

معلومات تقدمها دائرة الصحة

إليك إن كانت لديك أعراض كوفيد-19

جمعنا في هذا الكتيب أجوبة لبعض الأسئلة التي قد تخطر في بالك إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19. ستقرأ فيما يلي عن الأشياء التي ينبغي التنبه لها، وكيفية إجراء الفحص وغير ذلك.

2020.07.28



أمور مهمة ينبغي معرفتها حول فيروس كورونا المستجد/كوفيد-19

كوفيد-19 هو اسم المرض الذي ينشأ لدى المرء إن أُصيب بعدوى فيروس كورونا المستجد.

العدوى

ولكي تتعرف على أفضل طريقة للوقاية من انتشار العدوى، من المهم أن تعرف كيفية حصول العدوى بفيروس كورونا المستجد.

العدوى عبر الاحتكاك: العدوى عن طريق الأسطح التي تحمل الفيروس والتي يلمسها المرء، ثم يلمس أنفه أو عينه أو فمه. يمكن الحد من مخاطر العدوى عبر الاحتكاك من خلال نظافة اليدين والتنظيف المنزلي.



العدوى عبر القطرات: العدوى من شخص لآخر عبر قطرات صغيرة من الجهاز التنفسي التي تنتشر عبر السعال والعطاس مثلاً. تسقط القطرات إلى الأرض ضمن مسافة متر-مترين، ولذلك فإن مخاطر العدوى بالقطرات تقل بالمحافظة على مسافة تجاه الآخرين.

الأعراض

أعراض كوفيد-19 هي عادة:

سعال جاف	ألم في الحلق
الْحُمى	صداع الرأس
صعوبات في التنفس	ألم في العضلات



الوقاية ضد انتشار العدوى

الأمر الأهم في سلسلة الأولويات

1. عزل الأشخاص الذين لديهم أعراض وكذلك تتبع أثر الأشخاص ذوي الاحتكاك عن قرب
2. العناية بالنظافة الشخصية مع التركيز على آداب السعال، ونظافة اليدين ومواضع الاحتكاك
3. تقليل الاحتكاك مع التركيز على المسافة والتكرار والمدة والحواجز

إن لم تتمكن من التقيد بإحدى التوصيات، فلنكن حريصاً فوق المعتاد على اتباع التوصيات الأخرى.



1. كيف تتصرف إن كانت لديك أعراض كوفيد-19؟

إن ظهرت لديك الأعراض وساورك الشك إن كان السبب هو كوفيد-19، فيجب أن تتصرف وكأنك أصبت بعدوى فيروس كورونا المستجد والقيام بالتالي:

1. ضع نفسك في عزلة ذاتية
2. احرص بصورة خاصة على النظافة الشخصية
3. احرص بصورة خاصة على النظافة المنزلية
4. اتصل بطبيبك بغرض التقييم وربما التحويل للفحص، أيضاً إن كانت الأعراض خفيفة

ما معنى أن تضع نفسك في عزلة ذاتية؟

الأمر الأهم بالنسبة للوقاية من انتشار العدوى هو أن يضع الأشخاص المصابون بعدوى فيروس كورونا المستجد أنفسهم في عزلة ذاتية. إذا كانت لديك أعراض فلا تستطيع معرفة إن كنت مصاباً بعدوى فيروس كورونا المستجد قبل أن تُفحص. ولذلك فمن المهم أن تضع نفسك في عزلة ذاتية لحين فحصك وحصولك على نتيجة الفحص.

أن تعزل نفسك يعني:

- المكوث في البيت، أي ضمن مسكنك الخاص أو عقارك، بحيث لا تكون هناك مخاطر من الاحتكاك الجسدي عن قرب بالآخرين. لا تذهب إلى العمل ولا تخرج للتسوق مثلاً. اطلب من الآخرين أن يساعدوك في التسوق وأخذ الكلب للتنزه وغير ذلك من الأعمال. إن كنت تتلقى بضائع، فاطلب وضعها عند الباب. ألغ جميع الزيارات وتحدث بدلاً من ذلك مع الآخرين عبر التلفون واتصالات الفيديو. تجنب بصورة خاصة كل أشكال الاحتكاك بأشخاص معرضين جدياً لمخاطر الإصابة بكوفيد-19 لفترة معينة (انظر sst.dk/corona).

يوجد في العديد من الأماكن مبادرات محلية حيث يمكنك الحصول على دعم. ابحث إن كان بعضها موجوداً في منطقتك المحلية. ويمكنك أيضاً الاتصال بـ "شبكة الصليب الأحمر للمساعدة بخصوص كورونا" أو رقم التلفون 35299660 أو زيارة موقع rodekors.dk/corona/hjælp.

- أنه ينبغي لك تجنب الاحتكاك عن قرب بالأشخاص الذين تسكن معهم. وذلك مهم خاصة إن كنت تسكن مع شخص معرض كثيراً وجدياً لمخاطر الإصابة لفترة معينة بسبب كوفيد-19.

تجنب الاحتكاك الجسدي عن قرب كالتقبيل والعناق، وحافظ على مسافة مترين تجاه الآخرين. تجنب النوم سوية مع الآخرين والمكوث لوقت طويل في الغرفة ذاتها. الأفضل أن تستعمل مرحاضاً/غرفة استحمام منفصلة، لكن إن كان لديكم واحداً فقط في المنزل، ينبغي أن تتنظف الأسطح، بأن تقوم مثلاً بتعقيم مقعد المراض ومِغسل اليدين وصنابير المياه، قبل استعمالها من الآخرين في المنزل.

ماذا يعني أنه يجب عليّ الاهتمام بالنظافة الشخصية أكثر من المعتاد؟

أن تركز بصورة خاصة على النظافة الشخصية يعني:

- اغسل يديك كثيراً وبعناية بالماء والصابون، أو استعمل معقم اليدين، إن لم يتوفر لديك الماء والصابون. غسل اليدين وتعقيم اليدين لهما ذات الفائدة، بيد أننا ننصح بغسل اليدين دائماً عند وجود أوساخ ظاهرة على اليدين، وحين تكون اليدين رطبتين، وبعد زيارة المراض، وبعد تغيير الحفاض وقبل الاشتغال بمواد الطعام.
- العناية بنظافة اليدين أمر مهم خاصة بعد زيارة المراض، وبعد قيامك بتنظيف الأنف وقبل إعداد الطعام. من المهم أن تعتني بيديك باستعمال مستحضر مرطب لكيلا تُصاب بجفاف اليدين وتُصاب بالأكزيما.
- تجنب قدر المستطاع أن تلمس وجهك. حين تسعل أو تعطس فافعل ذلك في منديل ورقي يُستعمل لمرة واحدة، أو في ثنية الذراع. ضع المنديل الورقي الذي يُستعمل لمرة واحدة في كيس قمامة مغلق.
- لا تشارك الآخرين باستعمال مناشف اليد.

ماذا يعني أن أهتم بالتنظيف المنزلي فوق المعتاد؟

أن تركز بصورة خاصة على التنظيف بكثرة وعناية يعني:

- قم يومياً بتنظيف الغرفة/الغرفة التي تقيم فيها أثناء مرضك. استعمل أدوات التنظيف العادية. التنظيف مهم خاصة في مواضع الاحتكاك والأسطح التي تلمس من قبل العديد من أفراد المنزل، وذلك مثل مقابض اليدين والدرابزين، والمفاتيح (الكهربائية)، ولوحة المفاتيح للحاسوب، وفأرة الحاسوب، ومسند الذراع، وأطراف الطاولة، وألعاب الدمى، وصنابير المياه، والمراحيض وغيرها.

2. الاتصال بالطبيب والفحص

في حال وجود أعراض كوفيد-19 ينبغي دائماً أن تتصل بالطبيب. لا يُحيد أن تحجز بنفسك موعداً للفحص دون تحويل إن كانت لديك أعراض. تذكر دائماً أن تتصل أولاً – لا تحضر أبداً دون موعد مسبق تليفونياً.

إن كانت لديك أعراض خفيفة ينبغي أن تتصل بطبيبك الخاص بشأن تقييم إحالتك إلى الفحص. إن ظهرت لديك أعراض خفيفة خارج أوقات دوام الطبيب، في نهاية الأسبوع مثلاً، فعليك الانتظار لحلول يوم العمل الأول وأن تتقيد في هذه الأثناء بالتوصيات الواردة في الفقرة 1.

إن أصبت بأعراض معتدلة أو شاقة، كصعوبات في التنفس، أو شعرت بتفاقم متزايد لعدة أيام، أو كنت شديد المرض بحيث ساورتك الشكوك عما إن كنت بحاجة لدخول المستشفى، فبإمكانك الاتصال بطبيبك الخاص أو تليفون الطوارئ في الإقليم الصحي الذي تتبع له.

باستطاعة الطبيب أن يحيلك للتقييم والفحص إذا وجد الطبيب أن حالتك ينبغي تقييمها من قبل أخصائي صحة. إن كانت لديك أعراض خفيفة، يستطيع الطبيب أيضاً إحالتك مباشرة إلى الفحص دون إجراء تقييم.

حين يقوم الطبيب بإحالتك إلى الفحص، يجب عليك بأسرع وقت ممكن أن تدخل وتحجز موعداً للفحص على موقع coronaprover.dk، إلا إن اتفقت مع الطبيب على أمر آخر. اتبع الإرشادات على موقع coronaprover.dk إن كانت لديك أسئلة أو احتجت للمساعدة، تستطيع الاتصال بوحدة تتبع أثر الكورونا وهي وحدة تعمل تحت إشراف دائرة سلامة المرضى، على رقم التلفون 32320511.

استعمل كامامة الفم إذا كنت مضطراً لقطع عزلتك الذاتية لفترة قصيرة، كأن يتعلق الأمر مثلاً بإجراء الفحص. يمكنك قراءة المزيد حول كيفية استخدام كامامة الفم في "كتيب دائرة الصحة" *Sundhedsstyrelsens pjece*.

كيف ومتى أحصل على جواب الفحص؟

جوابك فحصك سيظهر في هذا الموقع sundhed.dk. إن لم تستطيع الدخول إلى موقع sundhed.dk، يمكنك الاتصال بطبيبك الخاص. قد يتفاوت وقت انتظار الجواب بين الأقاليم الصحية، وذلك يعتمد على المشاغل وغير ذلك، لكن عادة ما تحصل على جواب خلال بضعة أيام.

كيف يجب علي التصرف خلال انتظاري لنتيجة الفحص؟

يجب عليك أثناء انتظارك للجواب، أن تستمر بالعزلة الذاتية واتخاذ الإجراءات الاحتياطية الأخرى كما هو موضَّح تحت الفقرة 1.

خاص بالأطفال

معظم الأطفال يمرون بمرحلة خفيفة من كوفيد-19، لكن يجب عليهم، من حيث المبدأ، اتباع ذات التوصيات كالراشدين. ولذلك ينبغي أيضاً بالنسبة للأطفال الذين لديهم أعراض كوفيد-19 أن يُعزلوا ويُفحصوا، وإن كانت نتيجة الفحص إيجابية، يجب أن يبقى الطفل في المنزل لحين مضي 48 ساعة بعد اختفاء الأعراض.

خذ بعين الاعتبار أن الأطفال بحاجة للرعاية الحنونة والاحتكاك كالعناق والمواساة، وأن هذه أمور أهم من المحافظة على مسافة تجاه الآخرين. إن لم يكن هناك آخرون يتولون رعاية الطفل، فيجب عليك رعايته كما تفعل عادة، لكن يجب أن تحرص على النظافة الشخصية والنظافة المنزلية. وهذا ينطبق سواء كانت نتيجة فحصك أو فحص طفلك إيجابية.

لا ترسل الطفل إلى المدرسة/دار الرعاية النهارية أو غيرها، إلا إن كانت نتيجة الفحص لفيروس كورونا المستجد سلبية، وكان الطفل علاوة على ذلك معافى. يصبح الطفل معافى حين لا يعاني من الحمى وتكون حالته الطبيعية غير متأثرة. وهذا يعني أن بمقدور الطفل المشاركة في النشاطات المعتادة، كالحالات واللعب في الهواء الطلق، دون حاجة لعناية أو رعاية خاصة.

إن كانت نتيجة فحص الطفل لفيروس كورونا المستجد إيجابية، فافراً المادة التعريفية "إليك إن كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا المستجد إيجابية".

3. حين تحصل على جواب

إن كان جواب فحصك إيجابياً

إن كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا المستجد إيجابية، يجب عليك الاستمرار في العزلة الذاتية واتخاذ الإجراءات الاحتياطية الأخرى الموضحة تحت الفقرة 1، لحين مضي 48 ساعة بعد اختفاء الأعراض.

يمكنك قراءة المزيد في المادة التعريفية "إليك إن كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا المستجد إيجابية".

جميع من كانت نتيجة فحصهم إيجابية سيجري الاتصال بهم تلفونياً من قبل وحدة تتبع أثر الكورونا، وهي وحدة تعمل تحت إشراف دائرة سلامة المرضى، وهي ستقدم الإرشادات المتعلقة بالإجراءات الاحتياطية، وتتبع أثر الاحتكاك للأشخاص الذين كنت على احتكاك بهم عن قرب وغير ذلك. يمكنك أيضاً أن تتصل دائماً بوحدة تتبع أثر الكورونا على رقم التلفون 32320511.

إن كنت بحاجة لنصائح أخصائية من الطبيب حول فترة المرض وغير ذلك، يمكنك الاتصال بطبيبك الخاص.

إن كان جواب فحصك سلبياً

إن كانت نتيجة فحصك سلبية، فأنت لست مُصاباً بفيروس كورونا المستجد. نوصي دائماً بأن تبقى في المنزل في حال وجود أعراض على مرض معدٍ، وأن تولي أهمية خاصة بالنظافة الشخصية للوقاية من انتشار العدوى.

إن كانت لديك أسئلة أو احتجت لنصائح محددة بخصوص مرضك، يمكنك الاتصال بطبيبك الخاص.

4. معلومات إضافية

إن كانت لديك أسئلة حول مرضك، فاتصل بطبيبك الخاص.

إن كانت لديك أسئلة حول كيفية التصرف بالنسبة إلى الجواب الإيجابي للفحص، يمكنك الاتصال بوحدة تتبع أثر الكورونا على الرقم **32 32 05 11**.

في حال وجود أسئلة أخرى يمكنك الاتصال بالخط الساخن المشترك للسلطات الحكومية على رقم التلفون **70 20 02 33**.

إن كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا المستجد إيجابية، يمكنك قراءة المزيد في المادة التعريفية "إليك إن كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا إيجابية".

إن حصل منك احتكاك عن قرب بشخص كانت نتيجة فحصه لفيروس كورونا المستجد إيجابية، تستطع قراءة المزيد في المادة التعريفية "إليك إن كنت من ذوي الاحتكاك عن قرب بشخص كانت نتيجة فحصه إيجابية".

يمكنك قراءة المزيد عن فيروس كورونا المستجد على موقع sst.dk/corona.