

## **Covid-19, informații și reguli de conduită pentru contacti (persoanele care locuiesc în aceeași casă cu persoane cu covid-19).**

### **Fișă informativă privind prevenirea bolilor infecțioase, elaborată de epidemiologi**

#### **Ce înseamnă să fii contact al unei persoane cu covid-19?**

Primiți aceste informații, deoarece o persoană cu care locuiți sau cu care ați locuit are covid-19, și prin urmare este posibil ca și dvs. să fi fost expus infecției. Acest lucru înseamnă că există riscul să vă îmbolnăviți. Pentru a reduce riscul de răspândire al infecției la alte persoane, sunteți obligat să urmați anumite reguli de conduită (a se vedea mai jos).

#### **Ce este covid-19?**

Covid-19 este o infecție virală care provoacă de obicei simptome ușoare, cum ar fi rinoree, durere în gât, tuse și febră, însă unele persoane se îmbolnăvesc mai grav, au probleme de respirație și necesită îngrijiri medicale la spital. Alte simptome ale covid-19 pot fi dureri musculare, dureri de cap, oboseală, tulburări ale mirosului și gustului și disconfort gastric cu diaree.

#### **Cum se transmite infecția covid-19?**

Covid-19 se transmite prin picături respiratorii și prin contact. Când o persoană strănută sau tușește, în aer se formează picături contagioase care pot infecta alte persoane care se află în apropiere. Când picăturile ajung pe suprafețe sau pe obiecte, agenții infecțioși pot fi transportați de acolo, de obicei prin intermediul mâinilor. Perioada de timp de la momentul infectării până la îmbolnăvire (perioada de incubație) variază între 2 și 14 zile, cea mai frecventă fiind perioada de incubație de cinci zile.

#### **Care sunt regulile de conduită care se aplică contactilor?**

Covid-19 este o boală care prezintă un pericol public și social, care se încadrează în dispozițiile Legii privind protecția împotriva infecțiilor. Ca și contact al unei persoane confirmate cu covid-19, sunteți considerat a fi suspect de boală. Acest lucru înseamnă că pentru a nu infecta și alte persoane, dvs. trebuie să urmați regulile de conduită, în perioada în care vi se spune să faceți acest lucru.

Regulile de conduită înseamnă că dvs.:

- nu mergeți la locul de muncă, la școală sau la grădiniță. Este permisă munca de acasă și studiul la distanță. Dacă nu puteți lucra de acasă, aveți dreptul să primiți un certificat medical, pentru a putea aplica pentru îndemnizația de concediu medical pentru persoanele contaminate, la Agenția Suedeză de Asigurări Sociale. Nu aveți voie nici să participați la activități de agrement unde aveți contact cu alte persoane, cum ar fi antrenamentele sportive.
- trebuie să respectați proceduri specifice de igienă: Trebuie să fiți atent cu propria igienă a mâinilor (spălați-vă pe mâini), tușiți și strănutați în pliul brațului sau în șervețel și nu înspre alte persoane.
- dacă aveți contact cu personalul din sistemul de sănătate trebuie să le spuneți dacă sunteți contact al unei persoane infectate cu covid-19.

Tutorele legal al unui copil, este responsabil să îi informeze pe copiii și să se asigure că copiii din propria locuință respectă regulile de conduită existente. Atunci când intră în contact cu personalul medical, tutorii sunt responsabili să informeze despre faptul că copilul este contact al unei persoane cu covid-19.

Conform Legii privind protecția infecțiilor, oricine are o boală infecțioasă trebuie să facă ceea ce este necesar pentru a-i proteja pe ceilalți de infecție (așa-numita obligație de protecție). Aceasta înseamnă că, în perioada în care trebuie să urmați regulile de conduită, nu vă puteți întâlni cu alte persoane decât cele care locuiesc împreună cu dvs. și că nu puteți călători cu mijloacele de transport în comun. Puteți ieși afară în aer liber atâta timp cât păstrați distanța față de alte persoane. Puteți face cumpărăturile necesare, cum ar fi în magazinele alimentare, farmaciile ș.a.m.d.. Dacă intrați în contact cu personalul de îngrijire, inclusiv cel de îngrijire la domiciliu, trebuie să informați că sunteți contact al unei persoane cu covid-19.

### **Cât timp sunt valabile aceste reguli de conduită?**

Trebuie să respectați regulile de conduită din momentul în care sunteți informat despre acestea până când au trecut 7 zile după ce persoana confirmată cu covid-19 din locuința dvs. a fost testată. După ce au trecut aceste zile, vă puteți întoarce la locul de muncă sau la școală dacă nu aveți simptome. Însă dacă ați făcut un test PCR, trebuie să așteptați rezultatele testului înainte de a face acest lucru. După aceea, este recomandat să continuați să fiți atent la simptome timp de încă 7 zile, să vă întâlniți cu cât mai puțini oameni în afara locului de muncă și a școlii și să vă abțineți de la participarea la activități de agrement.

### **Cui nu i se aplică aceste reguli de conduită?**

Persoanele care au avut covid-19 confirmat de laborator în ultimele 6 luni nu intră sub incidența regulilor de conduită de mai sus și pot, de exemplu, merge în continuare la muncă sau la școală.

### **Ce trebuie să fac dacă am simptome ale bolii?**

Dacă aveți simptome în această perioadă, faceți un test și stați acasă până când primiți rezultatul testului, chiar dacă perioada totală de timp în care trebuie să stați acasă depășește 7 zile.

### **Trebuie să mă testez dacă mă simt sănătos?**

Liniile directe pentru testarea contactilor fără simptome pot arăta diferit de la o regiune la alta. Dacă ați fost testat, trebuie să așteptați răspunsul înainte de a vă întoarce la locul de muncă, la școală sau la grădiniță. Rețineți că trebuie să fiți atent la simptome chiar dacă testul PCR este negativ și testați-vă din nou în cazul în care aveți simptome.

### **Cum procedez dacă am nevoie de îngrijire medicală pentru covid-19 sau pentru o altă boală?**

Nu mergeți direct la un cabinet medical/unitate medicală de primire urgențe/spital. În primul rând, contactați telefonic 1177 Vårdguiden (Ghidul de îngrijire) pentru a vă îndruma către locul potrivit pentru îngrijire și spuneți-le că sunteți contact al unei persoane cu covid-19. Dacă sunteți atât de grav bolnav încât acest lucru v-ar putea pune în pericol viața, sunați la 112.

### **Cum pot să contest regulile mele de conduită?**

Dacă ați primit o regulă de conduită pe care o considerați greșită, puteți contacta medicul epidemiolog din regiunea dvs..