

## ما يهّم 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 كمامة 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 معرّض 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.

### ركّز انتباهك خاصة على النظافة الشخصية والنظافة المنزلية

- اغسل يديك بالماء والصابون عدة مرات خلال النهار، ولا تشارك الآخرين استعمال المناشف.
- تجنّب 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 سنتلقى رسالة في بريدك الرقمي، وسيُتصل بك شخص من وحدة تتبّع أثر الكورونا (وحدة تابعة لدائرة سلامة المرضى)، وهو سيساعدك في البحث عن معارفك المقربين. المجال متاح أيضاً للتحديث مع مترجم إن كنت لا تتحدث اللغة الدنماركية.
- كما يمكنك أن تتصل بنفسك بوحدة تتبّع أثر الكورونا على رقم التلفون 32320511 (اضغط الرقم 1).

يمكنك قراءة المزيد حول المعارف المقربين ووحدة تتبّع أثر المعارف في كتيّب ما يهّم معرفته إن كنت من المعارف المقربين.

### متى يجب عليك الاتصال بالطبيب؟

اتصل بطبيبك إذا كانت لديك أعراض تثير القلق لديك، أو كنت تشعر بتفاقم حالتك. تذكّر 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 يضعوا أنفسهم في عزلة ذاتية ويجروا الفحص. اقرأ المزيد في مطوية ما يهم معرفته حين تكون من المعارف المقربين.

### متى يمكنك إنهاء عزلتك الذاتية؟

- إذا كانت لديك أعراض، فلا تحتاج لعزل نفسك، بعد مضي 48 ساعة بعد اختفاء الأعراض. إلا أن فقدان حاستي الذوق والشم قد يستمر لوقت طويل، دون أن يُعتبر المرء بأنه مُصاب بالعدوى.
- إن لم يكن لديك أعراض، فلم تعد بحاجة لعزل نفسك، بعد مضي 7 أيام من إجرائك للفحص.

لا ينبغي أن تجري فحصاً ثانياً لكي تعتبر معافى.

### خاص بالأطفال

معظم الأطفال يشعرون بفترة 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، واتّباع 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، ستُبلّغ الإدارة في دار الرعاية النهارية/المدرسة، لكي يتخذوا الإجراءات الاحتياطية الضرورية ويُبلغوا آباء الأطفال الآخرين الذين قد تعرّضوا للإصابة بالعدوى (انظر كتيب دائرة الصحة الإجراءات الاحتياطية المرتبطة بكوفيد-19 في دور الرعاية النهارية، والمدارس، ومعاهد دراسات الشباب والكبار).

يمكنك قراءة المزيد حول الأطفال في كتيب هل لدى طفلك أعراض كوفيد-19؟

المصدر: إليك إن كانت نتيجة فحصك لفيروس كورونا المستجد إيجابية  
20.12.07