

خطاب به دیگر اطرافیان نزدیک

این اطلاعات برای افرادی تهیه شده است که، طبق اعلام کارشناس خدمات درمانی، با فرد دچار کووید-19 تماس نزدیک داشته است. دو نوع تماس نزدیک وجود دارد: 1. اعضای خانواده و اطرافیان نزدیک مشابه (*Hustandsmedlemmer og tilsvarende nære kontakter*)، و 2. دیگر اطرافیان نزدیک (*Annen nærkontakt*).

شما، به عنوان یکی از «دیگر اطرافیان نزدیک»، باید در آزمایش کووید-19 شرکت کنید و وضع سلامت خود را به مدت ده روز پایش کنید.

تعداد اندکی از اطرافیان نزدیک آلوده می‌شوند و بیشتر افراد آلوده صرفاً دچار نشانه‌های خفیف می‌شوند. تعداد کمی از افراد ممکن است به شدت بیمار شوند. به همین دلیل، پیشگیری از شیوع سریع عفونت در بین مردم ضروری است. آزمایش، قرنطینه و انزوا از ابزارهای مهم دستیابی به این هدف هستند.

آزمایش

شما، به عنوان یکی از «دیگر اطرافیان نزدیک»، باید هرچه زودتر با مرکز خدمات درمانی محل سکونت خود تماس بگیرید و در آزمایش کووید-19 شرکت کنید. شما باید تا زمانی که نتیجه آزمایش اول آماده شود به قرنطینه بروید. حدود 7 روز از زمانی که ممکن است آلوده شده باشید باید، دوباره آزمایش دهید. تا زمانی که نتیجه آزمایش دوم آماده شود باید در اوقات آزاد خود در قرنطینه بمانید اما می‌توانید همچنان به مدرسه یا سر کار بروید. این آزمایش رایگان است.

لازم است که وضع جسمی خود را به مدت ده روز پایش کنید

شما، به عنوان یکی از «دیگر اطرافیان نزدیک»، می‌توانید با کسانی که با آنها زندگی می‌کنید طبق معمول معاشرت کنید. امکان حضور در محل کار یا مدرسه وجود دارد ولی باید اصول زیر را رعایت کنید:

- تعداد افرادی را که با آنها تماس نزدیک دارید محدود کنید و از شرکت در جلسات و مکان‌های شلوغ بپرهیزید.
- وضع سلامت خود را هر روز، به مدت ده روز، پایش کنید. برای پایش وضعیت خود از فرم زیر استفاده کنید.

گزارش پایش ده-روزه وضع سلامت										
هر بار که وجود احتمالی نشانه‌های عفونت تنفسی و بیماری را در خود بررسی می‌کنید، در کادر مرتبط ضربدر (X) بزنید										
روز 10	روز 9	روز 8	روز 7	روز 6	روز 5	روز 4	روز 3	روز 2	روز 1	
										صبح
										عصر

- در صورت مشاهده نشانه‌های عفونت تنفسی یا ناخوشی، باید بلافاصله خود را قرنطینه کنید. برای شرکت در آزمایش و حضور در جلسات پیگیری، با مرکز خدمات درمانی محل سکونت خود تماس بگیرید.

اگر کارشناس خدمات درمانی هستید و مستقیماً با بیماران ارتباط دارید، باید موضوع را به کارفرمای خود اطلاع دهید تا درباره امکان حضور شما در محل کار تصمیم‌گیری شود.

خود را به‌روز نگه دارید!

این توصیه‌ها مرتباً به‌روز می‌شود. مسئولان مرتبط از افراد ساکن یا مقیم نروژ می‌خواهند که اطلاعات مهم و توصیه‌های مربوط به کروناویروس را از www.fhi.no و www.helsenorge.no پیگیری کنند. اگر فهمیدن اطلاعات برایتان دشوار است، از آشنایان خود کمک بخواهید. می‌توانید با خط راهنما به شماره 815 55 015 نیز تماس بگیرید.