



نکات مهمی که باید بدانید و قتیکه علائم بیماری کووید ۱۹ دارید

علائم معمولی کووید ۱۹ کدامند؟

علائم معمولی کووید ۱۹ عبارتند از:

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

اگر به علائم کووید ۱۹ 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 استثنای مجبور به خارج شدن از خانه شوید، مثلاً 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 معمولاً مصرف می کنید.
- اتاق ها را هر روز چندین بار هوا بدهید.

برای تست وقت بگیریید

- در صورتی از سایت coronaprover.dk وقت بگیریید که علائمی دارید که میتواند نشانه بیماری کووید 19 باشد ولی آنقدر احساس بیماری نمیکنید که به مشورت با پزشک نیاز 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.

شما باید در خانه بمانید و به قرنطینه خود ادامه دهید تا ۴۸ ساعت بعد از قطع علائم بیماری (بجز از دست دادن حس چشایی و بویایی که ممکن است مدت بیشتری ادامه یابد). اطلاعات بیشتر را در این جزوه بخوانید: **نکات مهمی که باید بدانید و تئیکه 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 میکنید 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 درمورد کودکان

در مورد کودکان، دوره بیماری کووید ۱۹ اغلب ملایم است، ولی معمولاً کودکان نیز باید به همان توصیه هایی عمل کنند که در مورد بزرگسالان گفته شد. کودکانی که علائم کووید ۱۹ دارند نیز باید بدین ترتیب در خانه نگه 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.

برای اطلاعات بیشتر درباره کودکان این جزوه را ببینید: آیا فرزند شما علائم بیماری کووید ۱۹ دارد؟

07.12.20

منبع: قابل توجه شما که علائم بیماری کووید ۱۹ دارید