

## **Covid-19, informații și reguli de conduită pentru pacienți**

### **Fișă informativă privind prevenirea bolilor infecțioase, elaborată de epidemiologi**

#### **De ce am primit aceste informații?**

Analizele au arătat că aveți covid-19, care este o infecție cu coronavirusul SARS-CoV-2.

#### **Ce este covid-19?**

Covid-19 este o infecție virală care provoacă de obicei simptome ușoare, cum ar fi rinoree, durere în gât, tuse și febră, însă unele persoane se îmbolnăvesc mai grav, au probleme de respirație și necesită îngrijiri medicale la spital. Alte simptome ale covid-19 pot fi dureri musculare, dureri de cap, oboseală, tulburări ale mirosului și gustului și disconfort gastric cu diaree.

#### **Cum se transmite covid-19?**

Covid-19 se transmite prin picături respiratorii și prin contact. Când o persoană strănută sau tușește, în aer se formează picături contagioase care pot infecta alte persoane care se află în apropiere. Când picăturile ajung pe suprafețe sau pe obiecte, agenții infecțioși pot fi transportați de acolo, de obicei prin intermediul mâinilor. Perioada de timp de la momentul infectării până la îmbolnăvire (perioada de incubație) variază între 2 și 14 zile, cea mai frecventă fiind perioada de incubație de cinci zile.

#### **Cât timp sunt contagios?**

- Nu mai sunteți contagios după ce au trecut cel puțin 7 zile de la îmbolnăvire și simțiți o îmbunătățire generală și dacă nu ați avut febră timp de 2 zile. Acest lucru înseamnă că cea mai scurtă perioadă de timp în care sunteți considerat a fi contagios este de 7 zile. Chiar dacă după această perioadă de timp, încă mai aveți simptome precum tusea seacă și încă vă mai este afectat simțul mirosului și al gustului, tot nu sunteți considerat a fi contagios.
- Dacă ați fost testat chiar dacă nu ați avut simptome, se aplică 7 zile din ziua testării. Dacă vă apar simptome după testare, procedați conform celor menționate mai sus.
- Dacă ați fost spitalizat datorită infecției cu covid-19 sau dacă locuiți într-un azil de bătrâni, se consideră de obicei că ați putea fi contagios cel puțin timp de 14 zile de la îmbolnăvire. Medicul dvs. vă va spune cât timp sunteți considerat a fi contagios.

#### **La ce trebuie să mă gândesc pentru a nu-i infecta pe alții? - reguli de conduită**

Covid-19 este o boală care prezintă un pericol public și social, care se încadrează în dispozițiile Legii privind protecția împotriva infecțiilor. Acest lucru înseamnă că în perioada de contagiozitate dvs. trebuie să urmați regulile de conduită enumerate mai jos.

Regulile de conduită înseamnă că dvs.:

- nu mergeți la locul de muncă, la școală sau la grădiniță. Este permisă munca de acasă și studiul la distanță. Nu aveți voie nici să participați la activități de agrement unde aveți contact cu alte persoane, cum ar fi antrenamentele sportive.
- trebuie să respectați proceduri specifice de igienă: trebuie să fiți atenți cu propria igienă a mâinilor (spălați-vă pe mâini), tușiți și strănutați în pliul brațului sau în șervețel și nu înspre alte persoane.

- trebuie să spuneți că aveți covid-19 dacă intrați în legătură cu personalul din sistemul de sănătate.
- trebuie să reveniți la control sau să păstrați legătura telefonic, dacă medicul dvs. vă cere să faceți acest lucru.

### **Ce mai trebuie să fac pentru a-i proteja pe ceilalți de infecții?**

Conform Legii privind protecția împotriva infecțiilor, persoana care are o boală infecțioasă trebuie să facă ceea ce este necesar pentru a-i proteja pe ceilalți de infecție (așa-numita obligație de protecție). Aceasta înseamnă că dvs., în perioada în care puteți fi contagios, nu vă puteți întâlni cu alte persoane decât cele care locuiesc împreună cu dvs. și că nu puteți călători cu mijloacele de transport în comun. Ar trebui să încercați să păstrați distanța față de cei cu care locuiți dacă puteți, de exemplu stând într-o cameră separată.

Puteți ieși afară în aer liber, atâta timp cât păstrați distanța față de alte persoane.

Trebuie să le spuneți că aveți covid-19 atât contactilor (persoanele cu care locuiți) cât și altor persoane cu care aveți un contact strâns, cum ar fi personalul medical și de îngrijire, inclusiv personalul de îngrijire la domiciliu.

Trebuie de asemenea să participați și la urmărirea și depistarea contactilor. Veți primi informații despre acest lucru atunci când primiți rezultatul testului.

### **Cum procedez dacă am nevoie de îngrijire medicală pentru covid-19 sau pentru o altă boală?**

Nu mergeți direct la un cabinet medical/unitate medicală de primire urgențe/spital. În primul rând, contactați telefonic 1177 Vårdguiden (Ghidul de îngrijire) pentru a vă îndruma către locul potrivit pentru îngrijire și spuneți-le că aveți covid-19. Dacă sunteți atât de grav bolnav încât acest lucru v-ar putea pune în pericol viața, sunați la 112.

### **Cum pot să contest regulile mele de conduită?**

Dacă ați primit o regulă de conduită pe care o considerați greșită, puteți contacta medicul epidemiolog din regiunea dvs..