



## کووید-۱۹

### اجرای قرنطینه به دنبال مثبت شدن تست خود- تشخیصی

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 و در برخی موارد آبریزش بینی ظاهر می‌شود. اختلال در حس بویایی و چشایی از جمله علائم رایج این بیماری می‌باشند. در برخی موارد هیچ‌گونه علائمی ظاهر نمی‌شوند (معروف به «بیماری بی‌علامت»). 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. تست خود-تشخیصی برای این منظور نقش مهمی ایفا می‌کند.

### 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 آلوده‌اند،
- قبل و بعد از تماس با افراد دیگر،
- و به خصوص بعد از تماس با افراد مبتلا به بیماری و یا بودن در محیط اطراف آن‌ها- به دقت بشوید.

در صورتی که آلودگی دست‌ها قابل مشاهده نیست، می‌توانید از محلول‌های ضد عفونی‌کننده 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 ضد عفونی دقت کنید.

### اطلاعات مفید در مورد رفتار و بهداشتی

#### ► 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 خود-تشخیصی است. سعی کنید تا رفتن به محل انجام تست کمترین تماس ممکن را با افراد داشته باشید. توصیه می‌کنیم در این مدت در خارج از منزل، از ماسک فیلتردار FFP2 استفاده کنید.

#### ► 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 یا اورژانس پزشکی تماس حاصل نمایید. متذکر شوید که تست خود-تشخیصی شما مثبت شده است.

### توصیه‌هایی در خصوص اقدامات لازم

موارد زیر در خصوص افرادی که تست خود-تشخیصی کروناویروس آن‌ها مثبت شده مصداق دارد: باید خود را بلافاصله قرنطینه کنید و از تماس با دیگر افراد تا حد ممکن اجتناب کنید، زیرا این احتمال وجود دارد که شما ناقل بیماری باشید. اگر تست را در منزل انجام نداده‌اید، هر چه سریع‌تر خود را به منزل برسانید. به حفظ فاصله و رعایت نکات بهداشتی نیز توجه کنید.

بلافاصله از پزشک خانواده یا پزشک مرکز خدمات انجمن پزشکان به شماره تلفن ۱۶۱۱۷ و یا اداره بهداشت برای انجام تست تکثیر اسید نوکلئیک مثلاً پی.سی.آر وقت بگیرید تا نتیجه تست خود-تشخیصی تأیید شود. در آنجا اطلاعات بیشتری در اختیارتان قرار می‌گیرد.

### 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

تندرست و سلامت باشید!

مورخ:

مصوب 2 نوامبر 2021