

كوفيد-19، معلومات وقواعد التصرف للأشخاص المخالطين لأشخاص مصابين في المنزل

نشرة مكافحة العدوى المقدمة من قبل أطباء مكافحة العدوى

ماذا يعني أن تكون شخصاً مخالطاً لشخص مصاب بكوفيد-19 في المنزل؟

إن سبب حصولك على هذه المعلومات هو أنك تعيش مع شخص أو قد عشت مع شخص مصاب بكوفيد-19 وقد تعرضت لذلك للعدوى. وهذا يعني أن هناك خطر أن تُصاب بالمرض. وللحد من خطر انتشار العدوى إلى الآخرين، فإنك ملزم باتباع قواعد تصرف معينة (أنظر أدناه).

ما هو كوفيد-19؟

كوفيد-19 عبارة عن عدوى فيروسية عادةً ما تؤدي إلى أعراض خفيفة مثل الرشح، التهاب الحلق، السعال والحمى، ولكن البعض يُصبح أكثر مرضاً مع التعرض لمشاكل في التنفس ويحتاجون إلى الرعاية الصحية في المستشفى. ومن الأعراض الأخرى لكوفيد-19 هناك آلام في العضلات، الصداع، شعور بالتعب، تردّي حاستي الشم والتذوق وآلام في البطن مع الإسهال.

كيف تنتقل عدوى كوفيد-19؟

تنتقل عدوى كوفيد-19 عن طريق الرذاذ والتلامس. عندما يعطس الشخص، يسعل، يتحدث، يغني أو يصرخ، يتكوّن رذاذ حامل للعدوى في الهواء. ومن ثمّ يمكن لأي شخص قريب منه أن يصاب بالعدوى. عندما يتساقط هذا الرذاذ على الأسطح أو الأشياء، يمكن أن تنتقل الأجسام المعدية منها، وغالباً ما يحدث ذلك عن طريق الأيدي. يمكن للشخص المصاب أن يصيب الآخرين حتى قبل أن تبدأ الأعراض. تتراوح الفترة منذ الإصابة بالعدوى إلى ظهور أعراض المرض (فترة حضانة المرض) من 2 إلى 14 يوماً، وعادةً ما تكون خمسة أيام.

ما هي قواعد التصرف للأشخاص المخالطين لأشخاص مصابين في المنزل؟

إن كوفيد-19 هو مرض خطير عموماً وخطير على المجتمع أستاذاً إلى قانون مكافحة الأمراض المعدية. باعتبارك شخص مخالط في المنزل لشخص مصاب بكوفيد-19، فإنك تُعتبر حالة مشتبه بها ومن الممكن أنت تنقل المرض إلى الآخرين. من أجل تجنب نشر العدوى، يجب عليك اتباع القواعد الخاصة بكيفية التصرف خلال الفترة التي سبُلغ بها. تعني القواعد الخاصة بكيفية التصرف ما يلي:

- أنك لا تذهب إلى العمل، المدرسة أو الروضة. العمل من المنزل والتعلم عن بُعد يُعتبر أمراً جيداً. إذا لم تكن قادراً على العمل من المنزل، يمكنك التقدم بطلب للحصول على نقدية ناقلية العدوى من صندوق التأمينات الاجتماعية. كما يجب عليك عدم المشاركة في أنشطة أوقات الفراغ حيث تكون باتصال مع الآخرين مثل التدريب الرياضي.
 - يجب عليك اتباع إجراءات خاصة للنظافة الشخصية: يجب أن تكون دقيقاً بشأن نظافة يديك (أغسل يديك)، السعال والعطاس في طيّة الذراع أو في منديل ورقي وليس باتجاه الأشخاص الآخرين.
 - يجب عليك إخبار العاملين في الرعاية الصحية والطبية إنك شخص مخالط لشخص مصاب بكوفيد-19 عند الاتصال بهم.
- أولياء الأمر مسؤولون عن اتباع أطفالهم لقواعد التصرف في المنزل. وعند الاتصال بالرعاية الصحية، يتحمّل ولي الأمر المسؤولية عن الإبلاغ بأن الطفل مخالط لشخص مصاب بكوفيد-19.

ما الذي يجب عليّ فعله أيضاً لحماية الآخرين من العدوى؟

وفقاً لقانون مكافحة الأمراض المعدية، يجب على الشخص المصاب بمرض معدّي أو يُشتبه بإصابته بمرض معدّي أن يفعل ما هو مطلوب لحماية الآخرين من العدوى (ما يسمى بواجب الحماية skyddsplikt). وهذا يعني أنه خلال الفترة التي تلتزم فيها بقواعد التصرف، يجب أن لا تجتمع بأناس آخرين غير أولئك الذين يعيشون معك في منزلك وعدم التنقل عن طريق وسائل النقل العام. يمكنك التواجد خارجاً طالما كنت على مسافة من الآخرين. يمكنك إجراء عمليات الشراء الضرورية في محلات بيع الطعام والصيدليات إلخ. إذا كنت على مقربة من موظفي الرعاية بما في ذلك المساعدة المنزلية، يجب عليك إبلاغهم أنك شخص مخالط لشخص مصاب بكوفيد-19.

ما هي المدة التي تستغرقها قواعد التصرف هذه؟

منذ الوقت الذي تم فيه إبلاغك و لغاية مرور 7 أيام منذ أن قام الشخص المصاب في منزلك بإجراء اختبار كوفيد-19. بعد ذلك يُمكنك العودة إلى العمل أو المدرسة إذا كنت لا تزال بدون أعراض. وإذا أُجريت فحص PCR، عليك الانتظار لحين الحصول على نتيجة الاختبار.

ويجب عليك الاستمرار في الانتباه إلى ظهور الأعراض خلال مدة 7 أيام إضافية، ومقابلة أقل عدد ممكن من الأشخاص خارج العمل والمدرسة، والامتناع عن الأنشطة الترفيهية.

من هم الغير مشمولين بقواعد التصرف هذه؟

يُستثنى الأشخاص الذين أصيبوا بكوفيد-19 خلال الستة أشهر السابقة، أو الذين تم تطعيمهم بالجرعة الكاملة، الأولى و الثانية، و مضى على تطعيمهم ما لا يقل عن أسبوعين، حيث يمكنهم على سبيل المثال، الاستمرار في الذهاب إلى العمل أو المدرسة.

هل يجب علي إجراء الاختبار إذا لم يكن لدي أعراض و كنت مخالطاً لشخص مُصاب؟

إذا كنت شخصاً مخالطاً لأشخاص مصابين في المنزل، ينبغي عليك إجراء الاختبار أنطلاقاً من إرشادات الأقليم، حتى لو لم يكن لديك أية أعراض. إذا كنت أُجريت اختبار PCR، يجب عليك انتظار نتيجة الاختبار قبل أن يمكنك العودة إلى العمل، المدرسة أو الروضة.

إذا كنت تعمل في مجال رعاية المسنين أو في مجال رعاية مرضى عُرضى لخطر الإصابة بشكل خاص، يتم أستثناؤك من قواعد التصرف إذا كنت قد أصبت بكوفيد-19 خلال فترة الستة أشهر الأخيرة أو إذا كنت قد تلقحت بالجرعة الكاملة ضد كوفيد-19، و مع ذلك ينبغي عليك إجراء الاختبار وفقاً للتعليمات المحليّة الساريّة.

ماذا أفعل إذا ظهرت علي أعراض المرض؟

إذا ظهرت عليك الأعراض خلال هذه الفترة، قم بإجراء الاختبار و عليك البقاء في المنزل لحين تلقّي نتيجة الاختبار حتى لو كان الوقت الإجمالي الذي تحتاج أن تبقى فيه في المنزل يتجاوز 7 أيام.

ما الذي يجب علي فعله إذا كنت بحاجة إلى الرعاية الطبية بسبب كوفيد-19 أو أي مرض آخر؟

لا يجوز لك الذهاب مباشرة إلى المركز الصحي/ الطوارئ المحليّة/المستشفى. اتصل أولاً هاتفياً بخدمة الاستشارة الطبيّة 1177 للحصول على المساعدة والتوجّه إلى المؤسسة الصحيّة الصحيحة وقم بإخبارهم أنك مُخالط لشخص مصاب بكوفيد-19. إذا كانت حالتك خطيرة ومهددة لحياتك، أتصل ب 112.

كيف يمكنني الطعن بقواعد كيفية التصرف الخاصّة بي؟

إذا كنت قد تلقيت قواعداً خاصة بكيفية التصرف و كنت تعتقد أنها خاطئة، يُمكنك الاتصال بطبيب مكافحة العدوى في منطقتك.