



## کووید-۱۹

### قرنطینه افرادِ مظنون به ابتلا (به کروناویروس)

اطلاعات تکمیلی بیانیه ۳۱ آگوست ۲۰۲۱ وزارت سلامت و مراقبت بایرن به شماره پرونده -G5ASz-G8000  
2020/122-925 که آخرین بار طی بیانیه ۲۹ اکتبر 2021 2021 505-454 G51z-G8000-2021 تغییر کرده

است با شماره پرونده

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 قسمت های 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.

#### ▶ استراحت جسمی:

اگر علائمی دارید و احساس بیماری می‌کنید -صرفنظر از این که به دلیل کووید-۱۹ یا سرماخوردگی دچار علائم تنفسی و تب شده اید- چند روزی استراحت دادن به بدن برایتان مفید است. پس این فرصت را تا اعلام نتیجه تست پی.سی.آر مغتنم بشمارید.

#### ▶ 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.

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 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 بر اساس علائم آن‌ها و یا نتیجه مثبت تست خود-تشخیصی مظنون به آلودگی به کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ می‌باشند، مصداق دارد: طبق مقررات دولت -تا زمانی که اطمینان حاصل شود که به کروناویروس آلوده نیستید- موظفید در قرنطینه بمانید. نتیجه تست تست تکثیر اسید نوکلئیک مثلاً پی.سی.آر در این خصوص تعیین‌کننده است.

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.

قرنطینه خانگی افراد مظنون به بیماری پس از ارائه نتیجه منفی تست تکثیر اسید نوکلئیک، اما حداقل پنج روز پس از انجام این تست، به پایان می‌رسد. مثبت شدن نتیجه این تست به این معناست که به کروناویروس آلوده هستید. در این صورت باید در خانه قرنطینه شوید. اداره بهداشت همه دستورات لازم را داده، شما را در جریان مراحل بعدی کار قرار می‌دهد.

## آنچه خانواده و دیگر اعضای خانوار شما باید بدانند

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 این‌پیش از همه به معنای اینست که:

▶ 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 بخواهید 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 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 خانوار خودداری 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:

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

▶ 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.

### ▶ توجه به سلامت شخصی:

افرادی که با شخص مظنون به ابتلا به کووید-۱۹ در یک مکان زندگی می‌کنند باید به علائم خود دقت کنند و در صورت بروز علائم اداره بهداشت را در جریان بگذارند. 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 بشوید.

اگر آلودگی دست‌ها مشهود نیست، می‌توانید از محلول‌های ضد عفونی‌کننده الکلی مخصوص دست استفاده نمایید. در این مورد به کلمه «ویروس‌کش

محدود» (begrenzt viruzid)،

«ویروس‌کش محدود پلاس» یا «ویروس‌کش» بر روی محلول ضد عفونی دقت کنید.

### تندرست و سلامت باشید!

مورخ:

مصوب 2 نوامبر 2021