

## کووید - 19، معلومات برای مریض

### نامه اطلاعاتی داکتران امراض عفونی در مورد محافظت در برابر امراض عفونی

#### چرا من این معلومات را بدست آورده ام؟

آزمایش ها نشان داده است که شما دارای کووید - 19 می باشید، یک عفونت که توسط ویروس کرونا SARS-CoV-2 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 حواس شامعه (بویایی) و ذایقه (چشایی) و ناراحتی های معده همراه با اسهالات باشد.

#### کووید - 19 چگونه سرایت می کند؟

کووید - 19 در قدم اول از طریق تماس های نزدیک میان افراد، توسط قطرات و از راه مجرای تنفسی سرایت می کند. در زمان عطسه زدن، سرفه نمودن، صحبت کردن و یا باز دمیدن هوا توسط یک شخص مبتلا به کووید، قطرات کوچک در اطراف او پخش می شود. عفونت می تواند هم از طریق نفس فرو بردن و هم از طریق تماس دست های آلوده با چشم ها یا غشا مخاطی در بینی و دهن، وارد بدن شود. یک شخص مبتلا می تواند حتی قبل از این که نشانه های مریضی شروع به ظاهر شدن نمایند نیز دیگران را آلوده بسازد. (دوران نهفتگی) یعنی از زمان آلوده شدن شخص تا زمانی که او مریض می شود، بین 2 تا 14 روز بوده ولی معمولاً بین 3 تا 4 روز می باشد.

#### برای چه مدتی سرایت کننده هستم؟

زمان که شخص در جریان آن سرایت کننده است، می تواند برای افراد مختلف، متفاوت باشد. افرادی که شدید مریض می شوند در مقایسه به آنهایی که به طور خفیف مریض می شوند، معمولاً برای یک مدت بیشتر سرایت کننده می باشند.

- حد اقل تا 5 روز بعد از ظاهر شدن نشانه ها در وجود تان، شما سرایت کننده محسوب می شوید. اگر حالت شما به طور کُل بهبود نیافته باشد و در جریان 2 شبانه روز گذشته بدون تب نبوده باشید، ممکن است برای مدت بیشتر از 5 روز سرایت کننده باشید. اگر صرفاً دارای نشانه های خفیف، مانند سرفه های خشک و اختلال در حواس شامعه (بویایی) و ذایقه (چشایی) باشید، در آن صورت بعد از 5 روز دیگر سرایت کننده شمار نمی شوید. اگر از شما آزمایش گرفته شده است در حالی که دارای نشانه های مریضی نبوده اید، در آن صورت از روز گرفتن آزمایش مدت 5 روز اعتبار دارد.
- استثنائات از موارد بالا: اگر کارمند خدمات صحتی و مراقبتی هستید و اگر 3 دوز واکسین را بدست نیاورده اید، در آن صورت چنین ارزیابی می گردد که شما حد اقل 7 روز بعد از آن که مریض شدید، سرایت کننده می باشید. اگر دارای هیچ نشانه مریضی نبوده اید اما با آن هم مورد آزمایش قرار گرفته اید، در آن صورت بعد از گرفتن آزمایش، 7 روز اعتبار دارد.
- اگر در اقامتگاه ویژه بزرگسالان زندگی می کنید یا در شفاخانه از شما مراقبت صورت می گیرد، داکتر تان می تواند در مورد مدت زمانی که ممکن است سرایت کننده باشید، به شما معلومات بدهد. حتی اگر دارای نقض بزرگ در سیستم دفاعی بدن باشید نیز این موضوع اعتبار دارد.

#### برای محافظت از آلوده شدن دیگران، چه کاری را باید انجام بدهم؟

- تا زمانی که سرایت کننده هستید توصیه می گردد تا در خانه باقی مانده و از تماس نزدیک با دیگران پرهیز نمایید.
- اگر در بخش خدمات صحتی و مراقبتی کار می کنید توصیه می گردد تا به کارفرما خود اطلاع بدهید.

### ردیابی عفونت - به چه معنی است؟

در بخش خدمات مراقبتی و صحتی، جایی که افرادی وجود دارند که در معرض خطر شدید مریض شدن از بابت کووید - 19 قرار دارند، باید ردیابی عفونت صورت بگیرد. به همین دلیل شما مکلف هستید تا در ردیابی عفونت همکاری نمایید. این کار به هدف شناسایی و همچنان مطلع ساختن افرادی صورت می گیرد که ممکن است در خدمات صحتی و مراقبتی در معرض عفونت قرار گرفته باشند.

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

- اگر به راهنمایی های صحتی ضرورت دارید به تلفون شماره 1177 زنگ بزنید. در آن هنگام می توانید در مورد ارزیابی نشانه ها یا هم در این مورد که در کجا می توانید مراقبت های صحتی را دریافت کنید، کمک بدست بیاورید.
- اگر لازم باشد مراقبت های صحتی را تقاضا کنید، مهم است تا مستقیماً به یک کلینیک مراجعه نکنید، بلکه نخست باید به آنجا زنگ بزنید. دلیل آن این است تا از آلوده ساختن دیگران در کلینیک جلوگیری صورت بگیرد. در هنگام تماس می توانید در این مورد که چگونه باید عمل کنید، معلومات بدست بیاورید.
- اگر به گونه مریض می شوید که زندگی تان در خطر است به شماره 112 زنگ بزنید.