

كوفيد-19، معلومات للمرضى و قواعد التصرف

نشرة مكافحة العدوى المقدمة من قبل أطباء مكافحة العدوى

لماذا أتلقى هذه المعلومات؟

لقد أظهرت التحاليل أنك مصاب بكوفيد 19، و هذا يعني عدوى بفيروس كورونا SARS-CoV-2.

ما هو كوفيد-19؟

أن كوفيد-19 عبارة عن عدوى فيروسية عادةً ما تظهر أعراض خفيفة مثل الرشح، ألم في الحلق، السعال والحمى، ولكن البعض يصبح أكثر مرضاً مع مشاكل في التنفس ويحتاجون إلى الرعاية الصحية في المستشفى. و من الأعراض الأخرى لكوفيد-19 آلام في العضلات، الصداع، شعور بالتعب، تزدني حاسني الشم و التدنوق و آلام في البطن مع الإسهال.

كيفية انتقال عدوى كوفيد-19

تنتقل عدوى فيروس كوفيد-19 عن طريق ما يُسمى بعدوى الرذاذ الناتج عن السعال والعطس والعدوى بالتلامس. عندما يعطس الشخص أو يسعل يتكوّن رذاذ حامل للعدوى في الهواء. ومن ثم يمكن لأي شخص قريب منه أن يصاب بالعدوى. عندما يتساقط هذا الرذاذ على الأسطح أو الأشياء، يمكن أن تنتقل الأجسام المعدية منها، وغالباً ما يحدث ذلك عن طريق الأيدي. تتراوح الفترة من الإصابة بالعدوى إلى ظهور أعراض المرض (فترة حضانة المرض) من 2 إلى 14 يوماً، وغالباً ما تكون خمسة أيام.

ما هي الفترة التي أكون فيها ناقلاً للعدوى؟

- لن تكون ناقلاً للعدوى بعد انقضاء ما لا يقل عن 7 أيام على مرضك وشعورك بالتحسن العام وأصبحت بدون حمى لمدة 2 يوم. وهذا يعني أن أقصر فترة يُمكن أن تكون فيها ناقلاً للعدوى هو 7 أيام. إذا كنت لا تزال تُعاني بعد هذه الفترة من أعراض مثل السعال الجاف وتدهور حاسة الشم و التدنوق، مع ذلك، فأنك لا تُعتبر ناقلاً للعدوى.
- إذا تم أخذ عينات منك على الرغم من عدم وجود أعراض، يتم احتساب 7 أيام من تاريخ أخذ العينات. إذا ظهرت عليك أعراض بعد أخذ العينات، انظر أعلاه.
- إذا كنت تُلقيت العلاج في المستشفى بسبب عدوى كوفيد-19 أو كنت تعيش في دار رعاية المسنين، يجب ان تضع في الحسبان أنك لا تزال ناقلاً للعدوى لفترة 14 يوماً على الأقل من مرضك. سيخبرك طبيبك المدة التي تكون فيها انت بالذات ناقلاً للعدوى.

ما الذي يجب أن أفعله من أجل عدم نقل العدوى للآخرين - قواعد التصرف

إن كوفيد-19 هو مرض خطير عموماً وخطير على المجتمع وهو يخضع لقانون مكافحة الأمراض المعدية. يعني هذا، أنك من أجل تحاشي نقل العدوى إلى الآخرين يجب عليك اتباع قواعد التصرف أدناه خلال فترة نقل العدوى. تعني القواعد الخاصة بكيفية التصرف ما يلي:

- أنك لا تذهب إلى العمل، المدرسة أو الروضة. العمل من المنزل والتعلم عن بُعد يُعتبر أمراً جيداً. كما يجب عليك عدم المشاركة في أنشطة أوقات الفراغ حالتني تتضمن احتكاك مع الآخرين مثل التدريب الرياضي.
- يجب اتباع إجراءات خاصة للنظافة الشخصية: حيث يجب أن تكون دقيقاً بشأن نظافة يديك (أغسل يديك)، السعال و العطاس في طية الذراع أو في منديل ورقي وليس باتجاه الأشخاص الآخرين.
- يجب عليك أخبار العاملين في الرعاية الصحية و الوقائية إنك مُصاب بكوفيد-19 عند الاتصال بهم.
- يجب ان تحضر إلى زيارات المراجعة أو الاتصال الهاتفي إذا طلب طبيبك ذلك منك.

ما الذي يجب عليّ فعله أيضاً لحماية الآخرين من العدوى؟

وفقاً لقانون مكافحة الأمراض المعدية، يجب على الشخص المصاب بمرض معد أن يفعل ما هو ضروري ومطلوب لحماية الآخرين من العدوى (ما يسمى بواجب الحماية skyddsplikt). وهذا يعني أنه خلال الفترة التي تلتزم فيها بقواعد التصرف، يجب أن تمتنع عن الاختلاط بأشخاص آخرين غير أولئك الذين يعيشون معك في منزلك وعدم التنقل عن طريق وسائل النقل العام. ينبغي أن تبقى على مسافة من الناس الذين تسكن معهم إذا كان ذلك ممكناً، على سبيل المثال، من خلال التواجد في غرفة خاصة. يمكنك البقاء خارجاً طالما كنت على مسافة من الآخرين. يجب عليك أيضاً إبلاغ الأشخاص الذين لديهم اتصال مع منزلك والأشخاص الآخرين الذين لك اتصال وثيق بهم، مثلاً موظفي الرعاية الصحية و العناية بما في ذلك الخدمة المنزلية، أنك مصاب بكوفيد-19. كما يجب عليك أيضاً المشاركة في إجراءات تتبّع العدوى. سوف تحصل على معلومات حول ما سيحدث بالترافق مع حصولك على نتيجة الاختبار الخاصة بك.

ما الذي يجب عليّ فعله إذا كنت بحاجة إلى الرعاية الطبية بسبب كوفيد-19 أو أي مرض آخر؟

لا تذهب مباشرة إلى المركز الصحي/ الطوارئ المحلية/المستشفى. أولاً، اتّصل هاتفياً بدليل الرعاية الصحية 1177 Vårdguiden وذلك لإرشادك في الحصول على المساعدة من الجهة الصحية المختصة وإخبارهم بأنك مصاب بكوفيد-19. إذا كنت بحالة مرضية تهدد حياتك، اتّصل بـ 112.

كيف يمكنني الطعن بقواعد كيفية التصرف الخاصّة بي؟

إذا كنت قد تلقيت قواعداً خاصة بكيفية التصرف وكنت تعتقد أنها خاطئة، يُمكنك الاتصال بطبيب مكافحة العدوى في منطقتك.