



ما يهم معرفته حين تكون لديك أعراض كوفيد-19

ما هي الأعراض المعتادة لكوفيد-19؟

الأعراض المعتادة لكوفيد-19، هي:

- الحمى
- السعال الجاف
- صعوبات في التنفس
- فقدان حاسة الذوق والشم
- التعب
- ألم في الحلق

ما يجب عليك فعله إذا ظهرت لديك أعراض كوفيد-19؟

ضع نفسك في عزلة ذاتية

- يجب أن تبقى في البيت. لا تذهب إلى العمل/المدرسة/الدراسة أو الرياضة أو التسوق مثلاً.
- 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.

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/الغرف التي تقيم فيها. استعمل أدوات التنظيف التي اعتدت استعمالها عادة.
- قم بالتهوية عدة مرات يومياً.

احجز موعداً للفحص

- احجز موعداً لفحص (بي سي آر PCR) في موقع coronaprover.dk، إذا كانت لديك أعراض، قد تكون بسبب كوفيد-19، لكنك لا تشعر بمرض شديد بحيث تحتاج للتحدث إلى الطبيب.
- اتصل بطبيبك إذا شعرت بأنك مريض جداً، أو كنت قلقاً. تذكر دائماً أن تتصل أولاً - لا تحضر دون أن تكون قد اتفقت مع طبيبك على ذلك.

متى تحصل على نتيجة فحصك؟

يمكنك رؤية نتيجة فحصك على موقع الشبكة sundhed.dk. يمكنك أيضاً أن تتصل بطبيبك.

نتيجة الفحص الإيجابية: يعني أنك مُصاب بعدوى فيروس كورونا المستجد. سيتصل بك شخص من وحدة تتبّع أثر الكورونا وهو سيساعدك لمعرفة من هم معارفك المقربين. من المهم طبعاً أن تخبر الذين كنت معهم بأنهم هم أيضاً ربما أُصيبوا بالعدوى. يجب أن تبقى في المنزل وتستمر في العزلة الذاتية.

لست بحاجة لأن تعزل نفسك،

● بعد مضي 48 ساعة من اختفاء أعراضك.

● إذا لم تكن لديك حُمى لمدة 48 ساعة، بعد مرض استمر لعشرة أيام (دون استعمال دواء لخفض الحُمى، كالبانوديل مثلاً)، أو شعرت بتحسّن ملحوظ ولديك فقط بقايا أعراض خفيفة، كفقدان حاستي التذوق أو الشم أو سعال خفيف أو تعب وما شابه ذلك.

يمكنك قراءة المزيد في كتيب **ما بهم معرفته إذا كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا المستجد إيجابية**.

نتيجة الفحص السلبية: يعني أنك لست مُصاباً بعدوى فيروس كورونا المستجد. إلا أننا نوصي دائماً بأن تبقى في المنزل إذا كانت لديك أعراض لمرض معدٍ.

ما ينبغي على من تسكن معهم القيام به؟

أثناء انتظارك لنتيجة الفحص، يمكن لمن تسكن معهم عادة، الذهاب إلى العمل والمدرسة والتسوق وغير ذلك، كما اعتادوا. إلا أن عليهم المحافظة على مسافة تجاهك، وأن يتجنبوا خاصة للنظافة الشخصية والتنظيف المنزلي بقدر جيد، وعمّا إن كانوا هم أنفسهم يشعرون بالأعراض.

خاص بالأطفال

معظم الأطفال يشعرون بمرحلة مرضية خفيفة بسبب كوفيد-19، وينبغي من حيث المبدأ أن يتّبِعوا التوصيات نفسها كالكبار. الأطفال الذين لديهم أعراض كوفيد-19، ينبغي كذلك إبقاؤهم في المنزل وفحصهم، واتّباع الإجراءات الاحتياطية ذاتها المتعلقة بالكبار إن كانت نتيجة الفحص إيجابية. يجب عليك دائماً أن تتصل بطبيبك إن تعلق الأمر بطفل دون سنتين. خذ بعين الاعتبار أن الأطفال بحاجة للرعاية الحنونة والاحتكاك كالعناق والمواساة، وأن هذه الأمور أهم من المحافظة على مسافة تجاه الآخرين. وهذا ينطبق سواء كانت الأعراض لديك أو لدى طفلك.

يمكنك قراءة المزيد حول الأطفال في كتيب **هل لدى طفلك أعراض كوفيد-19؟**

08.04.21

المصدر: إليك إن كانت لديك أعراض كوفيد-19