

إلى الطلاب و/أو أولياء أمور الطلاب في المدرسة الثانوية الذين تخالطوا ضمن البيئة المدرسية بشخص مصاب بفيروس كورونا/ كوفيد -19

لقد تبين أن شخصاً قمت أنت بالتواصل معه عن قرب في المدرسة يحمل فيروس كورونا المسبب لمرض كوفيد-19. هناك احتمال بأن تكون قد أصبت بالعدوى. ليس أكيداً أن تكون قد أصبت بالعدوى أو بأنك ستصبح مريضاً. إلا أنه من الضروري أن تتحمل مسؤولية عدم نقل العدوى للآخرين، بالضبط كما يتحمل جميع الناس هذه المسؤولية.

يستغرق الأمر من 2-14 يوماً من اليوم الذي يصاب فيه الشخص بالعدوى إلى اليوم الذي يصبح فيه الشخص مريضاً، عادة ما تكون هذه المدة 5 أيام.

ما هي أعراض مرض كوفيد-19 الشائعة؟ الحمى والسعال والتهاب الحلق والصداع وآلام العضلات وسيلان الأنف وضعف حاسة الشم والتذوق واضطراب في المعدة. تكون عادة الأعراض خفيفة لدى معظم الناس وغالباً ما يكون المرض خفيفاً. لكن بعض الأشخاص قد يعانون من صعوبات في التنفس ويصبحون بحاجة إلى المستشفى.

كيف تنتقل عدوى كوفيد-19؟ تنتقل عدوى فيروس كورونا عن طريق الرذاذ/القطرات أو المخالطة عن قرب. عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس أو حتى يتحدث، تتشكل قطرات معدية في الهواء. وبالتالي إذا كان هناك شخص يقف بالقرب من الشخص المصاب يمكن أن يصاب. عندما تستقر القطرات على الأشياء أو الأسطح، يمكن أن تنتقل العدوى عبرها، عادة عن طريق اليدين. فإذا لمس الشخص عينيه أو أنفه فإنه يمكن حينئذ للفيروس أن يدخل إلى الجسم بهذه الطريقة. لهذا من الضروري جداً المحافظة على المسافة وغسل اليدين باستمرار.

خلال مدة الـ 14 يوم التي تلي اليوم الأخير الذي التقيت فيه بالشخص المصاب، يجب عليك الالتزام بما يلي:

- التنبه جيداً للأعراض التي قد تكون علامات على الإصابة بفيروس كورونا/ كوفيد -19. إذا ظهرت عليك أعراض، حتى ولو كانت خفيفة، فعليك عزل نفسك على الفور وعدم مقابلة الآخرين. يجب عليك إجراء فحص كورونا، يمكنك طلب الفحص من خلال الموقع 1177.se. ستجد هناك أيضاً تعليمات حول ما يجب عليك فعله إذا لم يكن لديك هوية بنكية Bank ID. إذا لم تكن لديك الجنسية السويدية، قم بالاتصال بالمركز الصحي الخاص بك لإجراء الفحص. حتى إذا حصلت على نتيجة سلبية عند الفحص، يجب أن تستمر في التنبه لأي أعراض.
- إذا ظهرت عليك أعراض شديدة، وساءت هذه الأعراض فجأة، وإذا مثلاً واجهت صعوبات في التنفس حتى في وضع الراحة، فاتصل بمشورة الرعاية الصحية على الرقم 1177 .
- مقابلة أقل عدد ممكن من الناس. تجنب مقابلة الأصدقاء وامتنع عن المشاركة في الأنشطة الترفيهية بما في ذلك الحفلات التي تنطوي على مخالطة الآخرين. تجنب أيضاً الذهاب للتسوق في المحال التجارية والتواجد في الأماكن العامة وكذلك السفر بوسائل النقل العام. حافظ على المسافة بينك وبين الأشخاص الذين لا يزال عليك مقابلتهم (1.5 - 2 متر) ، في الداخل والخارج. يمكن أن تكون معدياً حتى قبل أن تبدأ بالشعور بالمرض.

طبيب مكافحة العدوى

ماذا بالنسبة لدوامك المرسى؟ هذا شيء يقرره مدير المدرسة. من المحتمل جداً أن يُطلب منك الدراسة عن بعد لمدة 14 يوماً.

هل تنطبق علي تلك المعلومات إذا كنت قد أصبت بمرض كوفيد-19 سابقاً؟ في حال قمت بإجراء الفحص خلال الأشهر الستة الماضية وتبين حينها انك كنت مصاباً بمرض كوفيد-19، أو في حال قمت بتحليل عينة من دمك وتبين فيها وجود الأجسام المضادة لكوفيد-19 (على أن يكون قد تم هذا التحليل في المختبر ووفقاً لشروط هيئة الصحة العامة) فإن هذه المعلومات لا تنطبق عليك. إلا أنه من الواجب عليك التنبيه لأي أعراض قد تظهر، والبقاء في المنزل في حال مرضت وذلك حتى تشفى تماماً.

اقرأ المزيد على 1177.se