



ما يهم معرفته إن كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا المستجد إيجابية

ما ينبغي أن تفعله إذا كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا المستجد إيجابية؟

ضع نفسك في عزلة ذاتية

- يجب أن تبقى في البيت. لا تذهب إلى العمل/المدرسة/الدراسة أو الرياضة أو التسوق مثلاً. وهذا ينطبق أيضاً حتى إن لم يكن لديك أعراض ولا تشعر بالمرض.
- لا يصح أن تقترب من الأشخاص الذين تسكن معهم.
- إذا كنت مضطراً، في حالة استثنائية، لمغادرة منزلك، للذهاب إلى المستشفى مثلاً، يجب أن تستعمل كامامة الفم التي تحمل علامة الجودة والسلامة الأوروبية CE.

إن لم يُتَح لك المجال للمحافظة على مسافة كافية تجاه الذين تسكن معهم، لأن منزلك صغير مثلاً، أو كنت تسكن مع شخص معرض بدرجة كبيرة لمخاطر الإصابة بمرحلة مرضية بسبب كوفيد-19، فربما يُعرض عليك مكان عزل اختياري خارج المنزل، في الفندق مثلاً. اتصل ببلديتك لمعرفة المزيد حول المجالات المتاحة لك.

ركز انتباهك خاصة على النظافة الشخصية والنظافة المنزلية

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

ابحث عمّن كنت على احتكاك به عن قرب

- من المهم أن تُخبر الذين احتككت بهم عن قرب بأنك ربما أصبت بالعدوى. ولذلك ستتلقى رسالة في بريدك الرقمي، وسيصل بك شخص من وحدة تتبّع أثر الكورونا (وحدة تابعة لدائرة سلامة المرضى)، وهو سيساعدك في البحث عن معارفك المقربين. الإمكانيّة متوفرة أيضاً للتحدث مع مترجم إن كنت لا تتحدث اللغة الدنماركية.
- كما يمكنك أن تتصل بنفسك بوحدة تتبّع أثر الكورونا على رقم الهاتفون 32320511.

يمكنك قراءة المزيد حول المخالطين المقربين ووحدة تتبّع أثر المخالطين في الكتيب ما يهم معرفته إن كنت من المخالطين المقربين.

متى يجب عليك الاتصال بالطبيب؟

اتصل بطبيبك إذا كانت لديك أعراض تشير القلق لديك، أو كنت تشعر مقافتب حالتك. تذكر دائماً أن تتصل أولاً - لا تحضر دون أن تكون قد اتفقت مع طبيبك على ذلك.

ما ينبغي على من تسكن معهم القيام به؟

إذا كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا المستجد إيجابية، فيعتبر من تسكن معهم من المعارف المقربين. ولذلك يجب عليهم أيضاً أن يدخلوا في عزلة ذاتية ويجروا الفحص. اقرأ المزيد في مطوية ما بهم معرفته إن كنت من المخالطين المقربين.

متى يمكنك إنهاء عزلتك الذاتية؟

- إن كانت لديك سابقاً أعراض، فلم تعد بحاجة لعزل نفسك،
 - بعد مضي 48 ساعة من اختفاء أعراضك.
 - إذا شعرت، بعد مرحلة مرضية مدتها 10 أيام، بتحسّن ملحوظ ولا يزال لديك فقط بقايا أعراض خفيفة، كفقدان حاسة التذوق و/أو حاسة الشم، والسعال والتعب وما شابه ذلك. ينبغي في نفس الوقت ألا يكون لديك حمى لأكثر من 48 ساعة قبلها (دون استعمال دواء لتخفيض حرارة الحمى كالبنوديل (Panodil)).
- إن لم تكن لديك أعراض، فلم تعد بحاجة لعزل نفسك، بعد مضي 7 أيام من إجرائك للفحص.

لا يجب عليك أن تجري فحصاً ثانية لكي تُعتبر معافى.

خاص بالأطفال

معظم الأطفال يشعرون بمرحلة مرضية خفيفة بسبب كوفيد-19، وينبغي من حيث المبدأ أن يتبعوا التوصيات نفسها كالكبار. الأطفال الذين لديهم أعراض كوفيد-19، ينبغي كذلك إبقاؤهم في المنزل وفحصهم، واتباع الإجراءات الاحتياطية ذاتها المتعلقة بالكبار إن كانت نتيجة الفحص إيجابية.

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 نتيجة فحصك أو فحص طفلك إيجابية.

حين تكون نتيجة فحص الطفل إيجابية، سنبُغ الإدارة في دار الرعاية النهارية/المدرسة، لكي يتخذوا الإجراءات الاحتياطية الضرورية ويبلغوا آباء الأطفال الآخرين الذين قد يكونوا قد تعرّضوا للإصابة بالعدوى.

يمكنك قراءة المزيد حول الأطفال في موقعنا على الشبكة.

21.02.04