

كوفيد-19، معلومات للمرضى وقواعد 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؟

كوفيد-19 عبارة عن عدوى فيروسية عادةً ما تؤدي إلى أعراض خفيفة مثل الرشح، التهاب الحلق، السعال والحمى، ولكن البعض يُصبح أكثر مرضاً مع التعرض لمشاكل في التنفس ويحتاجون إلى الرعاية الصحية في المستشفى. ومن الأعراض الأخرى لكوفيد-19 هناك آلام في العضلات، الصداع، شعور بالتعب، تردّي حاستي الشم والتذوق وآلام في البطن مع الإسهال.

كيفية انتقال عدوى كوفيد-19

تنتقل عدوى كوفيد-19 عن طريق الرذاذ والتلامس. عندما يعطس الشخص، يسعل، يتحدث، يغني أو يصرخ، 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. يمكن للشخص المصاب أن يصيب الآخرين بالعدوى حتى قبل أن تبدأ الأعراض. تتراوح الفترة منذ الإصابة بالعدوى إلى ظهور أعراض المرض (فترة حضانة المرض) من 2 إلى 14 يوماً، وعادةً ما تكون خمسة أيام.

ما هي الفترة التي أكون فيها ناقلاً للعدوى؟

- لن تكون ناقلاً للعدوى بعد أنقضاء 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 والتذوق، مع ذلك، فأنت 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. وهذا يعني أنه يجب عليك اتباع قواعد التصرف التالية خلال الفترة التي تكون فيها معدياً. 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 حيث تكون باتصال 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 الصحيّة و الوقائيّة 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 أيضًا لحماية الآخرين من العدوى؟

وفقًا لقانون مكافحة الأمراض المعدية، يجب على الشخص المصاب بمرض معدي أن يفعل ما هو ضروري ومطلوب لحماية الآخرين من العدوى (ما يسمى بواجب الحماية skyddsplikt). وهذا يعني أنه خلال الفترة التي تكون فيها معديًا، يجب أن تمتنع عن الاختلاط بأشخاص آخرين غير أولئك الذين يعيشون معك في منزلك وعدم التنقل عن طريق وسائل النقل العام. ينبغي أن تحاول الابتعاد بمسافة عن الناس الذين تسكن معهم، على سبيل المثال، أن تتواجد في غرفتك الخاصة قدر الإمكان. يمكنك البقاء خارجاً طالما كنت على مسافة من الآخرين.

ماذا يعني تتبع العدوى؟

تتبع العدوى يعني تحديد الأشخاص الذين يمكن أن يكونوا قد تعرضوا للعدوى وإبلاغهم. بما أن كوفيد-19 مرض خطير على المجتمع ومرض يدخل ضمن الأمراض التي يجب تتبعها، فأنت ملزم بموجب قانون الأمراض المعدية بالمشاركة في تتبع العدوى.

من يجب إعلامهم؟

يتم احتساب الفترة المعدية من 48 ساعة قبل ظهور الأعراض لديك. إذا لم يكن لديك أي أعراض، يتم احتساب الفترة من اليوم الذي أجريت فيه الاختبار بدلاً من ذلك.

يجب إعلام الأشخاص التاليين الذين كنت على اتصال معهم خلال الفترة المعدية:

- الأشخاص المخالطين في المنزل: هم الأشخاص الذين شاركتم السكن في وقت ما خلال هذه الفترة. يجب على الأشخاص المخالطين البقاء في المنزل لمدة 7 أيام اعتباراً من اليوم الذي أجريت فيه الاختبار. وتتوفر نشرة معلومات خاصة مع قواعد التصرف للأشخاص المخالطين لأشخاص مصابين في المنزل.
- الاتصالات الوثيقة: الأشخاص الذين قابلتهم على مسافة 2 متر خلال 15 دقيقة على الأقل (إجمالاً خلال يوم كامل)، على سبيل المثال في مكان العمل، الأنشطة الترفيهية أو التجمعات الأخرى.
- موظفي الرعاية الصحية والوقائية
- موظفي الرعاية بما في ذلك الرعاية المنزلية

من الجيد أن تقوم بإبلاغ مخالطيك بنفسك في أقرب وقت ممكن أنهم تعرضوا لخطر العدوى. إذا لم تكن قادرًا على القيام بذلك، يمكن أن تطلب المساعدة لدى خدمة تتبع العدوى في منطقتك.

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 المحليّة/المستشفى. أولاً، اتصل هاتفياً بدليل الرعاية الصحية 1177 Vårdguiden وذلك لإرشادك في الحصول على المساعدة من الجهة الصحية المختصة وإخبارهم بأنك مصاب بكوفيد-19. إذا كنت حالتك خطيرة ومهددة لحياتك، اتصل بـ 112.

كيف يمكنني الطعن بقواعد كيفية التصرف الخاصة بي؟

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