



نکات مهمی که باید بدانید وقتی که برای ویروس جدید کرونا تست مثبت شده اید

اگر برای ویروس جدید کرونا تست مثبت 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. 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 به بیمارستان بروید، باید از ماسک صورت با مارک سی ای CE 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.

فکر کنید و ببینید که با چه کسانی تماس نزدیک داشته اید.

- مهم است که به کسانی که تماس نزدیک داشته اید، خبر دهید که شاید آنها مبتلا شده باشند. به این دلیل، نامه ای از طریق صندوق پست الکترونیکی ایمن به نام ای باکس دریافت می کنید و شخصی از مرکز ردیابی کرونا (واحدی وابسته به اداره کل ایمنی بیماران) با شما تماس میگیرد و به شما کمک می کند که مشخص کنید تماس های نزدیک شما چه کسانی هستند. اگر دانمارکی صحبت نمیکند، امکان استفاده از مترجم هم وجود دارد.
- شما خودتان نیز میتوانید با واحد ردیابی کرونا با شماره 32320511 تماس بگیرید.

اطلاعات بیشتر درباره تماس های نزدیک و ردیابی تماس ها در جزوه: نکات مهم وقتی که شما تماس نزدیک هستید.

چه موقع باید با پزشک تماس بگیرید؟

اگر علائم بیماری شما را نگران میکند یا حالتان بدتر شده، به پزشک خود زنگ بزنید. یادتان باشد که همیشه اول تلفن بزنید - هیچگاه بدون هماهنگی قبلی به مطب پزشک نروید.

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

اگر برای ویروس جدید کرونا تست مثبت شده اید، کسانی که با شما زندگی میکنند «تماس های نزدیک» شما محسوب میشوند. به این دلیل، آنها نیز باید خود را قرنطینه کرده و برای تست اقدام کنند. اطلاعات بیشتر: نکات مهم وقتی که شما تماس نزدیک هستید

چه موقع میتوانید به قرنطینه خود پایان دهید؟

- اگر علائم داشته اید، به شرطی میتوانید به قرنطینه خود پایان دهید که
 - از رفع شدن علائم شما، 48 ساعت گذشته باشد.
 - بعد از 10 روز بیماری، حالتان خیلی بهتر شده و فقط علائم خفیف باقیمانده، مانند از دست دادن حس چشایی و یا حس بویایی، سرفه، خستگی و غیره. به علاوه، نباید قبل از آن به مدتی بیش از 48 ساعت تب داشته باشید (بدون مصرف دارویی برای کاهش تب، مانند پانودیل).

- اگر علائمی نداشته اید، بعد از گذشت 7 روز بعد از انجام تست میتوانید به قرنطینه خود پایان دهید.

برای اعلام بهبودی، لازم نیست که دوباره تست شوید.

نکات ویژه درمورد کودکان

در مورد کودکان، دوره بیماری کووید 19 اغلب ملایم است، ولی معمولاً کودکان نیز باید به همان توصیه هایی عمل کنند که در مورد بزرگسالان گفته شد. کودکانی که علائم کووید 19 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.

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 تست مثبت باشید و هم در حالتی که کودک تست مثبت باشد.

وقتی که یک کودک تست مثبت شود، به رئیس و مدیر مهد یا مدرسه خبر داده میشود تا بتوانند اقدامات احتیاطی لازم را انجام داده و به پدر و مادران کودکان دیگر که ممکن است در معرض ابتلا باشند، اطلاع دهند.

اطلاعات بیشتر در مورد کودکان در [سایت اینترنتی ما](#).

04.02.21