



## قابل توجه شما وقتیکه تماس نزدیک هستید

وقتی که با خبر میشوید که «تماس نزدیک» هستید، باید چکار کنید؟

### خود را قرنطینه کنید

- باید در خانه بمانید. سر کار نروید، به مدرسه یا محل تحصیل نروید، جاهایی نظیر ورزش یا خرید نروید. حتی وقتی که علائمی ندارید و احساس بیماری نمی کنید، این نکات را رعایت کنید.
- شما نباید نزدیک کسانی باشید که با هم زندگی میکنند.
- اگر به طور استثنا مجبور به خارج شدن از خانه شوید، مثلا وقتی که باید تست شوید، باید از ماسک صورت با مارک سی ای CE استفاده کنید.

### به بهداشت و نظافت توجه مخصوص نمایید

- دستان خود را در طول روز چندین بار با آب و صابون بشویید و از حوله مشترک با دیگران استفاده نکنید.
- از دست زدن به صورت خود خودداری کنید. وقتی که سرفه یا عطسه می کنید، برای آن از آستین لباس خود و یا از دستمال کاغذی یا حوله کاغذی آشپزخانه استفاده کنید.
- در زمانی که بیمار هستید، اتاق یا اتاقهایی را که استفاده میکنید، هر روز نظافت کنید. از مواد شوینده ای استفاده کنید که معمولا مصرف می کنید.
- اتاق ها را هر روز چندین بار هوا بدهید.

### دو بار تست شوید

۱. برای دریافت راهنمایی با شماره **70200233** (گزینه 2) تماس بگیرید - در آنجا، به شما یک شماره شناسایی داده می شود که باید از آن برای دریافت معرفی نامه برای دو تست خود، استفاده کنید.
۲. برای دریافت معرفی نامه برای دو تست، با شماره **32320511** (گزینه 2) تماس بگیرید. وقتی که به مرکز ردیابی کرونا زنگ میزنید، به شما به عنوان تماس نزدیک اولویت داده میشود.
۳. سپس به سایت **coronaprover.dk** مراجعه کرده و برای دو تست وقت بگیرید.

در شرایط خاصی ممکن است لازم شود که به توصیه هایی غیر از موارد بالا عمل کنید. مثلا در حالتی که شما به طور مستمر در معرض ابتلا باشید، مثلا اگر از کودکی مواظبت می کنید که مبتلا شده است. در این موارد مرکز ردیابی کرونا به شما کمک میکند بدانید که چه موقع باید تست شوید. برای دریافت راهنمایی با شماره **70200233** (گزینه 2) تماس بگیرید یا این جزوه را بخوانید: *قابل توجه شما که تماس نزدیکی داشته اید با فردی که جواب مثبت برای تست ویروس جدید کرونا گرفته است.*

### کسانی که با شما زندگی می کنند، چکار باید بکنند؟

به صرف اینکه شما تماس نزدیک هستید، کسانی که با شما زندگی می کنند لزوما تماس نزدیک محسوب نمیشوند. یعنی نیازی نیست که آنها در خانه بمانند. آنها می توانند مثلا سر کار یا به مدرسه بروند. ولی وقتی که یکی از دو تست شما مثبت شود، کسانی که با شما زندگی می کنند تماس نزدیک محسوب خواهند شد و باید قرنطینه شده و تست شوند.

### وقتی که جواب تست را بگیرید، چکار باید کنید؟

**جواب تست مثبت یعنی شما به ویروس جدید کرونا مبتلا شده و به این دلیل باید در خانه بمانید و به قرنطینه خود ادامه دهید.** اطلاعات

بیشتر در جزوه: **قابل توجه شما که جواب تست‌تان برای ویروس جدید کرونا مثبت است.**

**جواب تست منفی:** اگر جواب تست اول شما منفی است، دیگر لازم نیست که در خانه خود را قرنطینه کنید و میتوانید مثلا سرکار یا به مدرسه بروید. مهم است که حتما تست دوم را هم انجام دهید تا مطمئن شوید که مبتلا نشده اید. اگر شما به طور مستمر در معرض ابتلا بوده اید، مثلا اگر با یک فرد مبتلا زندگی میکنید، باید به قرنطینه کردن خود ادامه دهید تا وقتی که که تست دوم هم منفی باشد.

### چه وقتی تماس نزدیک محسوب میشود؟

شما وقتی «تماس نزدیک» هستید که در یکی از دوره های زیر، تماس نزدیکی با فردی مبتلا به ویروس جدید کرونا داشته اید:

- **فرد مبتلا که علائم دارد:** از 48 ساعت قبل از شروع علائم این فرد و تا 48 ساعت بعد از قطع علائم این فرد.
- **فرد مبتلا که علائم ندارد:** از 48 ساعت قبل از اینکه این فرد تست کرونا داده و تا 7 روز بعد.

وقتی تماس نزدیکی با فرد مبتلا داشته اید که مثلا با هم زندگی می کنید و یا همدیگر را بغل کرده باشید. و یا اینکه شما به مدت زیادی نزدیک هم نشسته باشید یا شما هنگام آواز خواندن، صحبت با صدای بلند، تمرین و ورزش و موقعیت ها مشابه، نزدیک هم ایستاده باشید. اطلاعات بیشتر: **قابل توجه شما که تماس نزدیکی داشته اید با فردی که جواب مثبت برای تست ویروس جدید کرونا گرفته است.**

شما از زمانی «تماس نزدیک» محسوب میشوید که فردی که با او تماس نزدیکی داشته اید، برای ویروس کرونای جدید، تست مثبت شود. اگر تست این فرد منفی شود و قبل از اینکه این فرد جواب بگیرد، شما تماس نزدیک محسوب نمیشوید. اگر شک و تردید دارید میتوانید برای دریافت کمک با مرکز ردیابی کرونا با شماره 70200233 (گزینه 2) تماس بگیرید.

04.12.20

منبع: **قابل توجه شما که تماس نزدیکی داشته اید با فردی که برای ویروس جدید کرونا تست مثبت شده است**