



كوفيد 19

التصرف إذا جاءت نتيجة الاختبار الذاتي إيجابية

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 كامامة طبية (FFP2) في هذا الوقت خارج شفتك.

◀ إذا ساءت حالتك الصحية أو كنت بحاجة إلى المساعدة الطبية فتواصل مع طبيبك 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 أن نتيجة الاختبار الذاتي لك لفيروس كورونا جاءت إيجابية.

أهم قواعد النظافة الصحية

◀ السعال والعطس بعناية

ابتعد بأكثر 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 مغلق.

◀ نظافة اليدين

تجنب 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،
- قبل تناول الطعام،
- بعد استعمال المراض،
- دائماً عندما تبدو اليدين متسختين على نحو واضح،
- قبل الاختلاط بالآخرين وبعده الأشخاص،
- خاصة بعد التواصل مع شخص مصاب بالعدوى أو في محيطه المباشر.

يمكنك استخدام مواد تعقيم اليدين المحتوية على الكحول والرقيقة 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".

تسببت جائحة كورونا في إثارة القلق في أرجاء العالم. وتتخذ العدوى بفيروس كورونا "سارس كوف 2"، التي تُسمى "كوفيد 19"، نهجاً لطيفاً في كثير من الحالات، تمامًا مثل نزلة برد يصحبها سعال وحُمى وصداع وآلام في المفاصل أو أحياناً الزكام، وليس من النادر كذلك حدوث اضطرابات في حاسة الشم والتذوق. وفي بعض الأحيان لا تظهر أي أعراض مرضية ("مسار المرض دون أعراض"). ولكن هناك حالات تظهر فيها أعراض خطيرة. وهناك أشخاص أكثر عرضة لهذا الخطر وهم بشكلٍ خاص الأشخاص الذين يعانون من أمراض خطيرة سابقة ولم يتلقوا التطعيم. ويساهم العزل مساهمةً محورية في تقليل حالات العدوى والقضاء على سلاسل العدوى.

التصرف المُوصى به

يُطبق على جميع الأشخاص الذين جاءت نتيجة اختبارهم الذاتي للكشف عن عدوى فيروس كورونا إيجابية، ما يلي: ينبغي 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 شفتك. ويجب الانتباه إلى قواعد التباعد وقواعد النظافة.

اتفق على الفور مع طبيبك 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:

خط المساعدة الخاص بفيروس كورونا التابع لمكتب الدولة للصحة وسلامة الأغذية (LGL)

+49 (0)9131 / 6808 5101

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

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

بوزارة الدولة للصحة والرعاية

نتمنى لكم موفور الصحة!