



کووید-۱۹

در صورت تماس با فرد مبتلا به ویروس چگونه باید رفتار کرد؟

آیا از اداره بهداشت با من تماس می‌گیرند؟

مقررات عمومی قرنطینه برای نزدیکان فرد مبتلا لغو می‌گردد. با این وجود در موارد خاص ممکن است ادارات ذیربط منطقه دستور به قرنطینه دهند.
برای کلیه افرادی که در اثر تماس با فرد مبتلا امکان ابتلای آن‌ها می‌رود مورد زیر مصداق دارد: مسئولیت‌پذیری فردی!

رفتار مسئولانه توصیه‌های رفتاری

افرادی که با فرد آلوده به ویروس در زمانی که احتمال سرایت آلودگی وجود دارد، در تماس بوده‌اند باید به مدت ۵ روز به موارد زیر توجه نمایند:

Xتماس با سایر افراد، به ویژه با کسانی که احتمال ابتلای سخت آن‌ها به کووید-۱۹ می‌رود را محدود کنند. تا حد ممکن دورکاری کنند.

رعایت فرمول **AHA+L**: رعایت فاصله، رعایت بهداشت، زدن ماسک (فیلتردار **FFP2** که بالاترین میزان ایمنی را ایجاد می‌کند) و هوادهی.

◀ انجام داوطلبانه تست کرونا تا ۵ روز متوالی: پس از تماس با فرد مبتلا.

◀ زیر نظر گرفتن حال خود: از نظر بروز علائم ویژه کرونا.

◀ در صورت بروز علائم بیماری: جداسازی فوری خود از دیگران، گرفتن نظر پزشک

توصیه‌هایی برای شاغلانی که با افراد پرریسک همکار هستند

کسانی که در بیمارستان، خانه سالمندان، مراکز مراقبت و نگهداری و یا به عنوان خدمات مراقبتی سرپایی اشتغال دارند و تماس زیادی با افرادی دارند که احتمال ابتلای سخت آن‌ها به کووید-۱۹ بسیار بالاست، علاوه بر رعایت مقررات عمومی، به انجام تست کرونا

در روزهای کاری -یعنی انجام تست آنتی‌بادی فوری یا تست فناوری تکثیر اسید نوکلئیک قبل از شروع شیفت کاری- تا پنج روز پس از تماس با فرد مبتلا توصیه می‌شوند. این کار

مانع از انتشار بیماری از طریق افراد، در تماس با فرد مبتلا به سایر افرادی می‌شود که ابتلای آن‌ها به بیماری پرخطر محسوب می‌شود.

همه‌گیری کرونا در سراسر جهان ایجاد نگرانی کرده است. در عفونت ویروسی با کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲، که با نام «کووید-۱۹» شناخته می‌شود، هر چند در بسیاری از موارد علائم خفیف و مشابه سرماخوردگی مانند سرفه، تب، سردرد و بدن درد و آبریزش بینی تظاهر می‌کنند، با این حال، بروز اختلال در حس بویایی و چشایی نیز غیرمعمول نیست. 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. به منظور پیشگیری از ایجاد زنجیره عفونت، رفتار مسئولانه شما سهمی تعیین‌کننده در این میان ایفا می‌کند.

چه موقع خطر انتقال کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ به دیگران وجود دارد؟

خطر ابتلا به ویروس زمانی وجود دارد که با فرد مبتلا به ویروس در ارتباط نزدیک بوده باشید، به ویژه
— ظرف دو روز قبل از
بروز علائم در فرد مبتلا،
— در تمام مدتی که فرد مبتلا دارای علائم بیماری است،
— و دو روز قبل از مثبت شدن تست فرد مبتلا حتی اگر که علائمی از بیماری در او مشهود نباشد.

منظور از «تماس نزدیک» زمانی است که فاصله با فرد آلوده به ویروس به مدت بیش از ۱۰ دقیقه کمتر از ۱/۵ متر بوده باشد و هیچ‌یک از دو طرف از ماسک پزشکی یا فیلتردار **FFP2** استفاده نکرده باشند. گفتگوی میان فرد آلوده به ویروس و فرد مقابل در صورتی که طرفین از ماسک استفاده نکرده باشند، صرفنظر از طول زمان گفتگو، همواره به عنوان «تماس نزدیک» محسوب می‌شود.

اطلاعات بیشتر در خصوص کووید-۱۹:

خط کمک کروناویروس اداره دولتی سلامت و ایمنی غذا (LGL)

+49 (0)9131 / 6808 5101

www.bayern.de: «کروناویروس در یک نگاه»

www.stmgp.bayern.de/coronavirus، سایت اطلاع‌رسانی وزارت

سلامت و مراقبت

مراقبت

https://s.bayern.de/kontaktperson

تندرست و سلامت باشید!