

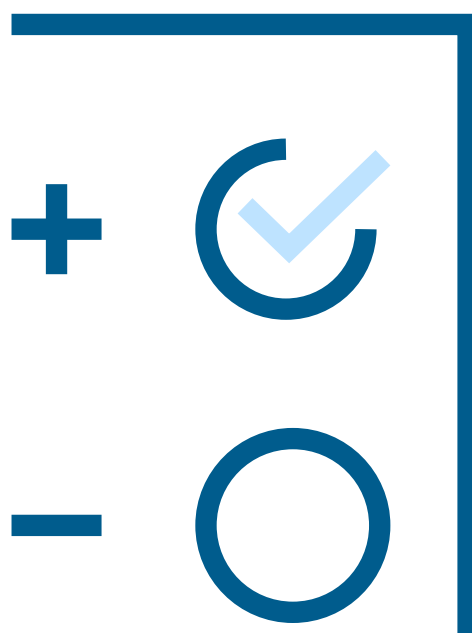
اطلاع رسانی توسط اداره کل بهداشت دانمارک

قابل توجه شما که جواب تستتان برای ویروس جدید کرونا مثبت است

این جزوه حاوی پاسخ به بعضی از پرسشهایی است که برای شما که جواب تستتان برای ویروس جدید کرونا مثبت است، میتواند مطرح شود.

در این جزوه می خوانید که در دوران قرنطینه خود باید چکار کنید، به چه کسانی بگویید که مبتلا شده اید 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 جواب تست من برای ویروس جدید کرونا مثبت باشد، باید چه اقدامی کنم؟

شما چه به علت داشتن علائم به انجام تست معرفی شده باشید و چه به علت اینکه تماس نزدیکی با یک فرد مبتلا داشته اید، 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

اگر علائم داشته اید، پس از 48 ساعت بعد از اینکه این علائم رفع شدند، می توانید به قرنطینه خود پایان دهید. البته از دست دادن حس چشایی و بویایی می تواند مدت زیادی ادامه یابد، بدون اینکه شخص ناقل بیماری محسوب شود. بنابراین اگر تنها علائم باقیمانده شما اینها هستند، می توانید به قرنطینه خود پایان دهید.

اگر علائمی نداشته اید، باید پس از انجام تست، تا هفت روز خود را قرنطینه کنید.

برای تایید اینکه سالم هستید، لازم نیست که دوباره تست شوید. در صورت نداشتن علائم به مدت 48 ساعت، می توانید خود را غیرناقل محسوب کنید.

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 فعالیتها 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 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، 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.

اگر جواب تست شما مثبت است و نگرانید که نتوانید به توصیه هایی که در بالا شرح داده شده عمل کنید، می توانید از کارکنان مرکز ردیابی کرونا راهنمایی بخواهید. این مرکز یعنی Coronaopsporing واحدی است وابسته به اداره کل ایمنی بیماران یعنی Styrelsen for Patientsikkerhed با شماره تلفن 32320511. می توانید موضوع را با پزشک خود نیز مطرح کنید و یا مستقیماً به شهرداری خود تلفن بزنید. اگر به محلی قرنطینه در خارج از منزل نیاز داشته باشید، شهرداری می تواند در این مورد شما را راهنمایی کند.

برای اطلاعات بیشتر، به جزوه اطلاع رسانی اداره بهداشت با عنوان زیر مراجعه کنید: **اطلاعات درباره قرنطینه اختیاری در خارج از منزل برای شما که مبتلا به ویروس جدید کرونا شده اید.**

اگر در مواردی استثنایی مجبور به شکستن قرنطینه خود شدید، مثلاً در رابطه با مراجعه به بیمارستان، از ماسک استفاده کنید. برای اطلاعات بیشتر در مورد طرز استفاده از ماسک به جزوه اداره بهداشت مراجعه کنید [Sundhedsstyrelsens pjece](#).

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 آستین لباس خود استفاده کنید. دستمال کاغذی های مصرف شده را در کیسه زیاله 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.

نکات ویژه در مورد کودکان

دوره بیماری کووید 19 برای اغلب کودکان ملایم است، ولی معمولاً کودکان باید به همان توصیه‌هایی عمل کنند که در مورد بزرگسالان گفته شد. بدین ترتیب، کودکانی که علائم کووید 19 دارند نیز باید قرنطینه و تست شوند و به همان تدابیر پیشگیرانه عمل کنند که برای بزرگسالان با تست مثبت گفته شد.

از فرستادن کودک به مهد یا مدرسه تا 48 ساعت بعد از از بین رفتن علائم خودداری کنید. اگر کودک علائمی ندارد یا علائمی پیدا نکند، این کودک باید به مدت هفت روز بعد از انجام تست در خانه بماند.

توصیه می‌شود که موضوع را به مهد یا مدرسه خبر دهید تا پرومادران کودکان دیگر که ممکن است در معرض سرایت بوده باشند، مطلع شده و این کودکان 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 می‌کردید، ادامه دهید، ولی باید به بهداشت و نظافت توجه خاصی مبذول دارید. این نکته هم در حالتی صدق می‌کند که خودتان تست مثبت باشید و هم در حالتی که کودک تست مثبت باشد.

2. ردیابی تماس‌ها

وقتی که شما در مورد ویروس جدید کرونا تست مثبت شده باشید، مهم است که این خبر به همه افرادی داده شود که شما در دوره ای که ناقل ویروس بوده اید، با آنها تماس نزدیک داشته اید. این کار «ردیابی تماس‌ها» نامیده می‌شود و ابزار مهمی برای پیشگیری از انتشار ویروس است.

وقتی که جواب تست مثبت در سایت سلامت یعنی sundhed.dk ثبت شود، یکی از کارمندان مرکز ردیابی کرونا به شما تلفن می‌زند. این مرکز، وابسته به اداره کل ایمنی بیماران است. آنها به شما کمک می‌کنند که ردیابی تماس را انجام دهید. شما می‌توانید خودتان با کسانی که تماس داشته اید تماس بگیرید و یا می‌توانید کار تماس با آنها را به یکی از کارکنان مرکز ردیابی کرونا واگذار کنید.

خودتان نیز می‌توانید با این شماره با مرکز ردیابی کرونا تماس بگیرید: 32 32 05 11.

تماس های نزدیک من چه کسانی هستند؟

باید به کسانی خبر دهید که از 48 ساعت قبل از شروع علائم شما و تا 48 ساعت بعد از قطع این علائم، با آنها تماس نزدیک داشته اید.

افراد زیر تماس های نزدیک شما محسوب می شوند:

- کسانی که با هم زندگی می کنید
- کسانی که با آنها تماس فیزیکی نزدیک داشته اید (مثل بغل کردن)
- کسانی که با ترشحات قابل سرایت شما در تماس بدون محافظت و مستقیم بوده اند (مثلا اگر شما تصادفاً روی آنها سرفه یا عطسه کرده باشید و یا آنها به دستمال کاغذی مصرف شده شما دست زده باشند، و غیره)
- کسانی که با آنها تماس «رو در رو» در فاصله کمتر از یک متر و بیشتر از 15 دقیقه داشته اید (مثلا حین گفتگو با این فرد)
- کارکنان درمانی و بهداشتی که در مراقبت ویا معالجه شما شرکت داشته اند، بدون اینکه از لوازم حفاظتی توصیه شده استفاده کرده باشند.

اگر شما توصیه های اداره بهداشت در مورد فاصله فیزیکی، روش درست سرفه کردن و بهداشت را رعایت کرده باشید، افراد بسیار کمی را می توان در این رابطه «تماس نزدیک» محسوب کرد.

تماس های نزدیک شما، معمولاً کسانی هستند که با هم زندگی می کنید و به طور روزمره با هم از اتاق خواب و میل استفاده می کنید، همدیگر را بغل می کنید و غیره. همینطور تعداد کمی از همکاران یا دوستان که نتوانسته اید از آنها فاصله بگیرید، مثلاً اگر مجبور شده اید به مدت زیادی خیلی نزدیک یک همکار بایستید، و یا اگر دور میز غذا با دوستان خیلی نزدیک هم نشسته باشید. 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 نزدیک 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 یکجا با هم کار می کنید، مثلاً در بخش بیمارستان، در خانه سالمندان یا در دفتر و اداره و با شما در فاصله نزدیک تر از یک متر به مدت متوالی بیش از 15 دقیقه نبوده اند، تماس های نزدیک تلقی نمی شوند.

در چه دوره ای تماس نزدیک باید واقع شده باشد؟

اگر علائمی ندارید و تست مثبت شده اید، باید با آن دسته از تماس های نزدیک خود تماس بگیرید که از 48 ساعت قبل از انجام تست تا 7 روز بعد از انجام تست با هم بوده اید.

کسانی که بیش از 14 روز پیش با آنها تماس نزدیک داشته اید، در این رابطه تماس های نزدیک محسوب نمی شوند.

تماس های نزدیک من باید از چه چیزی مطلع شوند؟

مهم است که با کسانی که تماس نزدیک داشته اید، تماس بگیرید چون ممکن است ویروس را به آنها سرایت داده باشید - حتی در صورتی که وقتیکه با هم بودید، علائمی نداشتید.

باید به تماس های نزدیک خود خبر دهید که آنها نیز باید برای ویروس جدید کرونا تست بدهند و تا وقتی که تست شوند، باید خود را از دیگران جدا کنند.

شما و افرادی که با شما تماس نزدیک داشته اند می توانید اطلاعات بیشتری درباره اینکه به عنوان فرد «تماس نزدیک» چه باید کرد، در این جزوه بخوانید: **قابل توجه شما که تماس نزدیکی با فردی که به ویروس جدید کرونا مبتلا شده است، داشته اید:** این جزوه حاوی اطلاعاتی است درباره اینکه فردی که تماس نزدیکی با فرد مبتلا داشته است، چگونه تست می شود و در مدتی که منتظر جواب تست است، باید چه اقدامی کند و غیره.

اگر افرادی که با شما تماس نزدیک داشته اند، شک دارند که باید چه کار کنند، می توانند با مرکز ردیابی کرونا با این شماره تلفن تماس بگیرند: 32320511

ردیابی تماس از طریق اپ قطع سرایت: smitte|stop

شما ممکن است نزدیک کسی شده باشید که او را نمی شناسید و یا اطلاعاتی برای تماس با او ندارید و از اینرو نمی توانید به او خبر دهید که برای ویروس جدید کرونا تست مثبت شده اید. مثلاً ممکن است در اتوبوس نزدیک کسی نشسته باشید و یا در مراسمی نزدیک کسی ایستاده باشید.

اپ قطع سرایت smitte|stop وسیله ای دیجیتالی است که آسان و به طور ناشناس به شما کمک می کند که به کسانی که نزدیکشان بوده اید هشدار بدهید، البته اگر آنها هم این اپ را داشته باشند. برای اطلاعات بیشتر در مورد این اپ به این سایت مراجعه کنید smittestop.dk می توانید این اپ را از اپ استور App Store یا گوگل پلی بوتیک Google Play Butik دانلود کنید.

3. در مورد داشتن بیماری کووید 19

روند بیماری معمولاً به این صورت است

از وقتی که در معرض سرایت ویروس جدید کرونا قرار گیریم تا وقتی که علائم بیماری آشکار شود، از یک تا 14 روز طول می کشد، و اغلب افراد بعد از پنج شش روز علائم پیدا می کنند. علائم معمولی در شروع این بیماری و در حالتی که بیماری ملایم است، شباهت دارد به علائم معمولی آنفولانزا و دیگر بیماریهای عفونی مجاری فوقانی تنفسی مانند تب، سرفه خشک و خستگی. دیگر علائم در دوره اول که البته کمتر پیش می آید، شامل سردرد، درد عضلات، گلو درد، تهوع، از دست دادن حس چشایی و بویایی و غیره می شود. غالباً نمی توان بین اینگونه علائم ملایم کووید 19 و علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا که علتی غیر از کووید 19 دارد، فرق گذاشت.

روند این بیماری در مورد اغلب افراد ملایم است و این افراد نیازی به پزشک پیدا نمی کنند. علائم این بیماری می تواند از شخص تا شخص تفاوت داشته باشد و علائمی نظیر داشتن یا نداشتن تب نمی تواند مشخص کند که شخص کووید 19 دارد یا ندارد.

بعضی از افراد به شدت بیمار می شوند، معمولاً بعد از 4 تا 7 روز، با بدتر شدن سرفه، افزایش تب و شروع تنگی نفس، و بعضی دچار عفونت ریه می شوند که می تواند بستری شدن را ضروری کند.

آیا کووید 19 قابل درمان است؟

هیچ درمان مشخصی برای ویروس جدید کرونا وجود ندارد، ولی برای کاهش علائم می توانید چند کار کنید:

- مایعات زیاد بنوشید، بخصوص اگر تب بالایی داشته باشید.
- درد عضلات، سردرد و تب را ممکن است بتوان با داروی پاراستامول (مثلا پانودیل) تسکین داد.
- گلو درد را ممکن است بتوان احیانا با قرص های مکیدنی یا آب نبات تسکین داد.

چه موقع و چگونه باید با پزشک تماس بگیرم؟

وقتی که بیماری کووید 19 دارید، اگر علائم شما به سرعت یا در عرض چند روز بدتر شود، مثلا اگر دچار تب بالا، مشکلات تنفسی، درد یا بدحالی شوید، باید با پزشک خود تماس بگیرید.

در خارج از اوقات کار پزشک خود، باید با پزشک کشیک یا خط تلفن فوریت های پزشکی یعنی akuttelefon در منطقه خود تماس بگیرید.

لازم است بدانید که در صورت نگرانی، همیشه می توانید با پزشک تماس بگیرید، همینطور برای بیماریهایی غیر از کووید 19. این مطلب در مورد کودکان نیز صدق می کند.

مصونیت پیدا می کنم؟

شناخت فعلی ما حاکی از این است که نزد اکثر افراد مصونیت تشکیل می شود، ولی اینکه این مصونیت تا چه حد باشد و چه مدت دوام بیاورد، سئوالی است که هنوز جوابش را نمیدانیم. هنوز تست قابل اطمینانی نداریم که مصونیت را مشخص کند.

وقتی که بعد از کووید 19 سلامتی خود را بازیافتید، باید مثل دیگران رفتار کنید یعنی توصیه های عمومی را رعایت کنید، در صورت بروز علائمی که شک ابتلا به کووید 19 را تقویت کند، تست شوید و در ردیابی تماس شرکت کنید و غیره.

چگونه جدا بودن از دیگران را تحمل کنم و چگونه با نگرانی های خود مقابله کنم؟

جدا بودن از دنیای بیرون می تواند سخت باشد. توصیه های زیر می تواند به شما کمک کند:

- هر چه می توانید تماس خود را با دنیای بیرون حفظ کنید: از طریق رسانه های اجتماعی، تماس تلفنی و یا تماس ویدیویی
- سعی کنید مغز خود را فعال نگه دارید، مثلا با سرگرمی، مطالعه، چیدن پازل یا فعالیتهای دیگر که نیاز به تمرکز دارد و شما را شاد می کند.
- اگر حالتان خیلی بد نیست، تلاش کنید تا حد ممکن خود را مشغول نگه دارید. تا آنجا که می توانید خود را از لحاظ فیزیکی فعال نگه دارید، مثلا پا شده و قدم بزنید و یا تمریناتی در کف اتاق انجام دهید.
- تا حد ممکن برنامه منظم عادی شبانه روزی را حفظ کنید.
- به خاطر داشته باشید که خانه ماندن شما کاری مهم بوده و عمل کردن به مسئولیت اجتماعی است. با این کار، شما در پیشگیری از انتشار ویروس در جامعه و حفاظت از افراد گروه های حساس مشارکت می کنید.

این امر طبیعی است که نگران شویم وقتی که با خبر شویم که به ویروس جدید کرونا مبتلا شده ایم.

توصیه های زیر می تواند به شما کمک کند:

- اگر خیلی نگران شدید، با پزشک خود مشورت کنید. اگر بیماری دیگری دارید و درحال معالجه آن هستید و الان نمیدانید که کووید 19 بر آن اثر می گذارد یا نه، در این صورت با پزشک یا بخش بیمارستان که مسئول معالجه شماست تماس بگیرید.
- به خاطر داشته باشید که اکثریت بزرگی از مبتلایان، روند ملایمی از این بیماری طی می کنند، و به علاوه ما در دانمارک پزشکان و پرستاران کاردانی داریم که اگر نیاز به کمک داشته باشید، به شما رسیدگی خواهند کرد.
- به خودتان بگویید که اگر به توصیه های مسئولان عمل کنم، کاری که از عهده ام برمیآمده را انجام داده ام.
- خود یا دیگران را برای مبتلا شدن به ویروس جدید کرونا سرزنش نکنید. به خاطر داشته باشید که مسبب بیماری، ویروس است و نه افراد، و اینکه ویروس جدید کرونا بسیار واگیردار است.
- اگر برایتان سخت است که نگرانی ها را از سر خود بیرون کنید و اگر این نگرانی ها روی زندگی روزمره شما اثر منفی می گذارد، می توانید از توصیه های مفید اداره بهداشت در مورد نحوه مقابله با اضطراب در دوران اپیدمی کووید 19 کمک بگیرید. این توصیه ها در سایت زیر در دسترسند: sst.dk/corona.

کودکان نیز می توانند پرسشهای زیادی در مورد کووید 19 داشته باشند. مهم است که با کودکان درمورد نگرانی های احتمالی آنها صحبت شود. در سایت اینترنتی اداره بهداشت sst.dk/corona می توانید چندین توصیه و فیلمهای کوتاه بیابید که کمک می کند چگونه با فرزند خود صحبت کنید.

4. اطلاعات بیشتر

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

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

در رابطه با سؤالات 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 تماس نزدیکی با کسی داشته اید که برای ویروس جدید کرونا تست مثبت شده، می توانید اطلاعات بیشتری در این 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.