

معلومات للذين يُطلب منهم البقاء في المنزل لمدة 14 يومًا

نظرًا لأنك قد تواجدت في مبنى ثانوية برومان Bromangymnasiet في تاريخ 9-12 مارس/ آذار 2020، هناك احتمالية بأن تكون مصابًا بفيروس كورونا الذي يسبب مرض كوفيد-19. هذا يعود إلى أنه كان هنالك شخصًا في المدرسة خلال الفترة من 9 إلى 12 مارس/ آذار، قد تبين أنه مصاب بفيروس كورونا.

من خلال مناشدتنا لكل من كان في ثانوية برومان على البقاء في المنزل، نقوم بالحدّ من خطر الانتشار العام للفيروس في هوديكس فال Hudiksvall. هذا يعني أنه يجب عليك البقاء في المنزل حتى تاريخ 30 مارس/ آذار.

بالنسبة لأولئك الذين قد يكونوا قد أصيبوا بالعدوى، يستغرق الأمر من 2 إلى 14 يومًا من تاريخ الإصابة حتى تظهر أعراض المرض. غالبًا ما يحدث ذلك بعد 5 أو 6 أيام من الإصابة. إذا مرضت وأصبت بالسعال والحمى والألام في الجسم والإرهاق، فمن الممكن أن يكون هذا بسبب فيروس كورونا. وفي هذا الوقت - أي عندما تصبح مريضًا - تكون ناقلًا للعدوى للآخرين.

نظرًا لأن عدد الذين أصيبوا من المدرسة قد يكون كبيرًا ونظرًا لأن المرض يمكن أن يبدأ في التسلسل إلى الأشخاص عن طريق ظهور أعراض خفيفة إلا أنه يكون معديًا، فإننا نطالبك بالبقاء في المنزل طوال فترة الأيام الأربعة عشر.

هذا يعني بأنه لا يسمح لك بالاقتراب من أي شخص لمسافة تقل عن 2 متر، باستثناء أولئك الذين تعيش معهم، ويجب عليك أن تبقى في المنزل. لا يسمح للأصدقاء وغيرهم بزيارتك خلال هذه المدة.

يجب عليك تجنب أي اتصال بكبار السن على وجه الخصوص، إذا كان لديهم أي مرض. صغار السن وعند إصابتهم بفيروس كورونا فإنهم يمرضون تقريبًا بنفس الطريقة كما لو كانوا مصابين بالزكام أو الانفلونزا، ويختفي المرض من تلقاء نفسه.

أما إذا كان الشخص الذي يتعرض للإصابة متقاعدًا كبيرًا في السن، فهناك خطر من أن يتطور الزكام إلى مرض رئوي أكثر خطورة يتطلب رعاية في المستشفى. وهذا ينطبق بشكل خاص على كبار السن الذين يعانون من أمراض مزمنة، مثل أمراض القلب والرئتين.

إذا حدثت وأصبت بصعوبات كبيرة في التنفس أو بضيق في التنفس خلال مدة 14 يومًا وأنت في المنزل، وإذا شعرت بسوء في حالتك، يجب عليك الاتصال بالرعاية الصحية عن طريق الاتصال بالرقم 1177. قد يكون ذلك مثلًا إذا بدأت تشعر بأنك غير قادر على النهوض من السرير وتناول الطعام والشراب وأصبحت لديك صعوبات في التنفس.

إذا أصبت بأعراض خفيفة، فعليك فقط الانتظار حتى تتحسن وترجع معافى كما كنت. نقصد بالأعراض

الخفيفة بأنك تكون قادرًا على النهوض من السرير وعلى تناول الطعام والشراب وتشعر بأنك بحالة جيدة نوعًا ما.

إذا مرضت وظهرت عليك الأعراض، يجب عليك البقاء في المنزل طوال فترة المرض ويومين آخرين بعد التعافي. يجب على الجميع البقاء في المنزل لمدة 14 يومًا على الأقل، إلا أن المدة قد تطول قليلاً بالنسبة للشخص الذي يمرض.

أولئك الذين تعيش معهم من الممكن أن يصبحوا مرضى وعندها – أي عندما يمرضون- فإنه يجب عليهم أيضًا أن يبقوا في المنزل. إذا أصبح أي شخص منهم مصابًا ويشعر بأن حالته سيئة حقًا، فيجب عليه الاتصال بخدمة الرعاية الصحية عن طريق رقم الهاتف 1177.

إذا كنت تعيش مع شخص لم يتواجد في ثانوية برومان Bromangymnasiet في تاريخ 9-12 مارس/ آذار، فلا يعتبر هذا الشخص معديًا إذا كان يشعر بأنه معافي وبصحة جيدة. يكون الشخص معديًا فقط إذا أصبح يعاني من أعراض تتعلق بالمجرى التنفسي وقد تكون هذه الأعراض على شكل حمى و/ أو سعال وغالبًا ما يقترن ذلك بألم في الجسم وبالتعب.

سيغنار ماكيتالو Signar Mäkitalo
طبيب مختص في الأوبئة والأمراض المعدية
منطقة يافليبورغ

على المدرسة أن توفر سبل الاتصال والتواصل.