



## کووید-۱۹

### اجرای قرنطینه به دنبال مثبت شدن تست خود-تشخیصی کرونای دانش‌آموزان دانشتهای 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 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 زمینه‌ای جدی که واکنش ننداشده‌اند، 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 خودتشخیصی کرونا نقش مهمی در این راستا ایفا می‌کند.

#### ► 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. به حداقل رساندن تماس با دیگران تا انجام تست حائز اهمیت است. توصیه می‌کنیم در این مدت در خارج از منزل، از ماسک فیلتردار FFP2 استفاده شود.

#### ► اگر حال دانش‌آموز بدتر شد یا به کمک پزشکی نیاز داشت، با

پزشک خانواده یا پزشک کودکان، مرکز خدمات انجمن پزشکان بیمه درمانی بایرن به شماره تلفن ۱۱۶۱۱۷ و یا اورژانس پزشکی تماس حاصل نمایید. هنگام تماس تلفنی یادآور شوید که تست خود-تشخیصی کرونا مثبت شده است.

#### مراحل بعدی چیست؟

موارد زیر در خصوص دانش‌آموزانی که تست خود-تشخیصی کروناویروس آن‌ها مثبت شده صادق است: اجازه حضور در کلاس درس را نداشته، باید خود را بلافاصله قرنطینه کنند و از تماس با دیگر افراد تا حد ممکن اجتناب کنند، زیرا این احتمال وجود دارد که ناقل بیماری باشند. در مسیر بازگشت به خانه باید حتی‌الامکان از تماس با دیگران پرهیز کنند؛ معمولاً باید والدین یا سرپرست دانش‌آموز را به منزل ببرند.

در صورت مثبت شدن تست، مسئولین مدرسه به اداره بهداشت اطلاع می‌دهند. سپس اداره بهداشت اقدامات بعدی را انجام داده و به منظور تأیید نتیجه مثبت تست خودتشخیصی کرونا، انجام تست پی.سی.آر را ترتیب می‌دهد.

در صورت منفی بودن نتیجه تست پی.سی.آر، دانش‌آموز می‌تواند مجدداً به مدرسه بازگردد. در صورت مثبت شدن تست، قرنطینه باید ادامه یابد و اداره بهداشت شما را در جریان اقدامات بعدی از جمله بهترین شیوه‌های رفتار با کودکان در دوره قرنطینه قرار می‌دهد.

#### 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

به منظور جلوگیری از انتشار آلودگی، شستنوی مرتب دست‌ها با آب و صابون حداقل ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نقش مهمی دارد، به ویژه

- 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 وقت بشوید.

از محلول‌های ضدعفونی‌کننده الکلی زمانی می‌توان استفاده کرد که آلودگی قابل مشاهده‌ای روی دست‌ها دیده نشود. بر روی ماده ضدعفونی‌کننده باید عبارات «ویروس‌کش محدود پلاس» یا «ویروس‌کش» قید شده باشد.

#### 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