



## کووید-۱۹

اجرای قرنطینه به دنبال مثبت شدن تست فوری آنتی‌بادی

توسط کادر تخصصی یا کسانی که برای این کار مأموریت دارند صورت می‌گیرد.

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 2021/505-454-G51z-G8000  
تغییر کرده است

### دانستنی‌های 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 قسمت‌های 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.

#### ▶ رفتن به محل انجام تست پی. سی. آر:

انجام تست تکثیر اسید نوکلئیک مثلاً تست پی. سی. آر مطمئن‌ترین راه برای اطمینان از آلودگی به کروناویروس است. بنابراین انجام این تست برای تأیید صحت تست فوری آنتی‌بادی است. برای انجام تست تکثیر اسید نوکلئیک می‌توانید خانه را به نحوی که اداره بهداشت دستور می‌دهد ترک کنید. سعی کنید برای انجام تست کمترین تماس ممکن با افراد را داشته باشید و در تمام این مدت از ماسک فیلتردار FFP2 استفاده کنید.

#### ▶ 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.

#### ▶ 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 تلفن ۱۶۱۱۷ و یا اورژانس پزشکی تماس حاصل نمایید. متذکر شوید که در حال حاضر در قرنطینه به سر می‌برید، زیرا مشکوک 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 با علائم خفیف و مشابه سرماخوردگی مانند سرفه، تب، سردرد و بدن درد و آبریزش 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 بیماری‌رو 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

برای همه کسانی که نتیجه تست فوری آنتی‌بادی آن‌ها جهت تشخیص کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ مثبت شده،

موارد زیر صادق است: طبق مقررات دولت ملزم به جداسازی خود از دیگران، و در جریان گذاشتن اداره بهداشت منطقه از نتیجه تست خود می‌باشید. هر چه سریع‌تر از پزشک خانواده خود جهت انجام تست تکثیر اسید نوکلئیک، به عنوان مثال تست پی سی آر برای تأیید نتیجه تست فوری وقت ملاقات بگیرید.

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 در صورت به پایان می‌رسد که نتیجه تست تکثیر اسید نوکلئیک منفی اعلام شود. مثبت شدن نتیجه تست تکثیر اسید نوکلئیک دال بر ابتلا به کروناویروس است. در این صورت باید در خانه قرنطینه شوید. اداره بهداشت همه دستورات لازم را داده، شما را در جریان مراحل بعدی کار قرار می‌دهد.

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

- ▶ تا حد ممکن از تماس با یکدیگر بپرهیزید: تماس خود را با اعضای خانوار به حداقل برسانید و دست کم 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!
- ▶ 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 این دوره را به خوبی پشت سر بگذارند، مشاوره می‌دهند.
- ▶ 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 خانوار خودداری کنید.

▶ 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: کسانی که با فردی زندگی می‌کنند که نتیجه مثبت تست فوری آنتی‌بادی او دال بر احتمال ابتلا به کروناویروس است، باید تماس‌های خود را به حداقل رسانده و به علائم خود را زیر نظر بگیرند. در این صورت لطفاً هر چه سریع‌تر به اداره بهداشت اطلاع دهید. و فراموش نکنید که: رعایت مقررات بهداشتی برای همه اجتناب‌ناپذیر است!

### 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. 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)، و ویروس‌کش محدود پلاس» (viruzid PLUS) بر روی محلول ضدعفونی دقت کنید.

### اطلاعات بیشتر در خصوص کووید-۱۹:

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: Webseite <https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Isolation>

تندرست و سلامت باشید!

مورخ:

مصوب 2 نوامبر 2021