



## 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 كمادة الفم التي تحمل علامة الجودة والسلامة الأوروبية CE.

### وجه تركيزك على النظافة الشخصية والتنظيف المنزلي

- اغسل يديك بالماء والصابون عدة مرات خلال النهار، ولا تشارك الآخرين استعمال المناشف.
- تجنب لمس وجهك، حين تسعل أو تعطس، فقم بذلك في ثنية الذراع أو في منديل ورقي/قطعة من لفافة المناديل الورقية في المطبخ.
- نظف يومياً الغرفة/الغرفة 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 70200233 (اضغط الرقم 2) للحصول على الإرشادات - وستحصل في الوقت ذاته على رقم هوية التعريف الذي يجب أن تستعمله للإحالة إلى الفحصين الذين ستجريهما.
2. اتصل على الرقم 32320511 (اضغط الرقم 2) للحصول على إحالة لإجراء الفحصين. حين تتصل بوحدة تتبّع أثر الكورونا، فسُعطى الأولوية بصفقتك من المعارف المقربين.
3. وبعدها ستدخل إلى موقع coronaprover.dk وتحجز 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 تتبّع أثر الكورونا مساعدتك، في هذه الحالات، لمعرفة متى يمكنك إجراء الفحص. اتصل على الرقم 70200233 (اضغط الرقم 2) للحصول على التوجيهات، أو اقرأ المزيد في مطوية *إليك إن كنت من المعارف المقربين لشخص كانت نتيجة فحصه لفيروس كورونا المستجد إيجابية*.

### ما ينبغي على من تسكن معهم القيام به؟

الأشخاص الذين تسكن معهم ليسوا معارف مقربين لمجرد أنك موجود. وهذا يعني أنهم لا يحتاجون البقاء في المنزل، بل يمكنهم الذهاب إلى العمل أو المدرسة مثلاً. فقط في حال كانت نتيجة أحد فحوصك إيجابية، يصبح الساكنون معك من المعارف المقربين، وعندها ينبغي أن يضعوا أنفسهم في عزلة ذاتية ويجروا الفحوصات.

### 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 *إليك إن كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا المستجد إيجابية*.



**نتيجة الفحص السلبية:** إذا كنت نتيجة فحصك الأول سلبية، فلم تعد تحتاج البقاء في عزلة ذاتية، ويمكنك مثلاً الذهاب إلى العمل أو المدرسة ثانية. من المهم أن تجري الفحص الثاني أيضاً للتأكد من أنك غير مصاب بالعدوى. إذا كنت معرضاً للعدوى باستمرار، لأنك مثلاً تسكن مع شخص مصاب بالعدوى، فيجب أن تستمر بالعزلة الذاتية لحين ظهور النتيجة السلبية للفحص الثاني أيضاً.

### متى تُعتبر أنك من المعارف 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: من 48 ساعة قبل إجراء الشخص للفحص، لحين 7 أيام بعدها.

كنت من المقربين لشخص مُصاب، إذا كنتما مثلاً تسكنان معاً أو تعانقتما. وقد يحصل أيضاً أنكما جلستما سوياً لمدة طويلة، أو وقتتما بقرب بعضكما البعض أثناء الغناء أو الحديث المرتفع أو التمرين أو ما شابه ذلك. اقرأ المزيد في مطوية [إليك إن كنت أحد المقربين لشخص كانت نتيجة فحصه لفيروس كورونا المستجد إيجابية](#)

فقط حين تكون نتيجة فحص الشخص، الذي كنت مقرباً منه، لفيروس كورونا المستجد، إيجابية، فعندها تكون من المعارف المقربين. إذا كانت نتيجة فحص الشخص سلبية، أو قبيل حصول الشخص على نتيجة الفحص، فلا تعتبر من المعارف المقربين. إذا كانت لديك شكوك، تستطيع الحصول على مساعدة عبر الاتصال بوحدة تتبّع أثر الكورونا على رقم التلفون 70200233 (اضغط الرقم 2).

### 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 لمن تكون أعمارهم 12 سنة أو أقل، 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 كتيب [هل لدى طفلك أعراض كوفيد-19؟](#)

المصدر: [إليك إن كنت أحد المقربين لشخص كانت نتيجة فحصه لفيروس كورونا المستجد إيجابية](#)  
20.12.04