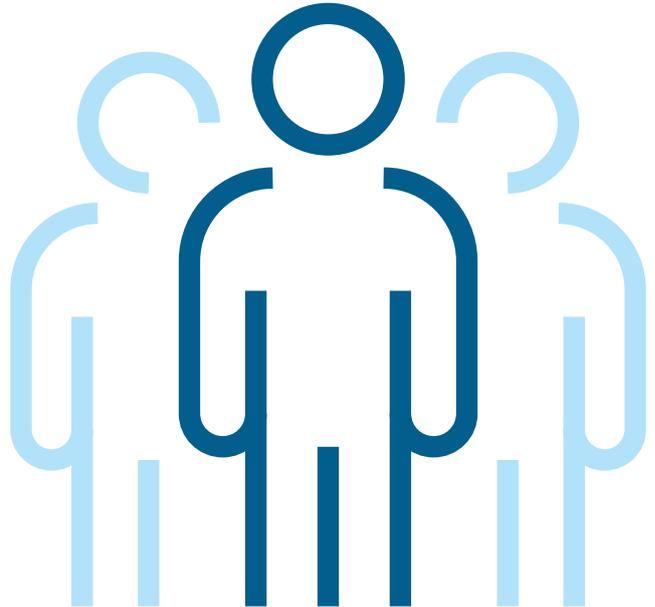


معلومات تقدمها دائرة الصحة

إليك إن كنت من ذوي الاحتكاك عن قرب لشخص كانت نتائج فحصه لفيروس كورونا المستجد إيجابية

جمعنا في هذا الكتيب الأجوبة المتعلقة ببعض الأسئلة التي قد تخطر في بالك، إذا كنت من ذوي الاحتكاك عن قرب لشخص أصيب بعدوى فيروس كورونا المستجد. ستقرأ فيما يلي عن ينطبق عليه أنه من ذوي الاحتكاك عن قرب، وكيفية تصرف المرء إن كان من ذوي الاحتكاك عن قرب وغير ذلك.

2020.07.28



ما ينبغي معرفته بخصوص فيروس كورونا المستجد/ كوفيد-19

كوفيد-19 هو اسم المرض الذي قد ينشأ لدى المرء، إن أصابته عدوى فيروس كورونا المستجد.

العدوى

لكي تتعرف على أفضل طريقة للوقاية من انتشار العدوى، من المهم أن تعرف كيفية حصول العدوى بفيروس كورونا المستجد.



العدوى عبر الاحتكاك: العدوى عن طريق الأسطح التي تحمل الفيروس والتي يلمسها المرء، ثم يلمس أنفه أو عينه أو فمه. يمكن الحد من مخاطر العدوى عبر الاحتكاك من خلال نظافة اليدين والتنظيف المنزلي.

العدوى عبر القطرات: العدوى من شخص لآخر عبر قطرات صغيرة من الجهاز التنفسي التي تنتشر عبر السعال والعطاس مثلاً. تسقط القطرات إلى الأرض ضمن مسافة متر - مترين، ولذلك فإن مخاطر العدوى بالقطرات تقل بالمحافظة على مسافة تجاه الآخرين.

الأعراض

أعراض كوفيد-19 هي عادة ما تكون:

سعال جاف	ألم في الحلق
الحمى	صداع الرأس
صعوبات في التنفس	ألم في العضلات



الوقاية ضد انتشار العدوى

الأمر الأهم في سلسلة الأولويات

1. عزل الأشخاص الذين لديهم أعراض وكذلك تتبع أثر الأشخاص ذوي الاحتكاك عن قرب
2. العناية بالنظافة الشخصية مع التركيز على آداب السعال، ونظافة اليدين ومواقع الاحتكاك
3. تقليل الاحتكاك مع التركيز على المسافة والتكرار والمدة والحواجز



إن لم تتمكن من التقيد بإحدى التوصيات، فلنكن حريصاً فوق العادة على اتباع التوصيات الأخرى.

1. لماذا يُعتبر تتبع أثر الاحتكاك مهماً؟

بالرغم من أن الأشخاص الذين لديهم أعراض يُفترض أن لديهم قابلية نقل العدوى أكثر من الأشخاص الخالين من الأعراض، إلا أن الأشخاص الخالين من الأعراض قد يعدون الآخرين. وهذا ينطبق على كلا الفترتين سواء قبل ظهور الأعراض، أو في حال كانت الأعراض لم تنشأ لدى المرء.

معظم المصابين بعدوى فيروس كورونا المستجد، تنشأ لديهم الأعراض خلال الفترة ما بين يوم 1 إلى 14 يوماً بعد تعرضهم للعدوى. خاصة في الأيام السابقة لحصول الأعراض، هناك مخاطر بالغة لاحتمال نقل العدوى للآخرين، دون معرفة المرء بأنه مصاب بالعدوى.

تتبع أثر الاحتكاك هدفه الوقاية من أن تنتقل العدوى إلى الآخرين، إن كنت مصاباً بالعدوى دون ظهور أعراض. بهذه الطريقة تتقطع سلسلة نقل العدوى بفاعلية.

2. متى تُعتبر من ذوي الاحتكاك عن قرب؟

الأشخاص الواردون أدناه يُعتبرون من ذوي الاحتكاك عن قرب:

- الأشخاص الذين يسكنون مع شخص مصاب بالعدوى
- الأشخاص الذين كان لديهم احتكاك جسدي (من خلال المعانقة مثلاً) بشخص مصاب بالعدوى
- الأشخاص الذين لديهم احتكاك مباشر ودون وقاية، بإفرازات شخص مصاب بالعدوى (كشيء سُعل فيه، أو لمس منديلاً ورقياً مستعملاً أو غيره)
- الأشخاص الذين كان لديهم احتكاك "وجهاً لوجه" عن قرب ضمن مسافة متر واحد لما يزيد عن 15 دقيقة بشخص مصاب بالعدوى (من خلال التحدث إلى الشخص مثلاً)
- موظفو الصحة الذين شاركوا في رعاية مريض مصاب بكوفيد-19، ولم يكن لديهم أدوات واقية وفقاً للطرق المنصوص عليها.

إن اتبع المرء توصيات دائرة الصحة المتعلقة بالمسافة الجسدية، وآداب السعال والنظافة الشخصية، فسيكون هناك أشخاص قليلون جداً يمكن تصنيفهم على أنهم من ذوي الاحتكاك عن قرب.

الأشخاص من ذوي الاحتكاك عن قرب يكونون عادة ممن يسكنون مع بعضهم البعض، ويتشاركون يومياً غرفة النوم والأرائك والعناق وغير ذلك. وهم أيضاً القلة من الزملاء والأصدقاء الذين لم يتمكن المرء من المحافظة على مسافة بينه وبينهم، كأن يضطر المرء مثلاً للوقوف قريباً جداً من زميل ولمدة طويلة، أو إذا اقترب المرء من أصدقائه عند طاولة العشاء أكثر من المعتاد. بالنسبة للأطفال فقد يكون هناك أطفال أو راشدون آخرون، في دار الرعاية النهارية/الرعاية النهارية الخاصة، أو المدرسة أو نادي النشاطات الترفيهية مثلاً، هم الذين كانوا في احتكاك بالطفل عن قرب، وذلك مثلاً من خلال الاحتكاك الجسدي المباشر أو لعبوا سوياً في مسافة أقل من متر واحد لأكثر من 15 دقيقة.

في الغالبية العظمى لأوضاع العمل لن يكون المرء في احتكاك شديد عن قرب مع الآخرين، بحيث يُعتبر المرء بأنه من ذوي الاحتكاك عن قرب. الزملاء الذين يعمل معهم المرء في أحد أقسام المستشفى أو في دار الرعاية أو في مكتب مثلاً، والذين لم يقترب منهم المرء لما يزيد عن متر لمدة متواصلة تزيد عن 15 دقيقة، لا يُعتبرون من ذوي الاحتكاك عن قرب.

ما هي المدة التي ينبغي أن يكون الاحتكاك عن قرب قد وقع فيها؟

لكي تُعتبر أنك من ذوي الاحتكاك عن قرب، يجب أن يكون قد حصل احتكاك عن قرب بينك وبين الشخص المُصاب بعدوى فيروس كورونا المستجد في الفترة ما بين 48 ساعة قبل بدء الأعراض لدى الشخص، إلى مضي 48 ساعة بعد اختفاء الأعراض.

إن لم يكن لدى الشخص أي أعراض وكانت نتيجة فحصه إيجابية، فينبغي أن تكون قد التقيت سوية بالشخص المُصاب بعدوى فيروس كورونا المستجد في الفترة ما بين 48 ساعة قبل ذلك، إلى حين مضي 7 أيام بعد إجراء الشخص المعني للفحص.

إذا مضي أكثر من 14 يوماً منذ حصول الاحتكاك عن قرب بينك وبين الشخص المُصاب بالعدوى، ولم يكن لديك أعراض، فتُعتبر أنك خالٍ من العدوى، ولذا فلا يجب عليك القيام بشيء محدد.

3. كيف ينبغي عليك التصرف إن كنت من ذوي الاحتكاك عن قرب؟

إن حصلت على معلومات بخصوص كونك من ذوي الاحتكاك عن قرب لشخص كانت نتيجة فحصه لفيروس كورونا المستجد إيجابية، فينبغي عليك إجراء الفحص بأسرع وقت ممكن، حتى وإن لم تكن لديك أعراض. بصفتك من ذوي الاحتكاك عن قرب، لا يمكنك أن تعرف إن كنت مصاباً بالعدوى قبل إجراء الفحص. ولذلك يجب عليك التصرف وكأنك مصاب بالعدوى، إلى حين الحصول على جواب الفحص.

ينبغي عليك، لحين حصولك على جواب الفحص، القيام بما يلي:

1. أن تضع نفسك في عزلة ذاتية
2. الاهتمام بالنظافة الشخصية بصورة خاصة
3. الاهتمام بالتنظيف المنزلي بصورة خاصة
4. كن متنبهاً بصورة خاصة إلى نشوء أعراض كوفيد-19 لديك

ماذا يعني أن تضع نفسك في العزلة الذاتية؟

من المهم بالنسبة للوقاية ضد انتشار العدوى أن يضع الأشخاص، المصابون بفيروس كورونا المستجد، أنفسهم في عزلة ذاتية.

أن تعزل نفسك يعني:

- وجوب بقائك في المنزل يعني ضمن حدود مسكنك الخاص أو عقارك، بحيث لا توجد مخاطر من حدوث احتكاك جسدي عن قرب مع الآخرين. لا تذهب إلى العمل ولا تخرج للتسوق مثلاً. اطلب من الآخرين أن يساعدوك في التسوق وأخذ الكلب للتنزه وغير ذلك من الأعمال. إن كنت تستلم البضائع، فاطلب وضعهم عند الباب. ألع جميع الزيارات وتحدث بدلاً من ذلك، عبر التلفون واتصالات الفيديو. تجنب بصورة خاصة كل أشكال الاحتكاك بالأشخاص المعرضين جدياً لمخاطر الإصابة بكوفيد-19 لفترة معينة (sst.dk/corona).

يوجد في العديد من الأماكن مبادرات محلية حيث يمكنك الحصول على مساعدة. ابحث إن كان بعضهم موجوداً في منطقتك المحلية. كما تستطيع أيضاً الاتصال بشبكة الصليب الأحمر للمساعدة بشأن الكورونا "Røde Kors Corona Hjælpenetværk" على الرقم 35299660 أو

rodekors.dk/corona/hjaelp

- أنه ينبغي لك تجنب الاحتكاك عن قرب بالأشخاص الذين تسكن معهم. وذلك مهم خاصة إن كنت تسكن مع شخص معرض كثيراً وجدياً لمخاطر الإصابة لفترة معينة بسبب كوفيد-19.

تجنب الاحتكاك الجسدي عن قرب كالتقبيل والعناق، وحافظ على مسافة مترين تجاه الآخرين. تجنب النوم سوية والمكوث لوقت طويل في الغرفة ذاتها. الأفضل أن تستعمل مرحاضاً/غرفة استحمام منفصلة، لكن إن كان لديك واحداً فقط في المنزل، ينبغي أن تتطّف الأسطح، بأن تقوم مثلاً بتعقيم مقعد المراض ومغسل اليدين وصنابير المياه، قبل استعمالها من الآخرين في المنزل.

ماذا يعني أنه يجب عليّ الاهتمام بالنظافة الشخصية أكثر من المعتاد؟

أن تركز بصورة خاصة على النظافة الشخصية يعني:

- اغسل يديك كثيراً وبعناية بالماء والصابون، أو استعمل معقم اليدين، إن لم يتوفر لديك الماء والصابون. غسل اليدين وتعقيم اليدين لهما ذات الفائدة، بيد أننا ننصح بغسل اليدين دائماً عند وجود أساخ ظاهرة على اليدين، وحين تكون اليدين رطبتين، وبعد زيارة المراض، وبعد تغيير الحفاض، وقبل الاشتغال بمواد الطعام.
- العناية بنظافة اليدين أمر مهم خاصة بعد زيارة المراض، وبعد قيامك بتنظيف الأنف وقبل إعداد الطعام. من المهم أن تعتني بيديك باستعمال مستحضر مرطب لكيلا تُصاب بجفاف اليدين وتُصاب بالأكزيما.
- تجنب قدر المستطاع أن تلمس وجهك. عندما تريد أن تسعل أو تعطس، فافعل ذلك في منديل ورقي يُستعمل مرة واحدة، أو في ثنية الذراع. ضع المناديل الورقية المستعملة، والتي تُستعمل لمرة واحدة، في كيس قمامة مغلق.
- لا تشارك الآخرين في استعمال مناشف اليدين.

ماذا يعني أنه يجب عليّ الاهتمام بالتنظيف المنزلي أكثر من المعتاد؟

أنه يجب عليك التركيز خاصة على التنظيف المنزلي، بكثرة وعناية، يعني:

- قم بالتنظيف المنزلي يومياً في الغرفة/الغرف التي تقيم فيها أثناء مرضك. استعمل أدوات التنظيف العادية. التنظيف مهم خاصة في مواضع الاحتكاك والأسطح التي تلمس من قبل العديد من أفراد المنزل، وذلك مثل مقابض اليدين والدرايزين، والمفاتيح (الكهربائية)، ولوحة المفاتيح للحاسوب، وفأرة الحاسوب، ومسند الذراع، وأطراف الطاولة، وألعاب الدمى، وصنابير المياه، والمراحيض وغيرها.

كيف يجب على الذين تسكن معهم التصرف، حين تكون من ذوي الاحتكاك عن قرب؟

عائلتك والآخرين الذين تسكن معهم ليسوا مضطرين للبقاء في المنزل، بل يستطيعون الذهاب مثلاً إلى العمل أو المدرسة أو الخروج للتسوق. إلا أنه ينبغي عليك قدر المستطاع، أن تعزل نفسك عنهم، أثناء انتظار جواب الفحص الأول، كما هو موضّح أعلاه.

4. كيف يتم فحصي؟

حين تتلقى رسالة بأنك من ذوي الاحتكاك عن قرب لشخص مُصاب بعدوى فيروس كورونا المستجد، فيجب عليك الاتصال بمركز تتبع أثر كورونا Coronaopsporing، وهي وحدة تعمل تحت إشراف دائرة سلامة المرضى Styrelsen for Patientsikkerhed والتي ستحيلك لإجراء الفحص. حين تتم إحالتك، فيجب أن تدخل إلى موقع coronaprover.dk وحجز موعد لفحصين:

1. الفحص: احجز موعداً للفحص الأول بأسرع وقت ممكن بعد إحالتك، لكن ليس قبل 4 أيام بعد المرة الأولى التي كنت فيها على احتكاك عن قرب بالمُصاب بالعدوى. إن وقع منك احتكاك عن قرب بصورة مستمرة بالمُصاب بالعدوى، بسبب أنكما تسكنان سوية مثلاً، فيجب عليك أن تحجز موعداً للفحص الأول بأسرع وقت ممكن.

2. الفحص: احجز موعداً للفحص الثاني بعد يومين من الفحص الأول. إن مضى أكثر من 6 أيام بعد آخر مرة حصل منك فيها احتكاك عن قرب بشخص مُصاب بالعدوى، لا يجب عليك إجراء فحصين وتحتاج فقط لحجز موعد للفحص الأول.

إن كنت غير متأكد من كيفية حجز الموعد للفحص ووقته، يمكنك الاتصال بوحدة تتبع أثر الكورونا على الرقم 32320511، وهي ستزودك بالإرشادات.

استخدم كاماعة الفم إن كنت بحاجة لقطع العزلة الذاتية لكي تنتقل من مكان الفحص وإليه. يمكنك قراءة المزيد حول كيفية استخدام كاماعة الفم في الكتيب التالي *Sundhedsstyrelsens pjece*.

خاص بالأطفال

معظم الأطفال يمرون بمرحلة خفيفة من كوفيد-19، لكن يجب عليهم، من حيث المبدأ، اتباع ذات التوصيات كالراشدين. الأطفال من ذوي الاحتكاك عن قرب ينبغي أيضاً عزلهم في المنزل وأن يُفحصوا كالراشدين.

خذ بعين الاعتبار أن الأطفال بحاجة للرعاية الحنونة والاحتكاك كالعناق والمواسة، وأن هذه أمور أهم من المحافظة على مسافة تجاه الآخرين. إن لم يكن هناك آخرون يتولون رعاية الطفل، فيجب عليك رعايته كما تفعل عادة، لكن يجب أن تحرص على النظافة الشخصية والنظافة المنزلية. وهذا ينطبق سواء كانت نتيجة فحصك أو فحص طفلك إيجابية.

يستطيع الطفل الحضور إلى دار الرعاية النهارية/المدرسة إن كان جواب الفحص الأول سلبياً، ولا يزال الطفل خالياً من الأعراض. إن كانت نتيجة فحص الطفل إيجابية، فلا ترسل الطفل إلى المدرسة/دار الرعاية النهارية وقرأ المادة التعريفية بعنوان "إليك إن كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا المستجد إيجابية"

يستطيع المرء أن يختار عدم فحص الأطفال دون 12 سنة، من ذوي الاحتكاك عن قرب ولم تكن لديهم أعراض، حيث إنهم قد يشعرون بعدم الارتياح بسبب ذلك. يستطيع المرء، بدلاً من ذلك، أن يختار إبقاء الطفل في المنزل لسبعة أيام بعد حصول آخر احتكاك عن قرب. إن لم يظهر لدى الطفل أعراض في هذه الأيام السبعة، باستطاعة الطفل الحضور إلى دار الرعاية النهارية/المدرسة.

5. حين تحصل على جواب بخصوص الفحص

ماذا تفعل إذا كانت نتيجة الفحص إيجابية؟

إن كانت نتيجة أحد فحوصاتك لفيروس كورونا المستجد إيجابية، فيجب عليك الاستمرار في العزلة الذاتية وقراءة المادة التعريفية لدائرة الصحة "إليك إن كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا المستجد إيجابية".

ماذا تفعل إذا كانت نتيجة الفحص سلبية؟

إن كانت نتيجة الفحص الأول سلبية، ولم يكن لديك أعراض كوفيد-19، فلا تحتاج أن تستمر في العزلة الذاتية. إلا أنه لا يزال مهماً أن تتقيد بالنصائح العامة المتعلقة بالوقاية من انتشار العدوى، حيث إن الفحص يعطي فقط صورة آنية.

إن كان يجب عليك إجراء فحصين، فمن المهم أن تجري الفحص الثاني، حتى وإن كانت نتيجة الفحص الأول سلبية، وذلك للتأكد من خلوك من العدوى.

يجب عليك أن تلاحظ بصورة خاصة الأعراض المحتملة لكوفيد-19 بعد 14 يوماً من وقوع احتكاكك عن قرب بالشخص المصاب بالعدوى، حتى وإن كانت نتيجة الفحص سلبية.

إن شعرت بأعراض كوفيد-19، فمن المهم أن تبقى في المنزل، إلى حين شفائك شفاء تاماً – أي لحين مضي 48 ساعة بعد اختفاء أعراضك.

6. معلومات إضافية

إن كانت لديك أسئلة حول مرضك، فانتصل بطبيبك الخاص.

إن كانت لديك أسئلة بشأن تتبع أثر الاحتكاك أو الفحص، يمكنك الاتصال بوحدة تتبع أثر الكورونا على الرقم **32 32 05 11**.

إن كان لديك أسئلة أخرى يمكنك الاتصال تلفونياً بالخط الساخن المشترك للسلطات الحكومية على الرقم **70 20 02 33**.

إن كانت لديك أعراض كوفيد-19 ويجب عليك إجراء الفحص، يمكنك قراءة المزيد في المادة التعريفية "إليك إن كانت لديك أعراض كوفيد-19".

إن كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا المستجد إيجابية، يمكنك قراءة المزيد في المادة التعريفية "إليك إن كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا المستجد إيجابية".

يمكنك قراءة المزيد حول فيروس كورونا المستجد وكوفيد-19 على موقع sst.dk/corona.