

الوقاية من العدوى و العناية بالنظافة

الى من كان لديه احتكاك مع شخص مصاب بالكوفيد - 19.

تصلك هذه المعلومات كونه من الممكن أن تكون قد تعرضت لعدوى فيروس كورونا المسبب لمرض كوفيد - 19.

تسبب العدوى غالباً أعراضاً مرضية خفيفة مع أعراض معتدلة الدرجة في المجاري التنفسية (كالزكام و السعال و ارتفاع الحرارة على سبيل المثال). قد تزداد درجة المرض لدى بعض الأشخاص حيث يصابون بمصاعب في التنفس و يكونون في حاجة لتلقي العناية في المشفى. يمكن للبعض كذلك أن يعانون من آلام في العضلات، وجع في الحلق، آلام في الرأس، مشاكل في المعدة و إسهال. إن الفترة الزمنية الفاصلة بين الإصابة بالعدوى و ظهور أعراض المرض (فترة حضانة المرض) تتراوح بين 2 يومين و 14 يوم. إن فترة الحضانة الأكثر شيوعاً هي 5 أيام.

إن عدوى كوفيد - 19 تنتقل عبر القطرات و الإحتكاك. إن هذا يعني أن العدوى تنتقل عبر السائل الموجود في سعال و عطس المريض. يمكن للعدوى أن تنتقل بعدها عبر الأيدي و مناطق الإحتكاك الأخرى.

في سبيل وقاية صحتك و صحة الآخرين ننصحك بمايلي:

- أن تلاحظ اذا ما كنت قد تعرضت خلال 14 يوماً الى أعراض كالزكام، السعال، ارتفاع درجة الحرارة، وجع الرأس، آلام في العضلات، مصاعب في التنفس أو فقدان حاستي الشم و الذوق.
- الإعتناء بغسل اليدين و السعال و العطس في المرفق الداخلي للكوع أو في منديل يستخدم لمرة واحدة.
- أن تعمل كالمعتاد طالما كنت خالياً من الأعراض. لكن في حال كونك تعمل ضمن قطاع العناية الطبية و الصحية أو ضمن قطاع الرعاية فإنه من الجدير وقتها أن تقوم بإبلاغ رب عملك حول أمر تعرضك للعدوى.
- فكر في النشاطات الإجتماعية: أي منها ضرورية و أي منها يمكن لك التخلي عنها.
- تجنب الإلتقاء بالذين تزيد أعمارهم عن 70 سنة.

في حال اصابتك بالأعراض:

- يتوجب عليك البقاء في البيت و عدم الذهاب الى العمل أو المدرسة. يجب عليك كذلك تجنب الإلتقاء بالأشخاص الآخرين الذين لا يسكنون معك في نفس البيت. عليك البقاء في البيت مدة أسبوع على الأقل أو الى أن تشعر بأنك سليم تماماً مع مضي يومين على كون وضعك مستقراً تماماً و خالياً من أية أعراض.
- يمكن لك، في حال كونك مسجلاً في أوستريوتلاند، أن تحجز مباشرة موعداً لإجراء اختبار، و ذلك عن طريق تسجيل الدخول على 1177.se. ينبغي عليك عند زيارتك للمراجع الطبية تجنب التواجد في غرف الإنتظار أو استخدام وسائل النقل العامة للذهاب الى هناك. يمكن لك أيضاً التواصل مع مستوصفك للحصول على إرشادات و لإجراء الإختبار. قم بالإعلام هنا بأنك قد تلقيت هذه الرسالة.
- في حال احتياجك لرعاية طبية طارئة، فيتوجب عليك عندها الإتصال على الرقم 112 و الإبلاغ بأنك قد تلقيت هذه الرسالة و بالأعراض التي تعاني منها.

في حال كان قد تم أخذ عينات منك خلال ال 6 الأشهر الماضية مع حصولك على تشخيص كوفيد - 19، فلا يتوجب عليك عندها تقديم عينات جديدة و انما عليك البقاء في المنزل الى أن تزول عنك الأعراض. يتوجب عليك فيما عدا ذلك مراعاة اللوائح الخاصة بكوفيد - 19 السارية على الجميع.

اقرأ المزيد حول كوفيد - 19 على 1177.se

العنوان البريدي	رقم الهاتف	رقم الفاكس	البريد الإلكتروني
Region Östergötland	010-103 00 00 (مقسم)	010-103 71 00	region@regionostergotland.se
581 91 Linköping			