



ما يهم معرفته حين تكون من المعارف المقربين

ما ينبغي أن تفعله حين تعرف أنك من المعارف المقربين؟

ضع نفسك في عزلة ذاتية

- يجب أن تبقى في البيت. لا تذهب إلى العمل/المدرسة/الدراسة أو الرياضة أو التسوق مثلاً. وهذا ينطبق أيضاً حتى إن لم يكن لديك أعراض ولا تشعر بالمرض.
- لا يصح أن تقترب من الأشخاص الذين تسكن معهم.
- إذا كنت مضطراً، في حالة استثنائية، لمغادرة منزلك، لإجراء الفحص مثلاً، يجب أن تستعمل كامامة الفم التي تحمل علامة الجودة والسلامة الأوروبية CE.

إن لم يُتَح لك المجال للمحافظة على مسافة كافية تجاه الذين تسكن معهم، لأن منزلك صغير مثلاً، أو كنت تسكن مع شخص معرض بدرجة كبيرة لمخاطر الإصابة بمرحلة مرضية بسبب كوفيد-19، فربما يُعرض عليك مكان عزل اختياري خارج المنزل، في الفندق مثلاً. اتصل ببلديتك لمعرفة المزيد حول المجالات المتاحة لك.

وجه تركيزك على النظافة الشخصية والتنظيف المنزلي

- اغسل يديك بالماء والصابون عدة مرات خلال النهار، ولا تشارك الآخرين استعمال المناشف.
- تجنّب لمس وجهك. حين تسعل أو تعطس، فقم بذلك في ثنية الذراع أو في منديل ورقي/قطعة من لفافة المناديل الورقية في المطبخ.
- نظّف يومياً الغرفة/الغرف التي تقيم فيها أثناء مرضك. استعمل أدوات التنظيف التي اعتدت استعمالها عادة.
- قم بالتهوية عدة مرات يومياً.

قم بإجراء الفحص مرتين

1. اتصل على الرقم 32320511 للحصول على إرشادات حول كيفية التصرف، وما هي الأيام التي يجب أن تجري فيها فحصك. ستحصل في الوقت ذاته على إحالة لفحوصاتك.
2. وادخل بعدها إلى موقع coronaprover.dk لتحجز موعداً لإجراء الفحصين.

في حالات خاصة، قد تنطبق توصيات أخرى بخصوص الفحص غير تلك الواردة أعلاه. قد يتعلق الأمر مثلاً في حال تعرضت باستمرار للعدوى، إذا كنت ترعى طفلاً مصاباً بالعدوى. باستطاعة وحدة تتبع أثر الكورونا، في هذه الحالات، أن تساعدك لمعرفة متى يمكنك إجراء الفحص. اتصل على الرقم 32320511 للحصول على التوجيهات، أو اقرأ المزيد في مطوية [إليك إن كنت من المخالطين المقربين لشخص كانت نتيجة فحصه لفيروس كورونا المستجد إيجابية](#).

ما ينبغي على من تسكن معهم القيام به؟

فقط في حال كانت نتيجة أحد فحوصك إيجابية، يصبح الساكنون معك من المخالطين المقربين، وعندها ينبغي أن يضعوا أنفسهم في عزلة ذاتية ويجروا الفحص. ولذلك فلا تحتاج للمكوث في المنزل، *إذا* كنت تستطيع تجنب الاختلاط بهم عن قرب أثناء انتظارك لجواب فحصك (من خلال البقاء في غرفتك الخاصة مثلاً). إذا لم تتمكن من تجنب مخالطتهم عن قرب، يمكنك الاتصال ببلديتك للاستفسار عما إن كنت تستطيع الحصول على منحة توفر لك مكان اختياري لقضاء العزلة خارج المنزل. إذا تعذر ذلك، فيُصح بأن يدخلوا هم أيضاً في عزلة ذاتية، لحين حصولك على النتيجة السلبية للفحص الأخير.

ما يجب أن تفعله حين تحصل على نتيجة فحصك؟

نتيجة الفحص الإيجابية: تعني أنك مصاب بعدوى فيروس كورونا المستجد، ولذلك يجب أن تبقى في المنزل وتستمر في العزلة الذاتية. اقرأ المزيد في مطوية ما يهّم معرفته إن كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا المستجد إيجابية.

نتيجة الفحص السلبية : إذا كانت نتيجة فحصك الأول إيجابية، يجب أن تستمر في العزلة الذاتية. فقط حين تحصل على النتيجة السلبية لفحصك الأخير، وكذلك لم تعد لديك أعراض كوفيد-19، فعندها لست بحاجة للبقاء في عزلة ذاتية في المنزل. إذا كنت معرضاً للعدوى باستمرار، لأنك مثلاً تسكن مع شخص مصاب بالعدوى، وأجريت ثلاث فحوصات، فيجب أن تستمر بالعزلة الذاتية لحين ظهور النتيجة السلبية للفحص 3 أيضاً.

متى تُعتبر أنك من المخالطين المقربين؟

تعتبر من المعارف المقربين إذا كنت قريباً من شخص مُصاب بالعدوى فيروس كورونا المستجد، في إحدى الفترات التالية:

- الشخص المُصاب بالعدوى ولديه أعراض: من 48 ساعة قبل بدء أعراض الشخص، ولحين 48 ساعة بعد توقف أعراض الشخص.
- الشخص المُصاب بالعدوى دون أعراض: بدءاً من 48 ساعة قبل إجراء الشخص للفحص، إلى 7 أيام بعدها.

تُعتبر أنك كنت من المقربين لشخص مُصاب بالعدوى، إذا كنتم مثلاً تسكنان معاً أو تعانقتما. قد تكونا أيضاً قد جلستما قرب بعضكما لمدة طويلة.

فقط حين تكون النتيجة إيجابية لفحص فيروس كورونا المستجد الذي أجراه الشخص، الذي كنت قريباً منه، فعندها تُعتبر من المخالطين المقربين. إذا كانت نتيجة فحص الشخص سلبية، أو قبيل حصول الشخص على نتيجة الفحص، فلا تعتبر من المخالطين المقربين. إذا كانت لديك شكوك، تستطيع الحصول على مساعدة عبر الاتصال بوحدة تتبّع أثر الكورونا على رقم التلفون 32320511.

خاص بالأطفال

وهذا ينطبق من حيث المبدأ على التوصيات ذاتها للأطفال، الذين هم من المعارف المقربين، كما ينطبق على الكبار - بما في ذلك التوصيات المتعلقة بالعزلة الذاتية والفحص. إلا أنه يحق للمرء أن يختار عدم إجراء فحص للأطفال الذين تبلغ أعمارهم 12 سنة وما دون. الذين هم من المعارف المقربين وليس لديهم أعراض، إذا كان ذلك صعباً على الطفل. يجب بدلاً من ذلك إبقاء الطفل في المنزل مدة 7 أيام بعد آخر مرة احتكّ الطفل فيها عن قرب بالشخص المُصاب بالعدوى.

يمكنك قراءة المزيد حول الأطفال في موقعنا على الشبكة.