

## کووید - 19، معلومات برای مریض و مقررات رفتاری

### نامه اطلاعاتی محافظت در برابر عفونت از طرف داکتران امراض عفونتی

چرا من این معلومات را بدست آورده ام؟  
آزمایش ها نشان داده است که شما دارای کووید - 19 هستید. یک عفونت که توسط ویروس کرونا SARS-CoV2 بوجود می آید.

#### کووید - 19 چیست؟

کووید - 19 یک عفونت ویروسی است که معمولاً نشانه های خفیف مانند زکام، گلو دردی، سرفه و تب را سبب می شود. اما برخی افراد به دلیل مشکلات تنفسی به طور جدی مریض می شوند و نیاز دارند تا در شفاخانه از آنها مراقبت صورت بگیرد. نشانه های دیگر کووید - 19 می تواند درد عضلات، سردردی، خستگی، ضعف حس شامعه (بویایی) و ذایقه (چشایی) و ناراحتی های معده همراه با اسهال باشند.

#### کووید - 19 چطور سرایت می کند؟

کووید - 19 از طریق به اصطلاح عفونت از طریق قطره ها و عفونت از طریق تماس، سرایت می کند. وقتی یک شخص سرفه میکند، عطسه میزند، گپ میزند، آواز میخواند یا صدا میکند قطره های سرایت کننده در هوا تشکیل میگردد. در آن هنگام شخص دیگر که در نزدیک او قرار دارد میتواند آلوده شود. هنگامی که قطرات بر روی سطوح و یا اشیاء فرود میآیند آنگاه عوامل عفونی می توانند از آنجا انتقال پیدا کند، معمولاً از طریق دست ها. یک شخص آلوده شده می تواند حتی قبل از این که نشانه های مریضی در وجودش ظاهر شود نیز دیگران را آلوده بسازد. مدت زمان از آلوده شدن شخص تا وقتی که او مریض میگردد، یعنی (دوران نهفتگی) بین 2 و 14 روز می باشد، معمولی ترین مدت آن پنج روز است.

#### تا چه زمانی سرایت کننده هستم؟

- وقتی از مریض شدن تان 7 روز سپری گردید و وضعیت تان به طور کلی بهبود یافت و پس از آن که مدت 2 شبانه روز را بدون تب سپری نمودید، دیگر سرایت کننده نمی باشید. به این معنی که کوتاه ترین مدت برای سرایت کننده بودن شما 7 روز محسوب میگردد. اگر پس از سپری شدن این مدت هنوز هم دارای نشانه های مانند سرفه خشک، بد شدن حواس شامعه (بویایی) - و ذایقه (چشایی) نیز باشید، سرایت کننده محسوب نمی شوید.
- اگر شما دارای هیچ نشانه بیماری نبوده اید اما با آنها از شما آزمایش گرفته شده است در آن صورت بعد از گرفتن آزمایش 7 روز اعتبار دارد. اگر بعد از گرفتن آزمایش نشانه های بیماری نزد شما تکامل می نماید، بخش بالا این صفحه را نگاه کنید.
- هرگاه شما به دلیل عفونت کووید - 19 در شفاخانه تحت مراقبت قرار گرفته اید و یا اگر شما در یک خانه سالمندان زندگی میکنید در آن صورت معمولاً چنین ارزیابی میگردد که شما حد اقل برای 14 روز بعد از آن که مریض شدید، سرایت کننده میباشید. در این مورد که شخص شما برای چه مدتی سرایت کننده به شمار میروید، داکتر شما برای تان معلومات میدهد.

#### برای این که دیگران را آلوده نسازم باید چه نکاتی را در نظر داشته باشم - مقررات رفتاری

کووید - 19 یک مریضی خطرناک برای همه و مضر برای اجتماع است که تحت پوشش قانون محافظت در برابر عفونت قرار می گیرد. یعنی برای جلوگیری از آلوده ساختن دیگران، در جریان زمانی که می توانید دیگران را آلوده بسازید، باید مقررات عملکردی ذیل را تعقیب نمایید.  
مقررات عملکردی به این معنی است که شما:

- نباید به کار، مکتب یا کودکستان بروید. کار نمودن و درس خواندن از راه دور مانعی ندارد. شما همچنان نباید در فعالیت های اوقات فراغت که در آنها با دیگران تماس دارید، سهم بگیرید مانند تمرینات ورزشی.
- باید مقررات خاص حفظ الصحه را تعقیب نمایید. باید با نظافت دست های خود دقیق باشید (دست ها را بشویید) روی قسمت عقب آرنج تان و یا هم در یک دستمال بینی سرفه نماید و عطسه بزنید نه به طرف دیگران.

- اگر کووید - 19 دارید باید در هنگام تماس با کارمندان بخش خدمات صحتی و درمانی به آنها در این مورد بگویید
- اگر داکتر از شما بخواهد که برای ملاقات مجدد برگردید و یا تماس تلفونی داشته باشید، باید این کارها را انجام بدهید.

### برای محافظت از دیگران در برابر این عفونت باید چه کار های را انجام بدهم؟

بنابر به قانون محافظت در برابر عفونت، شخص که دارای یک بیماری عفونی می باشد باید آن اقدامات را انجام بدهد که برای محافظت از دیگران در برابر عفونت لازم است (به اصطلاح مکلفیت برای محافظت). این به بدان معنی است که شما در جریان مدت که ممکن است سرایت کننده باشید باید از ملاقات با دیگران، به جز از افرادی که در خانواده تان زندگی می کنند، خود داری نمایید و توسط وسایل نقلیه عمومی سفر نکنید. باید کوشش کنید تا با افراد که یکجا زندگی می کنید، فاصله را رعایت نمایید، مثلاً در صورت امکان در اتاق خود باشید. شما می توانید به بیرون از منزل بروید به شرط آن که فاصله اجتماعی با دیگران را رعایت کنید.

### ردیابی عفونت به چه معنی است؟

ردیابی عفونت به این معنی است که افراد آلوده احتمالی به ویروس تشخیص گردیده و به آنها معلومات داده شود. چون کووید - 19 یک مرض خطرناک برای همه بوده و مکلفیت ردیابی عفونت را در بر دارد، به همین دلیل شما مکلف هستید که طبق قانون حفاظت از عفونت در ردیابی عفونت کمک کنید.

### به کدام افراد باید اطلاع داده شود؟

- دوره عفونت از 48 ساعت قبل از اینکه علائم مریضی برای تان پیداشد، حساب میشود. اگر شما کدام علائم مریضی ندارید، در این صورت دوره عفونت از همان روز حساب میشود که تست یا معاینه را انجام داده اید. به افراد ذیل که شما در جریان دوره عفونت همراهی شان تماس داشته اید، باید اطلاع داده شود:
- تماس ها در خانواده: افرادی که شما در جریان این مدت همراهی شان در یک مسکن سکونت داشته اید. این افراد باید در جریان 7 روز بعد از این که شما تست شده اید، در خانه باقی بمانند. یک ورق معلوماتی خاص با اطلاعات در مورد مقررات عملکردی برای تماس های خانوادگی موجود می باشد.
  - تماس های نزدیک: افرادی که شما در فاصله 2 متر و در جریان حد اقل 15 دقیقه (مجموعاً در جریان یک شبانه روز) ملاقات نموده اید. به طور مثال در محل کار، فعالیت های اوقات فراغت یا جلسات دیگر.
  - کارمندان بخش خدمات صحتی و درمانی
  - کارمندان خدمات مراقبتی، به شمول hemtjänst (خدمات خانگی برای بزرگسالان)

خوب است اگر شما خود به زودترین فرصت با افرادی که تماس داشته اید، اطلاع بدهید که آنها در معرض خطر سرایت ویروس قرار گرفته بوده اند. اگر شما امکان این را ندارید، کارمندان بخش ردیابی عفونت در منطقه تان می توانند در این مورد کمک نمایند.

### اگر من برای کووید - 19 و یا کدام مریضی دیگر نیاز به مراقبت های درمانی داشته باشم، چگونه باید عمل کنم؟

شما نباید مستقیماً به یک کلینیک صحتی/بخش عاجل/ شفاخانه مراجعه کنید. نخست با بخش راهنمایی های مراقبتی با شماره تلفون 1177 تماس بگیرید تا برای راهنمایی های بعدی به بخش درست مراقبت های صحتی کمک دریافت کنید و به آنها بگویید که دارای کووید - 19 هستید. اگر خیلی شدید مریض شدید به شماره 112 زنگ بزنید.

### چگونه میتوانم در مورد مقررات رفتاری خود تقاضا تجدید نظر نمایم؟

اگر شما مقررات رفتاری را دریافت نموده اید و فکر می کنید نادرست است، می توانید با داکتر امراض عفونتی در منطقه تان تماس بگیرید.