

اطلاع رسانی توسط اداره کل بهداشت دانمارک

قابل توجه شما که تماس نزدیکی داشته اید با فردی که جواب مثبت برای تست ویروس جدید کرونا گرفته است

این جزوه حاوی پاسخ به بعضی از پرسشهایی است که میتواند برایتان مطرح شود اگر تماس نزدیکی داشته اید با فردی که جواب مثبت برای تست ویروس جدید کرونا گرفته است. در این جزوه میخوانید که چه کسانی «تماس نزدیک» نامیده میشوند و کسانی که «تماس نزدیک» هستند باید چه کار کنند و غیره.

21.09.2020



نکات مهمی که باید در مورد ویروس جدید کرونا / کووید 19 بدانیم

کووید 19 نام آن بیماری است که کسی که ویروس جدید کرونا بگیرد، می تواند به آن مبتلا شود

سرایت

برای پیشگیری بهتر از انتشار ویروس، مهم است که بدانیم ویروس جدید کرونا چگونه سرایت می کند.



سرایت تماسی: سرایت از طریق دست زدن به سطوحی که به ویروس آلوده اند و بعد از آن دست زدن به بینی، چشم یا دهان خود. خطر سرایت تماسی را می توان با بهداشت خوب دست و همینطور نظافت کاهش داد.

سرایت قطره ای: سرایت از فرد به فرد، از طریق قطرات کوچکی که از مجاری تنفسی خارج می شوند مانند سرفه و عطسه. این قطرات در فاصله یک تا دو متری به زمین می افتند و در نتیجه، خطر سرایت قطره ای را می توان با فاصله گرفتن کاهش داد.

علائم

علائم کووید 19 معمولاً عبارتند از:

سرفه خشک گلودرد
تب سردرد
مشکلات تنفسی درد عضلات



پیشگیری از انتشار ویروس

مهمترین موارد به ترتیب اولویت:

1. قرنطینه کسانی که علائم بیماری دارند و همینطور ردیابی کسانی که تماس نزدیکی با آنها داشته اند
2. رعایت بهداشت با توجه به روش درست سرفه کردن، بهداشت دست و نقاط تماس
3. کاهش تماس با دیگران با توجه به فاصله، دفعات، مدت و موانع فیزیکی



اگر نمی توانید به یکی از این توصیه ها عمل کنید، در این صورت برای رعایت توصیه های دیگر توجه بیشتری بنمایید.

1. چرا ردیابی تماس ها مهم است؟

با اینکه کسانی که علائم دارند، احتمالاً بیشتر از افراد بدون علائم، میتوانند ویروس را به دیگران سرایت دهند، افراد بدون علائم نیز میتوانند دیگران را سرایت دهند. این نکته هم در مورد دوره قبل از بروز علائم صدق می کند و هم در صورتی که اصلاً علائمی بروز نکند.

اکثر کسانی که مبتلا به ویروس جدید کرونا شده اند، بعد از یک تا 14 روز پس از سرایت، دچار علائم مربوطه میشوند. به خصوص در روزهای نزدیک به بروز علائم، خطر بیشتری وجود دارد که فرد بدون اینکه بداند که خودش مبتلا شده، این ویروس را به دیگران سرایت دهد.

هدف ردیابی تماس ها این است که اگر ویروس به شما سرایت کرده ولی علائمی ندارید، از سرایت آن توسط شما به دیگران پیشگیری شود. بدین وسیله زنجیره های سرایت به طور موثری پاره میشود.

2. در چه حالتی شما «تماس نزدیک» تلقی میشوید؟

افراد زیر «تماس نزدیک» تلقی میشوند:

- افرادی که با فرد مبتلا زندگی می کنند
- افرادی که تماس فیزیکی مستقیم (مانند بغل کردن) با فرد مبتلا داشته اند.
- افرادی که تماس مستقیم و بدون محافظت با ترشحاتی از فرد مبتلا داشته اند (مثلاً به رویشان سرفه شده یا به دستمال استفاده شده دست زده اند و غیره)
- کسانی که با فرد مبتلا تماس «رو در رو» در فاصله کمتر از یک متر و بیشتر از 15 دقیقه داشته اند (مثلاً حین گفتگو با این فرد)
- کارکنان درمانی و بهداشتی که در مراقبت ویا معالجه بیمار مبتلا به کووید 19 شرکت داشته اند، بدون اینکه از لوازم حفاظتی به طریقی که توصیه شده استفاده کرده باشند.

اگر شخص به توصیه های اداره بهداشت درباره فاصله فیزیکی، روش درست سرفه کردن و بهداشت عمل کرده باشد، افراد بسیار کمی را میتوان در این رابطه «تماس نزدیک» محسوب کرد.

تماس های نزدیک، معمولاً کسانی هستند که شخص با آنها زندگی می کند و به طور روزمره با هم از اتاق خواب و میز استفاده می کنند، همدیگر را بغل می کنند و غیره. همینطور تعداد کمی از همکاران یا دوستان که شخص نتوانسته است از آنها فاصله بگیرد، مثلاً اگر او مجبور شده که به مدت زیادی خیلی نزدیک یک همکار بایستد، و یا اگر دور میز غذا با دوستان خیلی نزدیک هم نشسته باشند. در مورد کودکان، «تماس های نزدیک» یعنی کودکان دیگر و یا بزرگسالان مثلاً در مهد کودک یا مهد خانگی، مدرسه یا فعالیتهای بعد از مدرسه که با کودک تماس نزدیک داشته اند، مثلاً تماس فیزیکی مستقیم یا بازی با همدیگر در فاصله کمتر از یک متر به مدت بیشتر از 15 دقیقه.

در اغلب موقعیت های سر کار، تماس افراد با هم آنقدر نزدیک نیست که بتوان آنرا تماس نزدیک تلقی کرد. همکارانی که با شخص مورد نظر یکجا کار می کنند، مثلاً در بخش بیمارستان، خانه سالمندان یا دفتر و اداره، و با او در فاصله نزدیک تر از یک متر به مدت متوالی بیش از 15 دقیقه نبوده اند، تماس های نزدیک او تلقی نمی شوند.

تماس نزدیک باید در چه دوره ای صورت گرفته باشد؟

شما در صورتی «تماس نزدیک» محسوب میشوید که در فاصله 48 ساعت قبل از شروع علائم بیماری نزد شخصی که مبتلا به ویروس جدید کرونا شده تا 48 ساعت بعد از قطع این علائم، تماس نزدیکی با شخص مزبور داشته باشید.

اگر این شخص علائمی نداشته باشد و تست مثبت شود، در صورتی تماس نزدیک محسوب میشوید که در فاصله 48 ساعت قبل تا 7 روز بعد از اینکه او تست شد، با او بوده باشید.

اگر بیش از 14 روز از زمانی که شما تماس نزدیکی با شخص مبتلا داشتید گذشته است و علائمی ندارید، شما غیرناقل محسوب میشوید و بنابراین نباید کار خاصی انجام بدهید.

3. اگر شما یک «تماس نزدیک» هستید، چه کار باید بکنید؟

اگر به اطلاع شما برسد که شما یک «تماس نزدیک» شخصی هستید که برای ویروس جدید کرونا تست مثبت شده است، باید هر چه زودتر تست شوید، حتی در صورتی که علائمی ندارید. بعنوان فرد «تماس نزدیک»، تا وقتی که تست نشوید، نمیتوانید بدانید که ویروس به شما سرایت کرده است یا نه. بنابراین باید طوری رفتار کنید که انگار مبتلا شده اید، تا وقتی که جواب تست شما معلوم شود.

تا وقتی که جواب تست شما معلوم نشده، باید موارد زیر را انجام دهید:

1. خود را قرنطینه کنید
2. توجه ویژه ای را صرف بهداشت کنید
3. توجه ویژه ای را صرف نظافت کنید
4. خیلی توجه کنید و ببینید که آیا دچار علائم کووید 19 میشوید یا نه

قرنطینه کردن خود به چه معناست؟

مهمترین کار برای پیشگیری از انتشار ویروس، این است که افرادی که مبتلا به ویروس جدید کرونا هستند باید خود را قرنطینه کنند.

قرنطینه کردن خود یعنی:

- اینکه شما باید در خانه بمانید یعنی داخل منزل یا ملک خود، و در نتیجه خطر تماس فیزیکی نزدیک با دیگران وجود نداشته باشد. سر کار نروید و از خانه بیرون نروید مثلاً برای خرید. از دیگران بخواهید که برای خرید، بیرون بردن سگ و کارهای دیگر به شما کمک کنند. اگر اجناسی را برای تحویل در منزل سفارش می دهید، بگویید که اجناس را جلو درب قرار دهند. هرگونه دید و بازدید را لغو کنید و به جای آن با دیگران تماس تلفنی یا تماس ویدیویی بگیرید. به ویژه از تماس با افرادی اجتناب کنید که خطر وخامت بیماری در صورت ابتلا به کووید 19 دارند. (به این سایت مراجعه کنید: sst.dk/corona).

در بسیاری از مناطق، امکانات محلی وجود دارد که می توانید از آن کمک بگیرید. پرس و جو کنید که در منطقه شما هم این گونه فعالیتهای هست یا نه. می توانید با شبکه کمک رسانی صلیب سرخ برای کرونا هم تماس بگیرید:

“Røde Kors Corona Hjælpenetværk” شماره تلفن 35299660 و یا سایت

[.rodekors.dk/corona/hjaelp](http://rodekors.dk/corona/hjaelp)

- اینکه شما باید از تماس نزدیک با افرادی که با هم زندگی می کنید، خودداری کنید. اهمیت این مورد به ویژه در حالتی است که با کسی زندگی می کنید که خطر زیادی برای وخامت بیماری در صورت ابتلا به کووید 19 دارد.

از تماس فیزیکی نزدیک مانند بوسیدن و بغل کردن خودداری کنید و حداقل دو متر فاصله بگیرید. با هم نخواستید و وقت زیادی را با هم در یک اتاق نگذرانید. بهتر است که شما دست شویی، توالت و حمام جداگانه داشته باشید، ولی اگر اینها در خانه فقط یکی است، باید شما خودتان سطوح مربوطه را نظافت کنید، مثلاً با الکل زدن به صندلی توالت، دستشویی و شیر آب، قبل از اینکه افراد دیگر خانواده از آنها استفاده کنند.

توجه بیشتر و ویژه که باید صرفاً بهداشت نمایم، به چه معنی است؟

اینکه باید توجه خاصی به بهداشت کنید، به این معنی است که:

- دستان خود را زود به زود با آب و صابون بشویید و اگر به آب و صابون دسترسی ندارید، دستان خود را با الکل دست ضدعفونی کنید. شستن دست و زدن الکل به یک اندازه موثر هستند، ولی در موارد زیر همیشه شستن دست توصیه می شود: کثیفی قابل دیدن دست، دستان خیس، بعد از رفتن به توالت، بعد از تعویض پوشک و قبل از کار با مواد غذایی.
- بهداشت دست در این موارد اهمیت ویژه ای دارد: بعد از رفتن به توالت، بعد از گرفتن آب بینی و قبل از غذا پختن. لازم است که با مصرف کرم چرب مرطوب کننده از دستان خود مواظبت کنید تا از خطر خشک شدن پوست و ابتلا به آگزما پیشگیری شود.
- از دست زدن به صورت خود تا حد ممکن خودداری کنید. هنگام سرفه یا عطسه کردن، از دستمال یکبارمصرف یا از آستین لباس خود استفاده کنید. دستمال کاغذی های مصرف شده را در کیسه زباله درسته قرار دهید.
- از حوله مشترک با دیگران استفاده نکنید.

توجه بیشتر و ویژه ای که باید به نظافت داشته باشم، به چه معنی است؟

اینکه باید توجه خاصی به نظافت زود به زود و اساسی کنید، به این معنی است که:

- در مدتی که بیمار هستید، هر روز اتاق و یا اتاقهایی را که استفاده می کنید، نظافت کنید. از مواد شوینده معمولی استفاده کنید. در موارد زیر لازم است توجه خاصی به نظافت کنید: نقاط تماس و سطوحی که چند نفر در خانواده به آنها دست می زنند، مانند دستگیره، نرده، کلید برق و غیره، صفحه کلید کامپیوتر، موش کامپیوتر، دسته صندلی و میل، لبه میز، اسباب بازی، شیرآب، توالت و غیره.

وقتی که شما تماس نزدیکی با شخص مبتلا داشته اید، کسانی که با شما زندگی میکنند باید چه کار کنند؟

خانواده شما و دیگر کسانی که با هم زندگی میکنند، لازم نیست خانه بمانند و میتوانند مثلاً سر کار، به مدرسه، بیرون برای خرید و غیره بروند. ولی در مدتی که منتظر جواب اولین تست خود هستید، شما باید همانطور که در بالا شرح داده شد، تا حد امکان خود را از آنها جدا کنید.

4. چگونه تست میشوم؟

وقتی مطلع شدید که شما تماس نزدیکی با شخص مبتلا به ویروس جدید کرونا داشته اید، باید با مرکز ردیابی کرونا تماس بگیرید. این مرکز یعنی Coronaopsporing واحدی است وابسته به اداره کل ایمنی بیماران و میتواند شما را برای تست معرفی کند. وقتی که برای تست معرفی شدید، باید خودتان به سایت coronaprover.dk مراجعه کنید و برای دو تست وقت بگیرید:

تست اول: برای تست اول، باید هر چه زودتر پس از گرفتن معرفی وقت بگیرید، ولی باید حداقل چهار روز از اولین باری که تماس نزدیکی با فرد مبتلا داشته اید، گذشته باشد. اگر شما به طور مستمر تماس نزدیکی با فرد مبتلا داشته اید، مثلاً به این علت که با هم زندگی میکنید، باید هر چه زودتر برای تست اول وقت بگیرید.

تست دوم: برای تست دوم، دو روز بعد از تست اول وقت بگیرید. اگر بیش از شش روز از آخرین باری که تماس نزدیکی با فرد مبتلا داشته اید گذشته است، نباید دو بار تست شوید و کافی است که برای تست اول وقت بگیرید.

اگر درست نمیدانید که چگونه و کی باید برای تست وقت بگیرید، میتوانید با مرکز ردیابی کرونا با شماره 32320511 تماس بگیرید که شما را راهنمایی کنند.

اگر باید قرنطینه خود را بشکنید تا بتوانید به محل انجام تست رفته و برگردید، از ماسک استفاده کنید. برای اطلاعات بیشتر در مورد طرز استفاده از ماسک، به این جزوه اداره بهداشت مراجعه کنید: [جزوه اداره بهداشت](#).

نکات ویژه در مورد کودکان

دوره بیماری کووید 19 برای اغلب کودکان ملایم است، ولی معمولاً کودکان باید به همان توصیه هایی عمل کنند که در مورد بزرگسالان گفته شد. بدین ترتیب، کودکانی که با فرد مبتلا تماس نزدیکی داشته اند نیز باید مانند بزرگسالان در خانه بمانند و تست شوند.

توجه کنید که کودکان نیاز به توجه و تماس فیزیکی مانند بغل گرفتن و دلداری دارند و این نکته مهمتر از فاصله گرفتن است. اگر کسی نیست که از کودک مراقبت کند، باید خودتان به همان صورتی که قبلاً از او مراقبت می کردید، ادامه دهید، ولی باید به بهداشت و نظافت توجه خاصی مبذول دارید. این نکته هم در حالتی صادق است که خودتان تست مثبت باشید و هم در حالتی که کودک تست مثبت باشد.

کودک میتواند به مهدکودک یا مدرسه برود به شرطی که جواب تست اول منفی باشد و کودک علائمی نداشته باشد. اگر جواب تست کودک مثبت است، از فرستادن کودک به مدرسه یا مهدکودک خودداری کنید و این جزوه اطلاع رسانی را بخوانید: [قابل توجه شما که جواب تستتان برای ویروس جدید کرونا مثبت است](#).

میتوان از تست کردن کودکان زیر 12 ساله که تماس نزدیکی با فرد مبتلا داشته اند ولی علائمی ندارند، خودداری کرد، چون ممکن است انجام تست برای کودکان ناخوشایند باشد. در عوض میتوان کودک را به مدت هفت روز بعد از آخرین تماس نزدیک، در خانه نگه داشت. اگر کودک در این هفت روز علائمی پیدا نکند، او میتواند دوباره به مهد و مدرسه برود.

5. وقتی که جواب تست خود را گرفته اید

اگر جواب تست، مثبت باشد، باید چه کار کنید؟

اگر جواب یکی از تست های شما برای ویروس جدید کرونا مثبت باشد، باید به قرنطینه خود ادامه داده و جزوه اطلاع رسانی اداره بهداشت را بخوانید: قابل توجه شما که جواب تستتان برای ویروس جدید کرونا مثبت است.

اگر جواب تست، منفی باشد، باید چه کار کنید؟

اگر جواب تست اول منفی باشد و هیچگونه علائم کووید 19 نداشته باشید، لزومی ندارد که به قرنطینه خود ادامه دهید. البته مهم است که به رعایت توصیه های عمومی درباره پیشگیری از انتشار ویروس ادامه دهید، چون این تست فقط تصویری لحظه ای بدست میدهد.

اگر باید دو تست انجام دهید، لازم است که حتی در صورتی که جواب تست اول شما منفی است، تست دوم را انجام دهید تا اطمینان حاصل شود که ویروس به شما سرایت نکرده است.

شما باید تا 14 روز بعد از داشتن تماس نزدیک با فرد مبتلا، توجه زیادی به بروز علائمی کنید که ممکن است علائم کووید 19 باشند - حتی در صورتی که جواب تست شما منفی باشد.

در صورت مشاهده علائم کووید 19، لازم است که در خانه بمانید تا زمانی که کاملاً سالم شوید - یعنی تا 48 ساعت بعد از قطع علائم.

6. اطلاعات بیشتر

اگر سؤالی درباره بیماری خود دارید، به پزشک خود زنگ بزنید.

اگر سؤالی درباره ردیابی تماس یا درباره تست دارید، می توانید با مرکز ردیابی کرونا با این شماره تماس بگیرید:
32 32 05 11

در رابطه با سؤوالات دیگر می توانید با خط تماس ویژه مشترک مسئولان تماس بگیرید، شماره: **70 20 02 33**

اگر شما علائم کووید 19 دارید و باید تست شوید، برای کسب اطلاعات بیشتر به این جزوه اطلاع رسانی مراجعه کنید: قابل توجه شما که علائم کووید 19 دارید

اگر جواب تست شما برای ویروس جدید کرونا مثبت باشد، برای اطلاعات بیشتر میتوانید به جزوه اطلاع رسانی اداره بهداشت مراجعه کنید: قابل توجه شما که جواب تست تان برای ویروس جدید کرونا مثبت است

برای اطلاعات بیشتر در مورد ویروس جدید کرونا و کووید 19 به این سایت مراجعه کنید: sst.dk/corona