناب کنید.

چه کسانی مشمول این مقررات رفتاری نمی شوند؟

کسانی که در 6 ماه گذشته با دادن آزمایش بیماری کووید آنها تشخیص داده شده است مشمول قوانین رفتاری فوق نمی شوند و میتوانند مثلاً به محل کار یا مدرسه خود بروند.

اگر دچار علائم بیماری بشوم چکار بایستی بکنم؟

اگر در این مدت دچار علائم بیماری بشوید بایستی آزمایش بدهید و تا دریافت جواب آزمایش در خانه بمانید حتی اگر مجموع مدت در خانه ماندتان از 7 روز نیز بیشتر شده باشد.

اگر احساس کنم تندرست هستم لازم است آزمایش بدهم؟

مقررات مربوط به انجام آزمایش برای افرادی که تماس خانگی با بیمار کرونایی داشته اند ولی خود علائمی نداشته اند میتواند از منطقه ای به منطقه دیگر فرق کند. در صورتی که از شما آزمایش گرفته شده باشد باید تا گرفتن جواب آزمایش از رفتن به محل کار، مدرسه یا پیش دبستانی خودداری کنید. دقت کنید که حتی اگر جواب آزمایش PCR منفی هم باشد باید باز هم مراقب ظهور علائم بیماری باشید و در صورت بروز علائم بیماری بگذارید دوباره از شما آزمایش بگیرند.

اگر برای بیماری کووید-19 یا بیماری دیگری به خدمات درمانی نیاز داشته باشم چکار بایستی بکنم؟

شما نبایستی مستقیماً به درمانگاه/اورژانس محلی/بیمارستان بروید. اول با 1177 راهنمای خدمات درمانی تلفنی تماس بگیرید تا برای مراجعه به محل درمان صحیح راهنمایی شوید و بگویید که با فردی که کووید-19 دارد تماس خانگی دارید. اگر دچار بیماری دارای خطرات جانی بشوید بایستی به شماره تلفن 112 زنگ بزنید.

نسبت به مقررات رفتاری خودم چگونه می توانم شکایت کنم؟

اگر مقررات رفتاری دریافت کرده اید که به نظرتان اشتباه است می توانید با دکتر محافظت در برابر سرایت در ناحیه خود تماس بگیرید.