

مورخ: 2020-08-14

وفایه و کنترل انتان و اقدامات حفظ الصحه در تأسیسات خدمات صحی

## مربوط به افراد که با فرد مبتلا به کوید-19 تماس نزدیک داشته اند

این معلومات بخاطری به شما تقدیم می گردد که شما ممکن در معرض ابتلا به ویروس کرونا که مریضی کوید-19 را سبب می گردد، قرار گرفته باشید.

این انتان معمولاً باعث بیماری خفیف با علایم خفیف در طرق تنفسی (بطور مثال سرماخوردگی، سرفه یا تب) می شود. برخی افراد دچار مریضی نسبتاً شدید توأم با مشکلات تنفسی می شوند و نیاز به مراقبت در شفاخانه می داشته باشند. برخی از مردم شاید به درد عضلات، گلودردی، سردردی و مشکلات شکم توأم با اسهالات نیز مواجه شوند.

وقفه زمانی میان آلوده شدن تا بروز علایم بیماری (دوره نهفتگی) از 2 تا 14 روز متفاوت می باشد ولی معمولاً 5 روز را دربر می گیرد.

کوید-19 از طریق تماس فزیک و قطره های کوچک در هوا سرایت می کند که این بدان معناست که ترشحاتی که هنگام سرفه و عطسه ایجاد می شوند از فرد آلوده به محیط پخش گردیده و سپس از طریق دست ها و سایر سطوح تماس به افراد سالم منتقل می شوند.

### برای محافظت از صحت و سلامت خویش و دیگران لطفا اقدامات زیر را عملی نمایید:

- طی مدت 14 روز به بروز علایم از قبیل سرماخوردگی، سرفه، تب، سردردی، درد عضلات، مشکلات تنفسی یا از دست دادن حس بویایی و ذایقه متوجه باشید.
- شستن دست ها به دقت و سرفه و عطسه کردن در آرنج یا دستمال کاغذی را رعایت کنید.
- تا زمانی که شما عاری از اعراض و علایم باشید طبق معمول به کسب و کارتان ادامه دهید ولی در صورتیکه شما در چارچوب خدمات صحی یا مراقبت و نگهداری ایفای وظیفه می نمایید، باید کارفرمایان را مطلع سازید که شما در معرض انتان قرار گرفته اید.
- در باره اینکه کدام فعالیت های اجتماعی ضروری اند و از کدام فعالیت ها می توانید صرف نظر کنید، فکر کنید.
- از ملاقات با افراد بالای سن 70 سال خودداری کنید.

### در صورت بروز اعراض و علایم:

- باید در خانه بمانید و از رفتن به محل کار یا مکتب اجتناب کنید. خود را از ملاقات با افراد دیگر علاوه از اعضای خانواده به دور داشته باشید. حد اقل یک هفته یا تا زمانی که شما خود را کاملاً تندرست و سالم احساس کنید و طی دو روز بطور مداوم از اعراض و علایم عاری باشید، در خانه بمانید.
- اگر شما در ثبت احوال نفوس اوستر گوتلاند ثبت نام باشید، در آنصورت می توانید جهت معاینه و نمونه برداری مستقیماً از طریق ورود به se.1177 به اخذ نوبت اقدام کنید. در صورت مراجعه به تأسیسات خدمات صحی باید از نشستن در انتظارگاه یا استفاده از ترانسپورت عمومی هنگام رفت و آمد به تأسیسات خدمات صحی خودداری کنید. شما می توانید برای مشوره دهی و نمونه برداری به مرکز خدمات صحی اولیه نیز در تماس شوید. در چنین حالت موظفین را در جریان بگذارید که شما این مکتوب را دریافت کرده اید.
- در صورت نیاز به مراقبت عاجل طبی به 112 زنگ بزنید و دریافت این نامه و علایمتان را در میان بگذارید.

اگر شما در شش ماه اخیر معاینه را انجام داده اید و تشخیص ابتلا به کوید-19 را دریافت کرده اید، در آنصورت نمونه برداری دوباره لازم نیست بلکه تا زمان از بین رفتن اعلام در خانه بمانید. علاوه بر آن به توصیه ها و خط مشی کوید-19 که به عموم افراد جامعه اطلاق می گردند، پابندی کنید.

معلومات بیشتر در مورد کوید-19 در وبسایت se.1177 بخوانید.