



کووید-۱۹ قرنطینه نزدیکان فرد مبتلا

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

دانستنی‌های مربوط به طرز رفتار و نکات بهداشتی

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 نه‌شده‌اند، 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 در کجا اجرا می‌شود؟** قرنطینه باید در یک واحد مسکونی یا مکانی که قابل جداسازی از بقیه قسمت‌های ساختمان باشد صورت گیرد؛ بیشتر افراد منزل شخصی خود را برای این منظور انتخاب می‌کنند. در طی دوران قرنطینه، ترک این محل مجاز نیست. رفتن به بالکن، تراس یا حیاط برای مدتی کوتاه و به تنهایی بلامانع است، به شرط آن که محل‌های نامبرده متعلق به منزل شخصی بوده و از آن‌ها استفاده مشترک نشود.

▶ **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 اداره بهداشت می‌توانند طی دوره 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:** لطفاً هر روز درجه حرارت بدن را اندازه‌گیری کرده و علایم بیماری خود آن را در دفتری ثبت کنید. در آغاز قرنطینه ممکن است تست تشخیص کووید-۱۹ انجام شود، اداره بهداشت قبلاً در این باره به شما اطلاع‌رسانی می‌کند. در صورت مثبت شدن نتیجه تست یا بروز علایم بیماری، 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 ۱۱۶۱۱۷ 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.

قرنطینه اجباری

موارد زیر برای همه کسانی که در تماس نزدیک با مبتلایان به کووید-۱۹ بوده اند، صادق است: طبق مقررات دولت موظفید تا زمانی که اطمینان حاصل شود که امکان آلودگی دیگران از طریق شما وجود ندارد- 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.

برای افرادی که در تماس نزدیک با مبتلایان بوده‌اند، قرنطینه زمانی به پایان می‌رسد که آخرین تماس با فرد مبتلا به ده روز قبل برگردد، و طی دوره قرنطینه علایم رایج کووید-۱۹ در آن‌ها بروز نکرده باشند. 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 14 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 شما و دیگر اعضای خانواده باید بدانند

در دوران قرنطینه به چه نکاتی باید توجه داشت؟ در طول دوره قرنطینه مهم این است که حتی‌الامکان از تماس با دیگر اعضای خانواده بپرهیزید، حتی اگر احساس بیماری نمی‌کنید این امر بیش از همه به معنای اینست که:

- ▶ تا حد ممکن از تماس با یکدیگر بپرهیزید: تماس خود را با اعضای خانواده به حداقل برسانید و دست‌کم ۱/۵ متر از آنها فاصله بگیرید. برخورد چهره به چهره با آنها را به حداقل رسانده و همگی از ماسک استفاده کنید.
- ▶ علاوه بر این، از تماس با افراد خارج از خانواده -مثل پستچی، تحویل‌دهندگان بسته‌های پستی، همسایگان، دوستان و آشنایان- خودداری نمایید. از پستچی خواهش کنید بسته شما را مقابل در ورودی ساختمان یا آپارتمان قرار دهد.

- ▶ در یک اتاق جداگانه بخوابید و در طول روز در اتاقی مجزا از دیگران بمانید. از قسمت‌های مشترک خانه مانند آشپزخانه و حمام و دستشویی به نوبت استفاده کنید، از صرف غذا با دیگر اعضای خانواده 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 شما نظافت شوند. برای این منظور استفاده از شوینده‌های معمول کفایت می‌کند. هر یک از اعضای خانواده باید از حوله شخصی خود استفاده کند و آن را مرتباً تعویض کرده و بشوید. از استفاده مشترک از وسایل خانه مانند ظروف و البسه با سایر اعضای خانواده 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.stmgp.bayern.de/coronavirus، سایت اطلاع

رسانی وزارت سلامت و مراقبت



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

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/echtsgrundlagen/#Allgemeinverfuegungen>

تندرست و سلامت باشید!

- ▶ لازم است اعضای خانواده و دیگر افرادی که در طول دوره قرنطینه با شما 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 با شما هم‌خانه باشند.

- ▶ به علائم توجه کنید، تماس‌های خود را به حداقل برسانید: کسی که با فردی زندگی می‌کند که وی در تماس با فرد مبتلا بوده است، لازم نیست خود قرنطینه شود ولی باید تماس‌های خود با دیگران را به حداقل ممکن برساند. در صورت بروز علائم ابتلا به کووید-۱۹ لطفاً هر چه سریع‌تر به اداره بهداشت اطلاع دهید. و فراموش نکنید که: برای هیچکس گریزی از رعایت مقررات بهداشتی نیست!

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. دست‌ها 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» (viruzid PLUS) و یا «ویروس‌کش» (viruzid) بر روی محلول ضدعفونی دقت کنید.

مورخ:

مصوب 2 نوامبر 2021