



## کووید-۱۹

### قرنطینه به دنبال مثبت شدن تست تکثیر اسید نوکلئیک

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 با شماره پرونده 454-505-G8000-2021

تغییر کرده است

#### دانشتهای مربوط به طرز رفتار و نکات بهداشتی

##### ▶ قرنطینه در کجا اجرا می‌شود؟

قرنطینه باید در یک واحد مسکونی یا مکانی که قابل جداسازی از بقیه قسمت های ساختمان باشد صورت گیرد؛ بیشتر افراد منزل شخصی خود را برای این منظور انتخاب می‌کنند. ترک این محل در طول دوره قرنطینه 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. اما، در همه نقاط 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 می‌تواند 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.

##### ▶ 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 تست کروناویروس شما مثبت شده است. 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 با علائم خفیف و مشابه سرماخوردگی مانند سرفه، تب، سردرد و بدن درد و ابریزش بینی، و خیلی مواقع اختلال در حس بویایی و چشایی ظاهر می‌شود. در برخی موارد هم هیچ‌گونه علامتی ظاهر نمی‌شود (معروف به «سیر بی علامت») اما از طرف دیگر، مکرراً دیده می‌شود که بیماری رو به وخامت می‌گذارد. گروه‌های خاصی از افراد، به ویژه مبتلایان به بیماری‌های سخت که واکسینه نشده‌اند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند. این افراد به توجه و مراقبت بیشتری نیاز دارند. مهم این است که از انتشار عفونت جلوگیری شده و زنجیره انتشار عفونت شکسته شود. برای این منظور جداسازی و قرنطینه نقش مهمی ایفا می‌کند.

#### قرنطینه اجباری

موارد زیر برای همه کسانی که نتیجه تست تکثیر اسید نوکلئیک (برای مثال تست پی.سی.آر) آن‌ها جهت تشخیص ویروس کرونا مثبت شده، مصداق دارد: طبق مقررات دولت ملزم به قرنطینه بلادرنگ خود از دیگران، و در جریان گذاشتن اداره بهداشت منطقه از نتیجه مثبت تست خود می‌باشید. اداره بهداشت شما را در جریان مراحل بعدی کار قرار داده و همه اقدامات لازم را ترتیب می‌دهد.

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 اختیاران قرار می‌گیرد، ذکر شده‌اند.

در صورت سیر بدون علامت بیماری، قرنطینه حداقل ۱۴ روز پس از محرز شدن وجود پاتوژن، یعنی ۱۴ روز پس از انجام تست، به پایان می‌رسد. اگر بیماری با علائم خفیف تظاهر کند، قرنطینه حداقل ۱۴ روز و نداشتن علائم بیماری ظرف ۴۸ ساعت گذشته به پایان می‌رسد. اداره بهداشت مربوطه در خصوص پایان قرنطینه تصمیم می‌گیرد که شرط لازم برای آن ارائه تست منفی است.

## آنچه خانواده و دیگر اعضای خانوار شما باید بدانند

- ▶ 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.
- ▶ همه کسانی که همراه شما در یک خانوار زندگی می‌کنند جزو نزدیکان به شمار می‌روند و در نتیجه باید مانند شما قرنطینه شوند. اداره بهداشت همه دستورات لازم را داده، شما را در جریان مراحل بعدی کار قرار می‌دهد. در صورت بروز علائم در اعضای نزدیک خانوار، اداره بهداشت باید در جریان قرار گیرد.

## 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 بیاندازید.
- ▶ 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) و یا «ویروس‌کش بر روی محلول ضدعفونی دقت کنید. (viruzid PLUS)

## در دوران قرنطینه به چه نکاتی باید توجه داشت؟

- در طول دوره قرنطینه مهم این است که حتی‌الامکان از تماس با دیگر اعضای خانوار بپرهیزید تا از آلوده شدن آن‌ها به کروناویروس جلوگیری شود. یعنی:
  - ▶ تا حد ممکن از تماس با یکدیگر بپرهیزید: تماس خود را با اعضای خانوار به حداقل برسانید و دست‌کم ۱/۵ متر از آن‌ها 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، 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 خانوار بپرهیزید. توجه: همه اتاق‌ها را خوب هوادهی کنید!
  - ▶ این که قرنطینه چطور با توجه به سن کودک تعیین شود که برای کودکان و والدین آن‌ها دوره قرنطینه را به خوبی پشت سر بگذارند، اداره بهداشت به خانواده‌ها مشاوره شخصی 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.
  - ▶ لباس‌های کثیف خود را در یک کیسه نایلونی جداگانه و در بسته جمع‌آوری کنید و آن‌ها را، در صورت امکان، با آب ۶۰ درجه با یکی از شوینده‌های رایج بشویید.
  - ▶ زباله‌ها، به خصوص دستمال‌های کاغذی و امثال آن که امکان آلودگی آن‌ها وجود دارد، باید در سطل زباله دردار در اتاق بیماری جمع‌آوری کنید. سپس کیسه زباله را بسته و در مخزن زباله‌های پسماند (Restmüll) بیاندازید.

## 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 اطلاع‌رسانی

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>

مورخ:

مصوب 2 نوامبر 2021