الملحق 2 - معلومات للذين كانوا على اتصال بشخص تبين أن لديه إصابة مؤكدة بمرض كوفيد- 19

لقد تم تحديدك كشخص كنت على اتصال بشخص ما تم تأكيد إصابته بمرض كوفيد-19 الذي يسببه فيروس كورونا. لم يتم تشخيص إصابتك بالمرض أو بأنك ناقل للمرض، لكن ربما تكون العدوى قد انتقلت إليك مما يجعل من الممكن أن تصبح مريضًا بالفيروس وبالتالي تصبح معديًا للآخرين.

بالنسبة لمرض كوفيد-19، فإن الشخص يصبح معديًا للآخرين عندما تظهر عليه أعراض المرض.عادة ما تكون العدوى خفيفة مع أعراض تنفسية وحمى خفيفة، لكن البعض يمرضون بشدة ويعانون من مشاكل في التنفس ويكونون بحاجة إلى دخول المستشفى. قد يعاني البعض أيضًا من آلام في العضلات والتهاب الحلق والصداع واضطرابات في المعدة مع الإسهال. يستغرق الأمر من 2 إلى 14 يومًا منذ الإصابة بالعدوى إلى بدء ظهور أعراض المرض (فترة الحضانة)، والأكثر شيوعًا هو خمسة أيام. يبقى المريض ناقلًا للعدوى (معديًا) حتى يصبح خاليًا من الأعراض تمامًا لمدة يومين.

تنتقل عدوى مرض كوفيد-19 من خلال الرذاذ والتلامس.عندما يعطس الشخص المصاب أو يسعل، تتشكل قطرات معدية في الهواء. وبالتالي يمكن للشخص الذي يقف قريبًا أن يصاب بالعدوى. وعندما تسقط هذه القطرات على الأسطح أو الأشياء، فيمكن أيضًا أن تنتقل العدوى من هنا، عادة من خلال اليدين. من أجل أن تنتقل إليك عدوى مرض كوفيد-19، يجب أن تنتهي تلك المواد المعدية في الأغشية المخاطية للعيون أو الأنف أو الفم. تعتبر المواد المعدية حساسة للمنظفات الشائعة مثل الصابون السائل ومطهرات الأسطح واليدين المستخدمة في أقسام الرعاية الصحية. لذلك ومن أجل تفادي الإصابة بالعدوى، من المهم أن تكون حريصًا على نظافة يديك (غسل يديك) وتجنب لمس وجهك (العينين والأنف والفم) إذا كانت يديك غير مغسولتان.

قم باتباع الإرشادات التالية لتجنب نشر العدوى:

- **احرص على اتباع إجراءات النظافة الجيدة:** اغسل يديك بشكل متكرر بالماء الدافئ والصابون وقم بالسعال في طية المرفق أو المنديل. استخدم مطهر اليدين عند الحاجة. لا تسعل باتجاه الآخرين.
- **حافظ على المسافة:** حافظ على مسافة مترين تقريبًا بينك وبين الآخرين وذلك كلما استطعت ذلك.
- **لا توجد أعراض:** يمكنك أن تعيش حياتك بشكل طبيعي طالما لم تظهر لديك أية أعراض.
- **في حال كان لديك أسئلة عامة حول مرض كوفيد-19:** اتصل على الرقم 13 113 إذا لم يكن لديك أية أعراض، ولكن لديك أسئلة عامة حول مرض كوفيد-19. المعلومات متاحة أيضًا على المواقع الإلكترونية التالية: www.1177.se، www.krisinformation.se ، www.folkhalsomyndigheten.se
- **في حال ظهرت لديك أعراض مرض كوفيد-19 (انظر أعلاه):** تجنب مقابلة الأشخاص الآخرين ممن لا يعيشون معك في منزلك. عليك اتباع هذا الإجراء حتى تصبح خاليًا تمامًا من أي أعراض لمدة يومين. خلال هذه الفترة لا يُسمح لك بالسفر بوسائل النقل العام، مثل الحافلات أو سيارات الأجرة، سواء في داخل السويد أو خارجها.
- **في حال ظهور أعراض حادة وشديدة:** إذا كنت تعاني من أعراض حادة وشديدة وتحتاج إلى رعاية طبية، فيجب عليك الاتصال بالرعاية من خلال دليل الرعاية الصحي 1177 على هاتف رقم 1177. أخبرهم بأنك قد خالطت أحد مصابي مرض كوفيد-19. لا تقم أبدًا بالذهاب إلى المستشفى أو أي مركز صحي دون الاتصال أولاً.