

Linile directe ale Autorității Sanitare Daneze

Ce trebuie să faceți dacă testul dvs. este pozitiv pentru noul coronavirus

În această broșură vă răspundem la câteva dintre întrebările pe care le puteți avea dacă sunteți testați pozitiv pentru noul coronavirus.

Puteți citi despre cum să vă autoizolați, pe cine trebuie să informați că sunteți infectat etc.

10.09.2020



Informații importante despre noul coronavirus/COVID-19

COVID-19 este numele bolii cauzate de noul coronavirus.

Infectare



Pentru a preveni răspândirea infecției, este important să știm cum se transmite noul coronavirus.

Transmiterea prin contact: Transmiterea prin atingerea suprafețelor sau obiectelor care au fost utilizate de o persoană infectată și apoi atingerea nasului, ochilor sau gurii. Riscul de transmitere prin contact poate fi redus prin practicarea unei bune igiene a mâinilor și prin curățarea temeinică.

Transmiterea picăturilor: Transmiterea de la persoană la persoană prin picături mici expulzate din tractul respirator atunci când o persoană infectată tușește, strănută etc. Picăturile cad pe sol pe o rază de unu - doi metri, astfel încât riscul de transmitere a picăturilor este redus prin distanțare socială.

Simptome



Simptomele tipice ale COVID-19:

Tuse uscată	Durere în gât
Temperatură ridicată	Durere de cap
Dificultăți de respirație	Dureri musculare

Cum se previne răspândirea infecției



Cele mai importante lucruri de făcut în ordinea priorității:

1. Izolarea persoanelor care prezintă simptome și urmărirea contactelor apropiate
2. Bunele practici de igienă cu accent pe igiena respiratorie, igiena mâinilor și punctele de contact
3. Distanțare socială axată pe distanță, frecvență, durată și bariere

Dacă nu puteți respecta una dintre recomandări, asigurați-vă că le respectați pe celelalte.

1. Ce trebuie să fac dacă testul meu pentru noul coronavirus este pozitiv?

Indiferent dacă vi s-a recomandat testarea pentru că aveți simptome sau pentru că sunteți contact apropiat al unei persoane infectate, trebuie să faceți următoarele:

1. Autoizolați-vă
2. Aplicați bunele practici de igienă
3. Curățați temeinic

Dacă ați avut simptome, puteți ieși din autoizolare după ce nu ați prezentat simptome timp de cel puțin 48 de ore. Rețineți că pierderea gustului și mirosului poate persista mai mult timp. Aceasta nu înseamnă că sunteți încă infectioși. Prin urmare, puteți înceta autoizolarea dacă acestea sunt singurele simptome rămase.

Dacă nu ați avut niciun simptom, trebuie să vă autoizolați timp de șapte zile după ce ați fost testat.

Nu este necesar să fiți testat din nou pentru a se considera că v-ați revenit. Dacă nu mai prezentați simptome timp de 48 de ore, vă puteți considera neinfecat.

Ce înseamnă autoizolarea?

Cel mai important mod de prevenire a răspândirii infecției este asigurarea autoizolării persoanelor infectate cu noul coronavirus.

Ghid de autoizolare:

- Rămâneți acasă, adică în propria casă sau în propria grădină, pentru a nu risca să intrați în contact apropiat cu alte persoane. Nu mergeți la locul de muncă sau în zone publice, nici măcar la cumpărături etc. Cereți altor persoane să vă facă cumpărăturile, să vă plimbe câinele etc. În cazul în care comandați alimente și alte elemente esențiale, cu livrare la domiciliu, asigurați-vă că livrările sunt lăsate în fața ușii de la intrare. Nu permiteți vizitatorilor să intre în casa dumneavoastră. Utilizați apelurile telefonice sau video pentru a vorbi cu alte persoane. Este deosebit de important să evitați orice contact cu persoane care sunt expuse riscului de îmbolnăvire gravă cauzată de COVID-19 (a se vedea sst.dk/corona).

În multe comunități, au fost lansate inițiative locale de sprijinire a persoanelor în dificultate.

Verificați dacă un astfel de sprijin este disponibil în zona dvs. De asemenea, puteți contacta 'Røde Kors Corona Hjælpenetværk' la numărul de telefon 35 29 96 60 sau vizitați rodekors.dk/corona/hjaelp.

- Trebuie să evitați contactul fizic apropiat cu persoanele cu care împărțiți locuința. Acest lucru este deosebit de important în cazul în care locuiți cu cineva expus riscului de îmbolnăvire gravă cauzată de COVID-19.

Evitați contactul fizic apropiat, precum sărutările și îmbrățișările și păstrați o distanță de cel puțin doi metri față de alte persoane. Evitați să dormiți împreună și evitați să petreceți prea mult timp în aceeași cameră. În mod ideal, utilizați o toaletă/baie separată. Dacă aveți doar o toaletă/baie, curățați toate suprafețele după utilizare, de exemplu, dezinfecțați capacele de toaletă, chiuvetele și robinetele înainte de a fi utilizate de alți membri ai gospodăriei.

Dacă ați fost testat pozitiv și sunteți îngrijorat că este posibil să nu puteți respecta recomandările privind autoizolarea, așa cum se descrie mai sus, puteți contacta Coronaopsporing (Corona Tracking) pentru instrucțiuni, la numărul de telefon 32 32 05 11. Coronaopsporing (Corona Tracking) este o divizie a Autorității daneze pentru siguranța pacienților. Alternativ, puteți contacta medicul personal sau autoritatea locală, care vă va putea sfătui cu privire la posibilitatea de a rămâne într-o unitate de carantină în afara domiciliului, dacă este necesar.

Citiți mai multe în materialul informativ al Autorității sanitare daneze [Informații despre șederea voluntară într-o unitate de carantină din afara locuinței, deoarece sunteți infectați cu noul coronavirus](#).

Purtați o mască facială dacă, din motive excepționale, trebuie să părăsiți casa, de exemplu, pentru a merge la spital. Puteți citi mai multe despre utilizarea măștilor faciale în [broșura publicată de Autoritatea sanitară daneză](#).

Ce presupun bunele practici de igienă?

Bunele practici de igienă înseamnă:

- Spălați-vă pe mâini frecvent și bine cu apă și săpun, sau folosiți dezinfectant de mâini, dacă nu aveți acces la apă și săpun. Folosirea dezinfectantului de mâini este la fel de eficientă ca spălatul pe mâini, dar vă recomandăm să vă spălați pe mâini dacă acestea sunt vizibil murdare sau umede, după ce mergeți la toaletă, după schimbarea scutecelor și înainte de a atinge alimentele.
- Igiena mâinilor este foarte importantă după vizitele la toaletă, după suflarea nasului și înainte de a găti. Este important să folosiți un hidratant puternic pentru a preveni uscarea mâinilor și pentru a reduce riscul de a dezvolta eczeme.
- Evitați să vă atingeți fața. Tușiți sau strănutați într-un șervețel de unică folosință sau în îndoitura cotului. Puneți șervețelele de unică folosință folosite într-o pungă de gunoi și închideți-o bine.
- Nu folosiți prosoape împreună cu alte persoane.

Ce presupune curățarea temeinică?

Curățarea frecventă și temeinică înseamnă:

- Camera (camerele) în care petreceți timp când sunteți bolnav ar trebui curățate în fiecare zi. Folosiți agenți de curățare obișnuiți. Este foarte important să curățați punctele de contact, precum și obiectele și suprafețele care sunt atinse de mulți membri ai gospodăriei, cum ar fi mânerele, balustradele, comutatoarele, tastaturile, mouse-ul computerului, cotierele, marginile meselor, jucăriile, robinetele, toaletele etc.

Îndrumări speciale privind copiii

Majoritatea copiilor dezvoltă doar simptome ușoare de COVID-19, dar, în general, copiii trebuie să urmeze aceleași practici ca adulții. De aceea, și copiii cu simptome de COVID-19 trebuie izolați și testați, și trebuie să respecte aceleași măsuri de siguranță ca adulții atunci când sunt testați pozitiv.

Nu duceți copiii la grădiniță/școală decât după 48 de ore de la dispariția simptomelor. Copiii care nu prezintă niciun simptom și care nu dezvoltă simptome trebuie să rămână acasă timp de șapte zile după ce au fost testați.

Vă recomandăm să informați grădinița/școala copilului dvs., astfel încât părinții altor copii care ar fi putut fi expuși la infecții să poată fi informați, și ceilalți copii să poată fi testați.

Copiii au nevoie de iubire și contact fizic, precum îmbrățișări și alinare, iar acestea sunt mai importante decât distanțarea socială. Așadar, dacă nimeni altcineva nu poate avea grijă de copil, faceți acest lucru în modul obișnuit, menținând în același timp standarde ridicate de igienă și curățenie. Acest lucru se aplică indiferent dacă dvs. sau copilul ați fost testați pozitiv.

2. Urmărirea contactelor

Dacă ați fost testați pozitiv pentru noul coronavirus, este important ca persoanele cu care ați avut contact apropiat în timp ce erați infecțioși să fie informate că sunteți infectat. Aceasta este urmărirea contactelor, un instrument important atunci când vine vorba de prevenirea răspândirii infecției.

Dacă primiți un rezultat pozitiv la testare pe sundhed.dk, veți fi contactați de Coronaopsporing (Corona Tracking), o divizie a Autorității daneze pentru siguranța pacienților. Aceasta vă va ajuta să vă urmăriți contactele. Puteți alege să vă contactați contactele apropiate sau puteți lăsa un angajat Coronaopsporing (Corona Tracking) să facă acest lucru.

De asemenea, puteți contacta Coronaopsporing (Corona Tracking) personal, la numărul de telefon 32 32 05 11.

Cine sunt contactele mele apropiate?

Trebuie să informați persoanele cu care ați avut contact apropiat cu 48 de ore înainte de apariția simptomelor și la 48 de ore după ce simptomele dvs. au dispărut.

Următoarele persoane sunt considerate contacte apropiate:

- Persoane cu care locuiți în aceeași casă
- Persoanele cu care ați avut contact fizic direct (de exemplu, prin îmbrățișare)
- Persoanele care au avut contact neprotejat și direct cu secrețiile dvs. infecțioase (de exemplu, dacă ați tușit sau strănutat accidental pe ele sau pentru că au atins o batistă sau un șervețel pe care le-ați folosit etc.)
- Persoanele cu care ați intrat în contact apropiat față în față la o distanță mai mică de un metru timp de mai mult de 15 minute (de exemplu, prin purtarea unei conversații)
- Personalul medical care a participat la îngrijirea/tratarea dvs. și care nu a folosit echipamentul de protecție personală recomandat.

Persoanele care au urmat instrucțiunile Autorității sanitare daneze privind distanțarea socială, igiena respiratorie și igiena, în general, nu sunt foarte susceptibile de a fi clasificate ca persoane de contact apropiate.

Persoanele de contact apropiate tipice sunt alți membri din gospodăria dvs., persoanele cu care împărțiți un dormitor sau o canapea, persoanele pe care le-ați îmbrățișat etc. Printre alte contacte apropiate se pot număra câțiva colegi sau prieteni dacă nu ați reușit să păstrați distanța, de exemplu, dacă a trebuit să petreceți mult timp în imediata apropiere a unui coleg sau dacă ați ajuns să stați prea aproape de prieteni în jurul unei mese. Contactele apropiate ale copiilor sunt alți copii sau adulți din instituțiile de îngrijire a copiilor, școli și cluburi de agrement care au avut contact apropiat cu un copil, de exemplu, contact fizic direct, sau copiii care s-au jucat împreună la o distanță mai mică de un metru timp de mai mult de 15 minute.

În majoritatea situațiilor de lucru, contactul apropiat cu colegii dvs. va fi limitat și, prin urmare, colegii nu sunt considerați contacte apropiate. Colegii cu care lucrați, de exemplu, într-o secție de spital, într-un azil sau într-un birou, cu care nu ați avut contact apropiat (definit ca petrecând cu ei mai mult de 15 minute la o distanță mai mică de un metru) nu sunt considerați contacte apropiate.

În ce perioadă trebuie să fi avut loc contactul apropiat?

Dacă nu prezentați simptome și testul este pozitiv, trebuie să contactați orice contact apropiat cu care ați petrecut timp cu 48 de ore înainte de efectuarea testului, până la șapte zile după efectuarea testului.

Persoanele cu care ați avut ultimul contact apropiat cu mai mult de 14 zile în urmă nu sunt considerate persoane de contact apropiate.

Ce trebuie să le spun contactelor mele apropiate?

Este important să contactați orice persoană cu care ați avut contact apropiat, deoarece este posibil să le fi transmis infecția – chiar dacă nu ați avut niciun simptom în momentul în care v-ați întâlnit.

Trebuie să informați contactele apropiate că trebuie să se testeze pentru noul coronavirus și să se autoizoleze până la testare.

Dumneavoastră și contactele dvs. apropiate puteți citi mai multe despre ce trebuie să faceți dacă sunteți contacte apropiate reciproce în *Ce trebuie să faceți dacă sunteți contact apropiat al unei persoane care a fost testată pozitiv pentru noul coronavirus*, care oferă instrucțiuni cu privire la modul de testare, ce trebuie făcut în timp ce se așteaptă rezultatele testului etc.

În cazul în care contactele dvs. apropiate nu știu ce să facă, acestea pot contacta Coronaopspring (Corona Tracking) la numărul de telefon 32 32 05 11.

Urmărirea contactelor prin intermediul aplicației daneze 'smittelstop'

Este posibil să fi fost în apropierea unor persoane pe care nu le cunoașteți sau ale căror date de contact nu le aveți. Prin urmare, nu-i veți putea informa că ați fost testat pozitiv pentru noul coronavirus. De exemplu, este posibil să fi stat aproape de cineva într-un autobuz sau să fi stat aproape de alte persoane la un eveniment.

Aplicația 'smittelstop' este un instrument digital care face posibilă notificarea ușoară și anonimă a persoanelor de care ați fost apropiat, cu condiția, desigur, ca și acestea să fi descărcat aplicația. Puteți afla mai multe despre aplicație la smittestop.dk și să o descărcați din App Store sau Google Play Store.

3. Despre îmbolnăvirea cu COVID-19

Cum evoluează boala de obicei?

Simptomele apar în 1-14 zile de la expunerea la noul coronavirus, iar majoritatea oamenilor dezvoltă simptome după cinci până la șase zile. La debut și în cazurile ușoare, simptomele tipice sunt similare cu simptomele gripei normale și ale altor infecții ale căilor respiratorii superioare, inclusiv temperatură ridicată, tuse uscată și oboseală. Alte simptome inițiale, dar mai puțin frecvente, includ dureri de cap, dureri musculare, dureri în gât, greață, pierderea gustului și mirosului etc. Astfel de simptome ușoare ale COVID-19 sunt adesea imposibil de distins de simptomele unei răceli sau gripe cauzate de alte virusuri decât COVID-19.

Majoritatea oamenilor au doar simptome ușoare și nu au nevoie de asistență medicală. Simptomele pot varia de la o persoană la alta, iar simptomele, cum ar fi febra mare sau nu, nu pot fi utilizate pentru a exclude COVID-19.

Unii oameni dezvoltă boli mai grave, de obicei după patru până la șapte zile, cu tuse agravată, temperatură ridicată și dificultăți de respirație, în timp ce unii oameni dezvoltă pneumonie și necesită spitalizare.

Poate fi tratată boala COVID-19?

Nu există tratament specific pentru noul coronavirus, dar există mai multe lucruri pe care le puteți face pentru a atenua simptomele:

- Beți multe lichide, mai ales dacă aveți temperatură.
- Durerile musculare, durerile de cap și febra pot fi ameliorate cu paracetamol (de exemplu, Panodil).
- Durerea în gât poate fi calmată cu pastile de gât sau dropsuri.

Când și cum trebuie să contactez medicul?

Dacă vă îmbolnăviți de COVID-19, trebuie să vă adresați medicului dvs. dacă simptomele se agravează rapid sau pe parcursul mai multor zile, de exemplu, dacă aveți temperatură ridicată, dificultăți de respirație, dureri sau o stare generală de rău.

În afara programului normal de lucru, trebuie să apelați serviciul medical special sau linia de asistență medicală din regiunea dvs.

Rețineți că puteți apela întotdeauna la toate serviciile medicale, inclusiv dacă vă îngrijorează alte boli decât COVID-19. Acest lucru este valabil și în cazul în care sunteți preocupat de sănătatea copiilor.

Voi dobândi imunitate?

Cunoștințele actuale sugerează că majoritatea oamenilor dezvoltă un anumit nivel de imunitate, dar nu se știe sigur în ce măsură și cât timp durează aceasta. Nu avem încă un test demn de încredere pentru a determina imunitatea.

Prin urmare, după ce v-ați revenit în urma pandemiei de COVID-19, trebuie să respectați în continuare recomandările generale privind modul în care puteți rămâne în siguranță, trebuie să vă testați dacă reapar simptomele de COVID-19, trebuie să vă asigurați că urmăriți contactele etc.

Cum să fac față sentimentului de izolare și oricăror stări de anxietate?

Izolarea de alte persoane poate fi dificilă. Următoarele sfaturi vă pot ajuta să faceți față situației:

- Faceți tot ce puteți pentru a rămâne în contact cu prietenii și familia. Utilizați rețelele de socializare, apelurile telefonice și video
- Încercați să vă ocupați mintea cu un hobby, citind, rezolvând puzzle-uri sau alte activități care necesită concentrare și care vă fac fericiți.
- Fiți cât mai activi posibil, dacă nu vă simțiți prea rău. Asigurați-vă, cât puteți, că rămâneți activ fizic, de exemplu, ridicându-vă de pe scaun, mergând și făcând exerciții pe podea.
- Dacă este posibil, asigurați-vă că mențineți un ritm circadian normal.
- Nu uitați că, stând acasă, faceți diferența și vă protejați pe dvs. și pe ceilalți. Vă aduceți contribuția la prevenirea răspândirii infecției și îi protejați pe cei cu risc crescut de boli grave în urma COVID-19.

Este firesc să vă simțiți îngrijorat atunci când vi se spune că sunteți infectați cu noul coronavirus.

Următoarele sfaturi vă pot ajuta să faceți față situației:

- Discutați cu medicul dvs. dacă vă simțiți foarte îngrijorat. Dacă suferiți de o anumită boală pentru care sunteți tratat și dacă aveți îndoieli cu privire la posibilitatea ca aceasta să fie afectată de COVID-19, contactați medicul sau secția spitalicească responsabilă cu tratamentul dvs.
- Rețineți că majoritatea oamenilor prezintă doar simptome ușoare de COVID-19 și că, în Danemarca, medicii și asistentele medicale cu înaltă competență sunt gata să vă ajute.
- Spuneți-vă că vă descurcați bine dacă urmați instrucțiunile emise de autorități.
- Nu vă învinovați pe dvs. și nici pe ceilalți pentru faptul că ați fost infectat cu noul coronavirus. Țineți minte că boala este cauzată de un virus, nu de alte persoane, și că noul coronavirus este extrem de contagios.
- Dacă nu vă puteți stăpâni îngrijorarea, iar aceasta începe să vă afecteze viața de zi cu zi, este posibil să doriți să consultați recomandările Autorității sanitare daneze cu privire la modul de gestionare a anxietății cauzate de epidemia de COVID-19. Le puteți găsi la adresa sst.dk/corona.

Copiii pot pune o mulțime de întrebări despre COVID-19. Este important să discutați cu copiii despre posibilele lor preocupări. Pe site-ul web al Autorității sanitare daneze sst.dk/corona, puteți găsi sfaturi și videoclipuri despre cum să discutați cu copiii despre COVID-19.

4. Informații suplimentare

Dacă aveți întrebări despre boala dvs., adresați-vă medicului dvs.

Dacă aveți întrebări despre urmărirea contactelor sau testare, vă rugăm să contactați Coronaopsporing (Corona Tracking) la numărul de telefon **32 32 05 11**.

Dacă aveți alte întrebări, puteți apela linia telefonică a guvernului danez la numărul de telefon **70 20 02 33**.

Dacă prezentați simptome de COVID-19 și trebuie să fiți testat, puteți găsi informații suplimentare în materialul informativ *[Ce trebuie să faceți dacă prezentați simptome de COVID-19](#)*

Dacă ați avut un contact apropiat cu cineva care a fost testat pozitiv pentru noul coronavirus, puteți găsi informații suplimentare în materialul informativ *[Ce trebuie să faceți dacă sunteți contact apropiat al unei persoane care a fost testată pozitiv pentru noul coronavirus](#)*

Puteți citi mai multe despre noul coronavirus și COVID-19 la adresa sst.dk/corona.