

اطلاع رسانی توسط اداره کل بهداشت دانمارک

# قابل توجه شما که علائم کووید 19 دارید

این جزوه حاوی پاسخ به بعضی از پرسشهایی است که برای شما، در صورتی که به علائم کووید 19 دچار شوید، میتواند مطرح شود. در این جزوه می خوانید که به چه نکاتی باید توجه کنید، چگونه میتوانید تست شوید 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  
تب  
مشکلات تنفسی  
گلودرد  
سردرد  
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 تماسی
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. وقتی که شما علائم کووید 19 دارید، باید چه کار بکنید؟

اگر دچار علائمی شوید و شک داشته باشید که آیا کووید 19 است یا نه، باید طوری رفتار کنید که انگار به ویروس جدید کرونا مبتلا شده اید و به نکات زیر عمل کنید:

1. خود را قرنطینه کنید
2. توجه ویژه ای را صرف بهداشت کنید
3. توجه ویژه ای را صرف نظافت کنید
4. حتی در صورت علائم خفیف، به پزشک خود زنگ بزنید تا وضعیت شما را ارزیابی کند و در صورت لزوم برای تست معرفی کند

### 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. اگر علائمی دارید، تا وقتی که تست نشده اید، نمیتوانید بدانید که به ویروس جدید کرونا مبتلا شده اید یا نه. از اینرو مهم است که خود را قرنطینه کنید تا وقتی که تست شوید و جواب تست را بگیرید.

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 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 منزل 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](http://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 35 29 96 60 و یا سایت [.rodekors.dk/corona/hjaelp](http://rodekors.dk/corona/hjaelp)

- اینکه شما باید از تماس فیزیکی 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 مانند بوسیدن و بغل کردن خودداری کنید و حداقل دو متر فاصله بگیرید. با هم نخوابید و وقت زیادی را با هم در یک اتاق نگذرانید. بهتر است که شما دست شویی، توالی 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 توالی، دستشویی و شیر آب، قبل از اینکه افراد دیگر خانواده از آنها استفاده کنند.

### توجه بیشتر و ویژه که باید صرف 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 بالای آستین لباس خود استفاده کنید. دستمال کاغذی های مصرف شده را در کیسه زباله در بسته قرار دهید.
- از حوله مشترک با دیگران استفاده نکنید.

### توجه بیشتر و ویژه ای که باید به نظافت داشته باشیم، 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.

## 2. تماس با پزشک و انجام تست

در صورت بروز علائم کووید 19، همیشه لازم است که با پزشک تماس بگیرید. اگر علائم دارید، توصیه نمی شود که خودتان بدون معرفی پزشک اقدام به گرفتن وقت برای تست کنید. به خاطر داشته باشید که همیشه باید اول تلفن بزنید - هیچوقت بدون قرار تلفنی قبلی، به طور حضوری مراجعه نکنید.

در صورت داشتن علائم خفیف، به پزشک خود تلفن بزنید تا وضعیت شما را ارزیابی کند و در صورت لزوم برای تست معرفی نماید. در صورت بروز علائم خفیف در زمانی که پزشک شما تعطیل است، مثلا در روزهای شنبه و یکشنبه، باید تا روز کاری بعدی صبر کنید و در این فاصله، توصیه های بخش یک را رعایت کنید.

در صورت بروز علائم متوسط یا شدید مانند مشکلات تنفسی، یا اگر در عرض چند روز حالتان بدتر و بدتر شود، و یا اگر چنان بیمار باشید که احتمال بدهید که نیاز به بستری شدن دارید، می توانید با پزشک خود و یا خط تلفن فوریت های پزشکی یعنی akutte telefonen در منطقه خود تماس بگیرید.

اگر پزشک تشخیص بدهد که وضعیت شما باید توسط کادر درمانی ارزیابی شود، میتواند شما را برای ارزیابی و تست معرفی کند. اگر علائم خفیف نیز داشته باشید، پزشک میتواند شما را بدون ارزیابی، مستقیما برای تست معرفی کند.

وقتی که پزشک شما را برای تست معرفی کرده، شما باید هرچه زودتر به سایت زیر مراجعه کرده و برای تست وقت بگیرید: [coronaprover.dk](https://coronaprover.dk), مگر اینکه قرار دیگری با پزشک گذاشته باشید. راهنمای مربوطه را در این سایت دنبال کنید [coronaprover.dk](https://coronaprover.dk). اگر سؤالی دارید و یا نیاز به کمک دارید، می توانید به مرکز ردیابی کرونا یعنی Coronaopspring با شماره 32320511 تلفن بزنید، این مرکز وابسته به اداره کل ایمنی بیماران است.

در صورتی که به مدت کوتاهی مجبور به شکستن قرنطینه خود شوید، مثلا در رابطه با انجام تست، از ماسک استفاده کنید. برای اطلاع از طرز استفاده از ماسک به این جزوه اداره بهداشت مراجعه کنید جزوه اداره کل بهداشت.

### چگونه و چه زمانی جواب تست را دریافت می کنم؟

جواب تست شما در سایت سلامت ثبت میشود [sundhed.dk](https://sundhed.dk). اگر نمیتوانید به سایت سلامت [sundhed.dk](https://sundhed.dk) دسترسی پیدا کنید، می توانید به پزشک خود زنگ بزنید. مدت انتظار برای دریافت جواب تست در مناطق مختلف کشور متفاوت است و بستگی به این دارد که سرشان چقدر شلوغ است و غیره، ولی معمولا جواب را در عرض دو سه روز دریافت میکنید.

### در مدتی که منتظر جواب هستم، چه کار باید بکنم؟

در فاصله ای که منتظر جواب هستید، باید به قرنطینه خود ادامه داده و دیگر تدابیر پیشگیرانه که در بخش 1 تشریح شده را رعایت کنید.

## نکات ویژه در مورد کودکان

دوره بیماری کووید 19 برای اغلب کودکان ملایم است، ولی معمولا کودکان باید به همان توصیه هایی عمل کنند که در مورد بزرگسالان گفته شد. یعنی کودکانی که علائم کووید 19 دارند نیز باید قرنطینه و تست شوند، و اگر جواب تست مثبت است، کودک باید تا 48 ساعت بعد از از بین رفتن علائم در خانه بماند.

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 قبلا از او مراقبت می کردید، ادامه دهید، ولی باید به بهداشت و نظافت توجه خاصی مبذول دارید. این نکته هم در حالتی صدق می کند که خودتان تست مثبت باشید و هم در حالتی که کودک تست مثبت باشد.

از فرستادن کودک به مدرسه یا مهدکودک و غیره خودداری کنید، مگر اینکه جواب تست کودک برای ویروس جدید کرونا منفی باشد و این کودک کلا سالم باشد. وقتی کودک سالم است که تب نداشته و حال عمومی اش عادی باشد. یعنی کودک باید بتواند در فعالیتهای عادی مانند برنامه های گردش و بازی در فضای باز و غیره شرکت کند، بدون اینکه نیاز به توجه و مراقبت ویژه ای داشته باشد.

اگر جواب تست کودک برای ویروس جدید کرونا مثبت باشد، این جزوه اطلاعاتی را بخوانید: [قابل توجه شما که جواب تستتان برای ویروس جدید کرونا مثبت است.](#)

### 3. وقتی که جواب دریافت کرده اید

#### اگر تست شما مثبت است

اگر تست شما برای ویروس جدید کرونا مثبت باشد، باید به قرنطینه خود و رعایت دیگر تدابیر پیشگیرانه که در بخش 1 تشریح شده، تا 48 ساعت بعد از قطع علائم ادامه دهید.

برای اطلاعات بیشتر به جزوه اداره بهداشت با این عنوان مراجعه کنید: **قابل توجه شما که جواب تستتان برای ویروس جدید کرونا مثبت است.**

«مرکز ردیابی کرونا» یعنی Coronaopsporing به همه کسانی که تست مثبت شده اند، تلفن میزند. این مرکز، واحدی وابسته به اداره کل ایمنی بیماران است و میتواند در مورد تدابیر پیشگیرانه، ردیابی افرادی که با آنها تماس نزدیک داشته اید و غیره راهنمایی کند. خودتان نیز همیشه میتوانید با مرکز ردیابی کرونا با شماره تلفن 32320511 تماس بگیرید.

اگر نیاز به مشاوره و راهنمایی پزشکی درباره روند بیماری و غیره دارید، میتوانید با پزشک خود تماس بگیرید.

#### اگر تست شما منفی است

اگر تست شما منفی باشد، به این معنی است که به ویروس جدید مبتلا کرونا نشده اید. البته همیشه توصیه میکنیم که در صورت داشتن علائم بیماری واگیردار در خانه بمانید و توجه خاصی را متوجه بهداشت کنید تا از انتشار بیماری جلوگیری شود.

اگر سئوالی دارید و یا نیاز به راهنمایی مشخصی در رابطه با بیماری خود دارید، میتوانید با پزشک خود تماس بگیرید.

### 4. اطلاعات بیشتر

اگر سئوالی درباره بیماری خود دارید، به پزشک خود تلفن بزنید.

اگر سئوالی دراینباره دارید که درصورت مثبت بودن جواب تست، باید چکار کنید، میتوانید با مرکز ردیابی کرونا با این شماره تماس بگیرید: **32 32 05 11**.

دررابطه با سئوالهای دیگر می توانید با خط تماس ویژه مشترک مسئولان تماس بگیرید، شماره: **70 20 02 33**.

اگر جواب تست شما برای ویروس جدید کرونا مثبت شود، میتوانید برای اطلاعات بیشتر این جزوه را بخوانید: **قابل توجه شما که جواب تستتان برای ویروس جدید کرونا مثبت است.**

اگر تماس نزدیکی با کسی داشته اید که برای ویروس جدید کرونا تست مثبت شده، می توانید اطلاعات بیشتری دراین جزوه اطلاع رسانی بیابید: **قابل توجه شما که تماس نزدیکی با کسی داشته اید که برای ویروس جدید کرونا تست مثبت شده است**

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