



کووید-۱۹

قرنطینه نزدیکان فرد مبتلا

اطلاعات تکمیلی بیانیه ۳۱ آگوست ۲۰۲۱ وزارت سلامت و مراقبت بایرن به شماره پرونده -G5ASz-G8000
2020/122-925 که آخرین بار طی بیانیه، در 29 اکتبر 2021/G51z-G8000-2021/505-454 تغییر کرده است با
شماره پرونده

دانشتهای مربوط به طرز رفتار و نکات بهداشتی

- ▶ **قرنطینه در کجا اجرا می‌شود؟** قرنطینه اساساً در مکانی که فرد مبتلا به کووید-۱۹ به عنوان عضو خانوار در آن زندگی می‌کند صورت گیرد. در طول دوران قرنطینه، ترک این محل مجاز نیست. رفتن به بالکن، تراس یا حیاط برای مدتی کوتاه، به شرط آن که محل‌های نامبرده متعلق به منزل شخصی بوده و از آن‌ها استفاده مشترک نشود بلامانع است.
- ▶ **از دیگران کمک بگیرید:** از اعضای خانواده که در منزل شما سکونت ندارند، دوستان یا آشنایان خواهش کنید برای انجام خرید و مایحتاج ضروری به شما کمک کنند. با این حال، در سراسر ایالت، امکان درخواست کمک از مؤسسات کمک داوطلبانه نیز وجود دارد. بسیاری از این مؤسسات به صورت آنلاین با اطلاعات تماس فهرست شده‌اند، با این وجود می‌توانید اطلاعات مربوط به این مؤسسات را از طریق تماس تلفنی با شهرداری‌ها و وزارت بهداشت منطقه نیز به دست آورید.

- ▶ **با اداره بهداشت در تماس باشید:** کارکنان رهگیری تماس در اداره بهداشت می‌توانند در طول قرنطینه با شما تماس بگیرند، درباره وضعیت سلامت و توجه به اقدامات لازم پرس و جو کنند و در ضمن سؤال کنند که آیا به کمک و پشتیبانی بیشتری نیاز دارید.

- ▶ **زیر نظر گرفتن وضعیت سلامت:** هر یک از اعضای خانوار باید روزانه درجه حرارت بدن را اندازه‌گیری کرده و علایم احتمالی خود را در دفترچه‌ای یادداشت کند. در آغاز قرنطینه باید تست تشخیص کووید-۱۹ انجام شود، اداره بهداشت در این باره به شما اطلاع‌رسانی می‌کند. چنانچه نتیجه تست مثبت، و علایم بیماری در شما تظاهر کرده لطفاً بدون اتلاف وقت با اداره بهداشت تماس بگیرید.

▶ اگر حالتان در زمان قرنطینه بدتر شد یا به کمک پزشکی نیاز

داشتید با پزشک خانواده خود، مرکز خدمات انجمن پزشکان بیمه درمانی بایرن به شماره ۱۶۱۱۷ و یا اورژانس پزشکی تماس حاصل نمایید. متذکر شوید که در حال حاضر در قرنطینه به سر می‌برید، زیرا مظنون به ابتلا به کووید-۱۹ هستید. لطفاً به اداره بهداشت منطقه نیز اطلاع دهید.

کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ در جهان با سرعت زیادی انتشار پیدا کرده است. این عفونت ویروسی، که به نام «کووید-۱۹» شناخته می‌شود، در بسیاری از موارد علایم خفیف و مشابه سرماخوردگی مانند سرفه، تب، سردرد و بدن درد و آبریزش بینی است تظاهر می‌کنند، همچنین بروز اختلالات حس بویایی و چشایی نیز غیرمعمول نیست. در برخی موارد هیچ‌گونه علایمی ظاهر نمی‌شوند (معروف به «بیماری بی‌علامت»). اما از طرف دیگر، مکرراً دیده می‌شود که بیماری رو به وخامت می‌گذارد. گروه‌های خاصی، به ویژه مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای که واکنش نده‌اند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند. این افراد به توجه و مراقبت بیشتری نیاز دارند. آنچه مهم است جلوگیری از انتشار عفونت و شکستن زنجیره عفونت است. برای این منظور جداسازی و قرنطینه نقش مهمی ایفا می‌کند.

قرنطینه اجباری

موارد زیر برای همه کسانی که به همراه فرد مبتلا به کووید-۱۹ در یک خانوار زندگی می‌کنند صادق است: طبق مقررات دولت موظفید تا زمانی که اطمینان حاصل شود به کروناویروس مبتلا نشده‌اید- در قرنطینه بمانید.

الزامات مربوط به قرنطینه و مقررات مربوط به آن در مقررات عمومی وزارت سلامت و مراقبت بایرن در راستای اجرای قانون محافظت در برابر عفونت (IfSG) که به پیوست این برگه در اختیارتان قرار می‌گیرد، ذکر شده‌اند.

قرنطینه برای اعضای خانوار فرد مبتلا به کووید-۱۹، ده روز پس از بروز علایم -و یا در صورتی که بیماری بدون علایم باشد- ده روز پس از مثبت شدن نتیجه تست به پایان می‌رسد، به شرط آن که علایم رایج کووید-۱۹ در طول دوره قرنطینه مشاهده نشوند. همچنین در صورت منفی شدن تست اعضای خانوار در روز هفتم (آزمایش اسید نوکلئیک، به عنوان مثال، آزمایش پی.سی.آر یا آزمایش آنتی ژن) قرنطینه می‌تواند پیش از موعد پایان یابد. در این صورت، با ارائه نتیجه منفی تست به اداره بهداشت منطقه می‌توان به قرنطینه پایان داد. به علاوه، تا 20 روز پس از بروز اولیه علایم کووید-۱۹ باید به دقت توجه کرد که آیا علایمی از بیماری مشاهده می‌شوند و در این صورت اداره بهداشت را فوراً در جریان قرار داد.

آنچه اعضای خانواده و دیگر افراد خانوار باید بدانند

در دوران قرنطینه به چه نکاتی باید توجه داشت؟ در طول دوره قرنطینه مهم این است که حتی الامکان برای پیشگیری از عفونت از تماس با فرد مبتلا به کووید-۱۹ بپرهیزید این بیش از همه به این معنی است:

- ▶ تا حد ممکن از تماس با یکدیگر بپرهیزید: تماس خود را با فرد مبتلا در خانوار به حداقل برسانید و دست کم ۱/۵ متر از وی فاصله بگیرید. برخورد رودررو با فرد مبتلا باید به حداقل برسد و از ماسک استفاده شود.

- ▶ علاوه بر این، از تماس با افراد خارج از خانوار -مثل پستچی، تحویل دهندگان بسته‌های پستی، همسایگان، دوستان و آشنایان- خودداری نمایید. از پستچی خواهش کنید بسته شما را مقابل در ورودی ساختمان یا آپارتمان قرار دهد.

- ▶ فرد مبتلا باید در اتاقی مجزا بخوابد و در طول روز نیز در همانجا بماند. از قسمت‌های مشترک خانه مانند آشپزخانه و حمام و دستشویی به نوبت استفاده کنید، از صرف غذا با دیگر اعضای خانوار بپرهیزید. توجه: همه اتاق‌ها را خوب هوادهی کنید!

- ▶ جدا کردن کودکان کاری دشوار است؛ مقررات باید مطابق با سن کودک اجرا شوند. اداره بهداشت درباره بهترین راه‌های جداسازی، طوری که کودکان و والدین بتوانند این دوره را به خوبی پشت سر بگذارند، مشاوره می‌دهد.

- ▶ مقررات پایه: اگر از حمام، دستشویی یا آشپزخانه اشتراکی استفاده می‌کنید، باید تمامی سطوح مربوطه پس از استفاده شخص مبتلا نظافت شوند. برای این منظور استفاده از شوینده‌های معمول کفایت می‌کند. هر یک از اعضای خانواده باید از حوله شخصی خود، که مرتب تعویض و شسته می‌شود، استفاده کند. از استفاده مشترک از وسایل خانه مانند ظروف و البسه با سایر اعضای خانوار خودداری کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص کووید-۱۹ با

خط تلفن مستقیم دولتی کروناویروس: 089.122.220

www.bayern.de: «کروناویروس در یک نگاه»

www.stmgrp.bayern.de/coronavirus، سایت اطلاع‌رسانی

وزارت سلامت و مراقبت



مقررات عمومی، ترجمه آن‌ها و توضیحات ساده مربوطه را می‌توانید در وبسایت زیر ملاحظه کنید:

<https://www.stmgrp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#Allgemeinverfuegungen>

تندرست و سلامت باشید!

- ▶ لازم است اعضای خانواده و سایر افرادی که در طول دوره قرنطینه با شخص مبتلا به کووید-۱۹ در یک خانوار زندگی می‌کنند، از وضعیت سلامت قابل قبولی برخوردار بوده و بیمار نباشند. سالمندان و افراد با خطر بالا مانند مبتلایان به بیماری‌های مزمن یا دچار ضعف سیستم ایمنی نباید در این مدت در خانه حضور داشته باشند.

- ▶ همه با هم از آلودگی بیشتر جلوگیری کنیم: رعایت مقررات بهداشتی برای همه ضروری است!

- ▶ به نزدیکان خارج از خانوار درباره قرنطینه خبر دهید. لازم نیست این افراد خود قرنطینه شوند، با این وجود باید به علائم بیماری در خود توجه کنند و تا دو هفته ارتباطات خود را به حداقل برسانند.

نکات بهداشتی مهم

- ▶ رعایت نکات بهداشتی هنگام سرفه و عطسه تا حد ممکن از دیگران فاصله بگیرید، هنگام سرفه و عطسه روی خود را از دیگران بگردانید و بازوی خود را مقابل دهان نگهداشته و یا از دستمال یکبار مصرف استفاده کنید و سپس آن را فوراً در سطل زباله بیندازید.
- ▶ بهداشت دست‌ها
 - از دست دادن یا تماس دست‌ها با دیگران بپرهیزید. دست‌هایتان را مرتباً با آب و صابون حداقل ۲۰ تا ۳۰ ثانیه به خصوص
 - بعد از گرفتن بینی، عطسه یا سرفه کردن،
 - قبل از تهیه غذا،
 - قبل از صرف غذا،
 - پس از استفاده از دستشویی،
 - و به طور کل هر زمان که دست‌ها به طور مشهود آلوده اند،
 - قبل و بعد از تماس با افراد دیگر،
 - و بعد از تماس با افراد مظنون به بیماری یا محیط اطراف آن‌ها- به دقت بشویید.

اگر آلودگی دست‌ها مشهود نیست، می‌توانید از محلول‌های ضدعفونی‌کننده الکلی مخصوص دست استفاده نمایید. در این مورد به کلمه «ویروس‌کش محدود» (begrenzt viruzid)، «ویروس‌کش محدود پلاس» (begrenzt viruzid PLUS) و یا «ویروس‌کش» (viruzid) بر روی محلول ضدعفونی دقت کنید.

مورخ:

مصوب 2 نوامبر 2021