

كوفيد 19

التصرف إذا جاءت نتيجة الاختبار الذاتي إيجابية

انتشر فيروس كورونا "سارس كوف 2" عالمياً بسرعة كبيرة للغاية. وتتخذ العدوى، التي تُسمى "كوفيد 19"، نهجاً لطيفاً في غالب الحالات، تمامًا مثل نزلة برد يصحبها سعال وحمى وآلام في العضلات والمفاصل أو أحياناً الزكام. ومن الأعراض النمطية أيضاً حدوث اضطرابات في حاسة الشم والتذوق. وفي بعض الأحيان لا تظهر أي أعراض مرضية ("مسار المرض دون أعراض"). ولكن في حالاتٍ أخرى تكون هناك أعراضٌ جسيمة. وهناك فئاتٌ مُعيّنة أكثر عرضة لهذا الخطر وهم بشكلٍ خاص الأشخاص الذين يعانون من أمراضٍ خطيرة سابقة ولم يتلقوا التطعيم. وهؤلاء يحتاجون إلى حمايةٍ خاصة. وهنا لا بد من منع انتشار العدوى وقطع سلاسل العدوى. ويساهم الاستخدام المسؤول للاختبار الذاتي مساهمة مهمة في هذا الأمر.

أهم قواعد النظافة الصحية

السعال والعطس بعناية

ابتعد بأكبر مسافة ممكنة عن الآخرين وأدر وجهك عن الآخرين، ثم اعطس أو اسعل في مرفق الذراع أو في منديل الاستخدام لمرة واحدة، ثم تخلص من المنديل على الفور في كيس قمامة مُغلق.

نظافة اليدين

تجنّب المصافحة باليد أو الإمساك بأيدي الآخرين. اغسل يديك جيداً بانتظام بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 إلى 30 ثانية، خاصةً

- بعد تنظيف الأنف أو العطس أو السعال،
- وقبل تحضير الأطعمة،
- وقبل تناول الطعام،
- وبعد استعمال المراحيض،
- دائماً عندما تبدو اليدين متسختين على نحو واضح،
- وقبل التواصل مع الآخرين وبعده،
- خاصة بعد التواصل مع شخصٍ مُصاب بالعدوى أو في محيطه المباشر.

يمكنك استخدام مواد تعقيم اليدين المحتوية على الكحول والريقة على الجلد في حالة تلوث اليدين غير المرئي. وانتبه أثناء ذلك إلى التسمية المكتوبة على مادة التعقيم بأنها "مضادة للفيروسات بشكل محدود" أو "مضادة للفيروسات بشكل محدود بلس" أو "مضادة للفيروسات".

معلومات مهمة حول السلوكيات والصحة الشخصية

في الطريق إلى اختبار PCR:

اختبار الحمض النووي مثل اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) هو أكثر الطرق تأكيداً لفحص الإصابة بفيروس كورونا. لهذا يُجرى لمراجعة نتيجة الاختبار الذاتي. ويجب الانتباه أن عليك تقليل الاتصالات بالأشخاص قدر الإمكان عند التوجه لإجراء الاختبار. كما يُوصى بارتداء كاماة طبية (FFP2) في هذا الوقت خارج شقتك.

إذا ساءت حالتك الصحية أو كنت بحاجة إلى المساعدة الطبية

فتواصل مع طبيبتك أو طبيبك أو مع خدمة الطوارئ التابعة لرابطة التأمين الصحي في بافاريا عبر رقم الهاتف 116117 أو مع طبيب الطوارئ، إذا دعت الحاجة. ويجب أن تذكر خلال الاتصال نتيجة الاختبار الذاتي لك لفيروس كورونا جاءت إيجابية.

التصرف الموصى به

يجب على جميع الأشخاص الذين جاءت نتيجة اختبارهم الذاتي للكشف عن عدوى فيروس كورونا إيجابية، الالتزام بما يلي: يجب عليك الخضوع للعزل الفوري وتقليل الاتصالات المباشرة مع الآخرين إلى أقل قدر ممكن، لأن هناك اشتباه في أن تنقل العدوى إلى غيرك. إذا كنت قد أجريت الاختبار خارج المنزل، فعليك بالتوجه على الفور إلى شقتك. ويجب الانتباه إلى قواعد التباعد وقواعد النظافة.

اتفق على الفور مع طبيبتك أو طبيبك أو مع خدمة الطوارئ التابعة لرابطة التأمين الصحي عبر رقم الهاتف 116117 أو مكتب الصحة على موعد لإجراء اختبار الحمض النووي مثل اختبار PCR للتأكد من نتيجة الاختبار الذاتي. وتحصل هناك على جميع المعلومات بشأن الخطوات التالية.

المزيد من المعلومات حول فيروس كوفيد 19:

الخط الساخن التابع لحكومة الولاية في حالات

فيروس كورونا 089122220

www.bayern.de: "فيروس كورونا - نظرة عامة"

www.stmgp.bayern.de/coronavirus، صفحة المعلومات

الخاصة بوزارة الدولة للصحة والرعاية

نتمنى لكم موفقاً للصحة!

نسخة نشرة المعلومات:

2 نوفمبر/تشرين الثاني 2021