

**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 ملکف 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 می کند، عطسه می زند، گپ می زند، آواز می خواند یا صدا می کند قطره های سرایت کننده در هوا تشکیل می گردد. در آن هنگام شخص دیگر که در نزدیک او قرار دارد میتواند آلوده شود. هنگامی که قطرات بر روی سطوح و یا اشیاء فرود می آیند آنگاه عوامل عفونی می توانند از آنجا انتقال پیدا کنند، معمولاً از طریق دست ها. یک شخص آلوده شده می تواند حتی قبل از این که نشانه های مریضی در وجودش ظاهر شود نیز دیگران را آلوده بسازد. مدت زمان از آلوده شدن شخص تا وقتی که او مریض میگردد، یعنی (دوران نهفتگی) بین 2 و 14 روز می باشد، معمولی ترین مدت آن پنج روز است.

**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 مبتلا به کووید - 19 تماس خانوادگی دارید، به عنوان یک فرد مشکوک دارای عفونت به شمار می روید. برای جلوگیری از آلوده ساختن دیگر افراد باید شما در جریان مدتی که برای تان اعلام می شود، از مقررات عملکردی پیروی کنید.

مقررات عملکردی به این معنی است که شما :

- 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 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 الصحه را پیروی نمایید. باید با نظافت دست های خود دقیق باشید (دست ها را بشویید) 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.
- سرپرست ها مسئولیت دارند که کودکان در خانواده از مقررات ارائه شده عملکردی پیروی نمایند. شما به عنوان سرپرست 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 شخصی تماس دارد که او دارای کووید - 19 می باشد.

### من باید چه کاری را انجام بدهم تا از سرایت ویروس به دیگران محافظت کنم؟

نظر به قانون محافظت در برابر سرایت ویروس، شخصی که دارای یک مریضی ساری است و یا مظنون به داشتن آن می باشد، باید آنچه را انجام بدهد که برای محافظت از دیگران در برابر عفونت، تقاضا می گردد (به اصطلاح مکلفیت برای محافظت). این بدان معنی است که در جریان مدتی که مکلف به مراعات کردن مقررات عملکردی هستید نباید به جز از 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 دهید. مانند خرید در فروشگاه های مواد غذایی، دواخانه ها و غیره. اگر با کارمندان بخش خدمات مراقبتی به شمول "خدمات خانگی hemtjänst" تماس نزدیک دارید باید در این مورد به آنها اطلاع بدهید که شما دارای تماس های خانوادگی با یک شخصی 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 برگردید البته به شرط آن که نشانه های مرض در وجود تان ظاهر نشده باشد. اگر یک آزمایش PCR را انجام داده اید باید منتظر بدست آوردن نتیجه آزمایش باشید.

بعد از آن باید در جریان 7 شبانه روز دیگر نیز مراقب ظاهر شدن نشانه های مرض باشید. تا 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؟

افرادی که در جریان 6 ماه اخیر کووید - 19 داشته اند و یا افرادی که (دوز) اول واکسین حد اقل سه هفته قبل به آنها تزریق شده باشد، شامل مقررات عملکردی فوق الذکر نمی گردند و می توانند مثلاً به رفتن به کار یا مکتب ادامه بدهند.

### آیا باید من خود را آزمایش کنم؟

شما که دارای تماس های خانوادگی با یک شخص مبتلا به کووید - 19 می باشید، باید طبق مقررات منطوقی تست یا معاینه شوید حتی اگر شما کدام علائم مریضی را هم ندارید. اگر یک آزمایش PCR را انجام داده اید، باید قبل از برگشتن به محل کار، مکتب یا کودکانستان تان، منتظر بدست آوردن نتیجه آزمایش باشید.

اگر شما در بخش مراقبت از سالمندان یا بخش خدمات طبی با مریضان خاص گروه آسیب پذیر کار می کنید، بای د طبق مقررات منطوقی تست یا معاینه شوید حتی اگر شما در گذشته مصاب به مریضی کووید - 19 نیز بوده باشید و یا واکسین هم شده باشید.

### 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.

### 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 صحتی با شماره تلیفون 1177 تماس بگیرید تا برای راهنمایی های بعدی به بخش درست مراقبت های صحتی 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.