



# قابل توجه شما که 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 استثنای مجبور به خارج شدن از خانه شوید، مثلاً وقتی که باید تست شوید، باید از ماسک صورت با مارک سی ای سی استفاده کنید.

اگر برای شما مقدور نیست که از کسانی که با هم زندگی میکنند فاصله کافی بگیرید، مثلاً به این دلیل که خانه شما خیلی کوچک است یا اگر با کسی زندگی میکنید که خطر ویژه ای برای وخامت بیماری در صورت ابتلا به کووید 19 دارد، در این صورت ممکن است بتوانید از شهرداری محلی برای اقامت قرنطینه داوطلبانه در خارج از منزل بگیرید، مثلاً در یک هتل. با شهرداری محل سکونت خود تماس بگیرید و در مورد امکانات خود بپرسید.

## 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 معمولاً مصرف می کنید.
- اتاق ها را هر روز چندین بار هوا بدهید.

## دو بار تست شوید

1. با شماره 32320511 تماس بگیرید تا راهنمایی شوید که باید چکار کنید و در چه روزهایی این دو تست را انجام دهید. در همان موقع به شما برای این دو تست معرفی داده میشود.
2. سپس به سایت [coronaprover.dk](https://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. مثلاً در حالتی که شما به طور مستمر در معرض ابتلا باشید، مثلاً اگر از کودکی مواظبت می کنید که مبتلا شده است. در این موارد مرکز ردیابی کرونا به شما کمک میکند که بدانید که چه موقع باید تست شوید. با شماره 32320511 تماس بگیرید تا راهنمایی شوید و یا این مطلب را بخوانید: [قابل توجه شما که تماس نزدیکی با فردی داشته اید که برای ویروس جدید کرونا تست مثبت شده است.](#)

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

فقط در صورتی که یکی از تست های شما مثبت شود، کسانی که با شما زندگی می کنند «تماس نزدیک» محسوب میشوند و باید خود را قرنطینه کرده و تست شوند. بنابراین لازم نیست آنان در خانه بمانند به شرطی که شما بتوانید در مدتی که منتظر جواب تست خود هستید، از تماس نزدیک با آنان دوری کنید (مثلا از این طریق که در اتاق خود بمانید). اگر نتوانید از تماس نزدیک با آنان دوری کنید، میتوانید با شهرداری محل سکونت خود تماس گرفته و در مورد امکانات اقامت قرنطینه داوطلبانه در خارج از منزل پرس و جو کنید. وگرنه توصیه میشود که تا وقتی که شما جواب آخرین تست خود را بگیرید، آنان نیز خود را قرنطینه کنند.

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

**جواب تست مثبت:** یعنی شما به ویروس جدید کرونا مبتلا شده و بنابراین باید در خانه بمانید و به قرنطینه خود ادامه دهید. اطلاعات بیشتر در نکات مهم اگر شما برای ویروس جدید کرونا تست مثبت شده اید.

**جواب منفی تست:** اگر جواب تست اول شما منفی است، باید به قرنطینه خود ادامه دهید. فقط وقتی که جواب تست آخر شما منفی باشد و علائم کووید-19 هم نداشته باشید، میتوانید به قرنطینه خود در خانه پایان دهید. اگر شما بطور دائم در معرض ابتلا بوده اید، مثلا به این دلیل که با فردی مبتلا زندگی می کنید و باید سه بار تست شوید، باید تا وقتی که جواب تست سوم منفی باشد به قرنطینه خود ادامه دهید.

### 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.

تماس شما با فردی مبتلا در صورتی تماس نزدیک محسوب میشود که مثلا با هم زندگی کنید یا همدیگر را بغل کنید. و یا اینکه به مدت زیادی نزدیک هم نشسته باشید.

فقط وقتی که فردی که نزدیک او بوده اید، برای ویروس جدید کرونا تست مثبت شود، شما اصطلاحا تماس نزدیک نامیده میشوید. اگر جواب تست این فرد منفی شود و یا هنوز جواب تست نگرفته باشد، شما تماس نزدیک نیستید. اگر شک و تردیدی دارید، میتوانید برای دریافت کمک به واحد ردیابی کرونا با شماره 32320511 تماس بگیرید.

### نکات ویژه در مورد کودکان

کودکانی که «تماس نزدیک» هستند معمولا باید به همان توصیه هایی عمل کنند که در مورد بزرگسالان گفته شد - از جمله توصیه های مربوط به قرنطینه کردن خود و انجام تست. البته در مورد کودکان تا سن 12 سال که تماس نزدیک هستند و علائمی ندارند، اگر تست برایشان سخت است، میتوان از انجام تست خودداری کرد. در عوض باید کودک را به مدت 7 روز بعد از آخرین باری که او با فرد مبتلا در تماس بوده، در خانه نگه دارید.

اطلاعات بیشتر در مورد کودکان در سایت اینترنتی ما.