

کووید - 19، معلومات و مقررات عملکردی برای تماس های خانوادگی

نامه اطلاعاتی داکتران امراض عفونتی در مورد محافظت در برابر امراض عفونتی

تماس خانگی با یک فرد مبتلا به کووید - 19 به چه معنی است؟

شما این معلومات را دریافت می کنید زیرا یک شخص که با او به طور مشترک زندگی می نمایید و یا زندگی نموده اید، دارای کووید - 19 می باشد. به همین دلیل ممکن است شما نیز آلوده شده باشید. به این معنی که این خطر وجود دارد که شما ممکن است مریض شوید. برای کاهش خطر انتشار عفونت به دیگران، شما ملگف هستید تا از برخی مقررات عملکردی پیروی کنید (به پایین صفحه نگاه کنید).

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 از طریق به اصطلاح عفونت از طریق قطره ها و عفونت از طریق تماس، سرایت می کند. وقتی یک شخص سرفه میکند یا عطسه میزند قطره های سرایت کننده در هوا تشکیل میگردد. در آن هنگام شخص دیگر که در نزدیک او قرار دارد میتواند آلوده شود. با قرار گرفتن این قطره ها بالای اشیا و یا سطوح، مواد عفونی میتواند از آنجا، معمولاً توسط دست ها به دیگران منتقل گردد. مدت زمان از آلوده شدن شخص تا وقتی که او مریض می گردد، یعنی (دوران نهفتگی) بین 2 و 14 روز متفاوت بوده معمولاً پنج روز را در بر می گیرد.

کدام مقررات عملکردی برای تماس های خانوادگی اعتبار دارد؟

کووید - 19 یک مریضی خطرناک برای همه و مضر برای اجتماع است که تحت پوشش قانون محافظت در برابر عفونت قرار می گیرد. شما که با یک فرد تماس خانوادگی دارید که مبتلا بودن او به کووید - 19 تایید شده است، به عنوان یک فرد مشکوک مریض به شمار می روید. به این معنی که برای جلوگیری از آلوده ساختن دیگر افراد باید شما در جریان مدت زمان که برای تان اعلام می شود، از مقررات عملکردی پیروی کنید. مقررات عملکردی به این معنی است که:

- نباید به محل کار، مکتب یا کودکستان بروید. کار نمودن و درس خواندن از راه دور (از خانه) مانعی ندارد. اگر امکان کار کردن از خانه را ندارید حق دارید تصدیق داکتر را بدست بیاورید تا بتوانید نزد "Försäkringskassan" صندوق بیمه همگانی "smittbärrpenning" (تعویض پولی برای شخص عامل سرایت) را تقاضا نمایید. شما همچنان نباید در فعالیت های اوقات فراغت که در آنها با دیگران تماس دارید، سهم بگیرید مانند تمرینات ورزشی.
 - باید مقررات خاص حفظ الصحة را پیروی نمایید. باید با نظافت دست های خود دقیق باشید (دست ها را بشوید) روی قسمت عقب آرنج تان و یا هم در یک دستمال بینی سرفه نماید و عطسه بزنید نه به طرف دیگران.
 - اگر با یک فرد تماس خانوادگی دارید که به کووید - 19 مبتلا می باشد، باید در هنگام تماس با کارمندان بخش خدمات صحتی و درمانی در این مورد به آنها بگویید.
- شما که سرپرست (والدین) هستید مسئولیت دارید تا به کودکان خانواده خود تان در این مورد معلومات داده و مواظب باشید تا آنها از مقررات ارائه شده عملکردی پیروی نمایند. شما به عنوان سرپرست (والدین) مسئولیت دارید که در زمان تماس با بخش خدمات صحتی و درمانی به آنها در این مورد معلومات بدهید که کودک در خانواده با یک شخص تماس دارد که او دارای کووید - 19 می باشد.

نظر به قانون محافظت در برابر عفونت، شخص که دارای یک مریضی ساری می باشد باید آنچه را انجام بدهد که برای محافظت از دیگران در برابر عفونت، تقاضا می گردد. (به اصطلاح مکلفیت برای محافظت) به این معنی که در جریان زمان که دارای مقررات عملکردی هستید نباید به جز افرادی که با آنها در داخل یک خانواده زندگی می کنید با دیگران ملاقات نمایید. شما همچنان نباید توسط وسایل نقلیه همگانی سفر کنید. شما می توانید به بیرون از منزل بروید به شرط آن که با دیگران فاصله را حفظ کنید. شما می توانید خریداری های ضروری را انجام بدهید مانند خرید در فروشگاه های مواد غذایی، دواخانه ها و غیره. اگر با کارمندان بخش خدمات مراقبتی به شمول "خدمات خانگی برای بزرگسالان" تماس نزدیک دارید باید در این مورد به آنها اطلاع بدهید که شما دارای تماس های خانوادگی با یک شخص هستید که مبتلا به کووید - 19 می باشد.

این مقررات عملکردی برای چه مدتی اعتبار دارد؟

شما باید از همان لحظه که برای تان در این مورد اطلاع داده می شود تا سپری شدن 7 شبانه روز از گرفتن آزمایش شخص که مبتلا به کووید - 19 می باشد و با شما تماس خانوادگی دارد، از مقررات عملکردی پیروی نمایید. بعد از سپری شدن این مدت می توانید دوباره به کار یا مکتب بر گردید البته به شرط آن که نشانه های مرض در وجود تان ظاهر نشده باشد. اگر یک آزمایش PCR را انجام داده اید باید قبل از رفتن دوباره به کار یا مکتب، منتظر بدست آوردن نتیجه آزمایش باشید. پس از آن برای تان توصیه می شود تا در جریان 7 شبانه روز دیگر نیز مراقب ظاهر شدن نشانه های مرض باشید، به حد ممکن با تعداد کم افراد در خارج از کار و مکتب ملاقات نمایید و همچنان از فعالیت های اوقات فراغت خودداری نمایید.

چی کسی شامل این مقررات عملکردی نمی گردد؟

شخص که در جریان 6 ماه اخیر کووید - 19 داشته است و این موضوع توسط لابراتوار تایید شده باشد، شامل مقررات عملکردی فوق نمی گردد و می تواند مثلاً به رفتن به کار یا مکتب ادامه بدهد.

اگر نشانه های مرض را دریافت کنم چه کاری را باید انجام بدهم؟

اگر در جریان این زمان نشانه های مرض را دریافت می کنید باید آزمایش را انجام داده و تا بدست آوردن نتیجه آزمایش در خانه باقی بمانید، حتی اگر مجموع زمانی که باید در خانه باقی بمانید از 7 روز بیشتر هم باشد.

هرگاه احساس سلامتی نمایم آیا نیاز دارم خود را آزمایش کنم؟

مقررات برای گرفتن آزمایش از آن عده اعضای خانواده که دارای نشانه های مرض نمی باشند می تواند در محلات مختلف، متفاوت باشد. اگر از شما آزمایش گرفته شده است باید قبل از این که دوباره به محل کار، مکتب یا کودکستان خود برگردید، منتظر جواب آزمایش باشید. به خاطر داشته باشید که حتی اگر جواب آزمایش PCR منفی نیز بوده باشد باید شما همچنان مراقب ظاهر شدن نشانه های مرض باشید و اگر نشانه های مرض را دریافت می کنید باید بار دیگر آزمایش را انجام بدهید.

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 صحت/بخش عاجل/شفاخانه مراجعه کنید. نخست با بخش راهنمایی های صحت با شماره تلفون 1177 تماس بگیرید تا برای راهنمایی های بعدی به بخش درست مراقبت های صحت کمک دریافت کنید. همچنان به آنها بگویید که با یک شخص دیگر که مبتلا به کووید - 19 است، دارای تماس خانوادگی می باشید. اگر خیلی شدید مریض شدید که زندگی تان در معرض مرگ قرار داشت به شماره 112 زنگ بزنید.

چگونه می توانم در مورد مقررات عملکردی خود شکایت کنم؟

اگر شما مقررات عملکردی را دریافت نموده اید که فکر می کنید نادرست است، می توانید با داکتر امراض عفونتی در ناحیه تان تماس بگیرید.