



التصرف إذا جاءت نتيجة الاختبار الذاتي إيجابية

لا تزال عدوى فيروس كورونا "سارس كوف 2" منتشرة كما كانت من قبل. ولكن على عكس السنوات الأولى للجائحة، أصبحت المعرفة بخيارات الحماية وغيرة الآن، وتعد اللقاحات ومضادات الفيروسات وسائل فعالة لمنع تطور المرض الخطير الذي يهدد الحياة. وقد قلل ذلك من خطر الإصابة بالعدوى للكثير من الأشخاص. وبالرغم من هذا فإن الأشخاص المعرضين لخطر أكبر للإصابة بمرض خطير بسبب تقدمهم في العمر أو إصابتهم بأمراض سابقة، لا يزالون بحاجة إلى حماية خاصة. ويراعي المرسوم العام الجديد بخصوص التدابير الاحترازية والتوصيات السلوكية للأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بفيروس كورونا "سارس كوف 2" (المرسوم العام للتدابير الاحترازية لفيروس كورونا) ما يلي: إنه يحل محل الالتزام السابق بالعزل، ويمنح الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم مزيداً من الحرية مع فرض التدابير الاحترازية الإلزامية لضمان تجنب إصابة الأشخاص المعرضين للخطر على أفضل وجه ممكن.

التصرف المُوصى به

لجميع الأشخاص الذين حصلوا على نتيجة إيجابية في الاختبار الذاتي لفيروس كورونا "سارس كوف 2": يجب عليهم عزل أنفسهم اختياريًا والحد من مخالطة الآخرين، لأنهم قد يكونوا مسببين لانتشار العدوى. يجب عليهم الحفاظ على التباعد الجسدي والالتزام بقواعد النظافة الشخصية وارتداء كمامة في الغرف والأماكن المغلقة، بحيث لا تقل المسافة بينهم وبين من حولهم عن 1,5 متر. لتأكيد نتيجة الاختبار الذاتي، يُرجى إجراء اختبار الحمض النووي، مثل اختبار PCR. ويُنصح بالعزل الذاتي الاختياري حتى تظهر نتيجة اختبار التأكيد. يعتمد الإجراء الإضافي بعد ذلك على نتيجة اختبار التأكيد.

معلومات مهمة حول السلوكيات والصحة الشخصية

في الطريق إلى إجراء اختبار PCR:

اختبار الحمض النووي، مثل اختبار PCR، هو الطريقة الأكثر أماناً للاستدلال على وجود عدوى الإصابة بفيروس كورونا. لهذا يُجرى لمراجعة نتيجة الاختبار الذاتي. ويجب الانتباه أن عليك تقليل الاتصالات بالأشخاص قدر الإمكان عند التوجه لإجراء الاختبار. ويُوصى في حالة عدم التواجد بالمنزل ارتداء كمامة طبية ("كمامة جراحية") واحدة على الأقل. وتوفر كمامات FFP2 حماية أعلى.

◀ 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 117 116 أو مع طبيب الطوارئ، إذا دعت الحاجة. ويجب أن تذكر خلال الاتصال أن نتيجة الاختبار الذاتي لك لفيروس كورونا جاءت إيجابية.

من الأمور المهمة دائماً: قواعد النظافة الشخصية

السعال والعطس بعناية

- حافظ على أكبر مسافة فاصلة ممكنة مع الآخرين، مترين على الأقل.
- عند السعال أو العطس، ابتعد عن الأشخاص المحيطين بك.
- اسعل أو اعطس في ثنية ذراعك أو في منديلٍ ورقي وتخلص منه على الفور في صندوق للقمامة قابل للإغلاق في كيس قمامة من أجل حماية الآخرين. لِيُلْقَى كِيسُ القمامة مُغْلَقًا في وقتٍ لاحقٍ في بقايا القمامة.

نظافة اليدين

- تجنّب المصافحة باليد أو الإمساك بأيدي الآخرين.
- اغسل يديك جيداً وبانتظام 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 المراض،
 - دائماً عندما تبدو اليدين متسختين على نحو واضح،
 - وقبل التواصل مع الآخرين وبعده، خاصة بعد مخالطة شخصٍ تُحتمل إصابته 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 في إطار محدود".

المزيد من المعلومات حول فيروس كوفيد 19:

الخط الساخن لفيروس كورونا التابع للمركز الإقليمي للصحة وسلامة الغذاء (LGL)

09131/6808 5101

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

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

الصحة والرعاية في ولاية بافاريا