



نکات مهمی که باید بدانید وقتیکه شما علائم بیماری کووید 19 دارید

علائم معمولی کووید 19 کدامند؟

علائم معمولی کووید 19 عبارتند از:

- تب
- سرفه خشک
- مشکلات تنفسی
- از دست دادن حس چشایی و بویایی
- خستگی
- درد گلو

اگر به علائم کووید 19 دچار شوید، 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.
- شما نباید نزدیک کسانی باشید که با هم زندگی میکنند.
- اگر به طور استثنا مجبور به خارج شدن از خانه شوید، مثلا برای انجام تست، 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.
- 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.

برای تست وقت بگیرید

- در صورتی برای تست پی‌سی‌آر از سایت coronaprover.dk وقت بگیرید که علائمی دارید که ممکن است نشانه کووید 19 باشد ولی آنقدر احساس بیماری نمیکنید که نیازی به مشاوره با پزشک داشته باشید.
- اگر خیلی احساس بیماری میکنید و یا نگران هستید، به پزشک خود تلفن بزنید. یادتان باشد که همیشه اول تلفن بزنید - هیچ موقع بدون هماهنگی قبلی به مطب پزشک نروید.

چه موقع جواب تست را دریافت میکنم؟

شما میتوانید جواب تست خود را در سایت سلامت یعنی sundhed.dk ببینید. میتوانید به پزشک خود نیز زنگ بزنید.

جواب تست مثبت: یعنی شما به ویروس جدید کرونا مبتلا شده اید. یکی از کارکنان مرکز ردیابی کرونا با شما تماس میگیرد و به شما کمک میکند که معلوم کنید با چه کسانی تماس نزدیک داشته اید. چون مهم است که افرادی که با شما بوده اند، با خبر شوند که ممکن است مبتلا شده باشند. باید در خانه بمانید و به قرنطینه خود ادامه دهید.

هنگامی دیگر لازم نیست به قرنطینه خود ادامه دهید که

- از رفع شدن علائم شما، 48 ساعت گذشته باشد.
- اگر بعد از 10 روز بیماری، به مدت 48 ساعت تب نداشته اید (بدون مصرف داروی تب بُر مثلاً پانودیل)، حالتان خیلی بهتر شده و فقط علائم خفیف باقیمانده، مانند از دست دادن حس چشایی و / یا حس بویایی، سرفه ملایم، خستگی و غیره.

برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به جزوه: نکات مهمی که باید بدانید وقتی که برای ویروس جدید کرونا تست مثبت شده اید.

جواب تست منفی: یعنی شما به ویروس جدید کرونا مبتلا نشده اید. ولی با این حال همیشه توصیه می کنیم که اگر علائم بیماری واگیردار دارید، در خانه بمانید.

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

در مدتی که شما منتظر جواب تست هستید، کسانی که با هم زندگی میکنند میتوانند مثل قبل بروند سر کار، مدرسه، بیرون برای خرید و غیره. البته باید با شما فاصله بگیرند و توجه خاصی را به بهداشت و نظافت کنند و توجه کنند و ببینند که خودشان به علائمی دچار میشوند یا نه.

نکات ویژه در مورد کودکان

در مورد کودکان، دوره بیماری کووید 19 اغلب ملایم است، ولی معمولاً کودکان نیز باید به همان توصیه‌هایی عمل کنند که در مورد بزرگسالان گفته شد. کودکانی که علائم کووید 19 دارند نیز باید بدین ترتیب در خانه نگاه داشته شده و تست شوند و به همان دستوراتی عمل کنند که در مورد بزرگسالان با تست مثبت گفته شد. در مورد کودکان زیر دو ساله، همیشه باید به پزشک خود تلفن بزنید.

توجه کنید که کودکان نیاز به توجه و محبت و تماس فیزیکی مانند بغل گرفتن و دلداری دارند و این نکته مهمتر از فاصله گرفتن است. این نکته هم در حالتی صادق است که خودتان علائم داشته باشید و هم در حالتی که کودک علائم داشته باشد.

اطلاعات بیشتر در جزوه: [فرزند شما علائم کووید 19 دارد؟](#)

منبع: قابل توجه شما که برای ویروس جدید کرونا تست مثبت شده اید

08.04.2021