



اطلاعات تکمیلی به اطلاعیه وزارت بهداشت و مراقبت ایالت باواریا در 12 آوریل 2022، رجوع کنید. G51v-G8000-2022/44-242، اصلاح شده با اطلاعیه 29 ژوئن 2022، رفر. GCRASa-G8000-2022/44-317

دانشتهای مربوط به طرز رفتار و نکات بهداشتی

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، جداسازی و قرنطینه نقش مهمی ایفا می‌کند.

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. 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.

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 یا اداره بهداشت منطقه نیز به دست آورید.

باید با اداره بهداشت تماس گرفت؟ فقط در

صورت نیاز!

اداره بهداشت از طریق آزمایشگاه از نتیجه تست مثبت شما و لزوم انجام

قرنطینه اطلاع می‌یابد. اما بر خلاف ماه‌های اول همهگیری، دیگر نیازی

به تماس با اداره بهداشت نیست. اداره بهداشتی الزام شما

برای قرنطینه شدن را با پیام کوتاهی تأیید می‌کند که در روزهای آتی آن را

دریافت خواهید کرد. اگر بیماری کووید-۱۹

شما مشکلی ایجاد نکرده باشد، اجازه دارید قرنطینه را بر اساس مقررات زیر

ترک نمایید. لزومی ندارد شخصاً با اداره بهداشت تماس حاصل نمایید. این

احتمال هست که اداره ذیربط منطقه به صورت تصادفی جهت حصول اطمینان

از رعایت مقررات قرنطینه به بازرسی بپردازد.

اگر حالتان در زمان قرنطینه بدتر شد یا به کمک پزشکی نیاز داشتید،

با پزشک خانواده خود و یا مرکز خدمات انجمن پزشکان بیمه درمانی بایرن

به شماره تلفن

۱۱۶ ۱۱۷ و یا اورژانس پزشکی تماس حاصل نمایید. متذکر شوید که در حال

حاضر در قرنطینه به سر می‌برید، زیرا تست کروناویروس شما مثبت شده

است.

کسب اطلاعات بیشتر: <https://s.bayern.de/positiver-test>

قرنطینه اجباری

موارد زیر برای همه کسانی که نتیجه تست تکثیر اسید نوکلئیک (برای مثال تست

پی.سی.آر) آن‌ها جهت تشخیص ویروس کرونا مثبت شده، مصداق دارد: طبق

مقررات دولتی، ملزم به قرنطینه بلادرنگ خود از دیگران می‌باشید. در این

خصوص لازم نیست منتظر دستور قرنطینه اداره بهداشت شوید.

الزامات مربوط به جداسازی 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 شده

اند.

جداسازی تا چه زمانی ادامه می‌یابد؟

پس از ۵ روز می‌توان به جداسازی پایان داد، مشروط بر آن که ظرف ۴۸

ساعت گذشته هیچ‌گونه علائمی از بیماری مشاهده نشود (بدون علامت).

چنانچه از ۴۸ ساعت قبل از روز پنجم

هنوز علائم به طور کامل برطرف نشده باشند، قرنطینه همچنان ادامه می‌یابد.

در این صورت قرنطینه زمانی پایان می‌یابد که دست‌کم در ۴۸ ساعت گذشته

ولی حداکثر تا ۱۰ روز بعد از تأیید عامل بیماری از طریق تست آنتی‌بادی

فوری یا تست پی.سی.آر علائمی از بیماری مشاهده نشود.

## 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 پرهیزید تا از آلوده شدن آن‌ها به کروناویروس جلوگیری شود. یعنی:

- ▶ تا حد ممکن از تماس با یکدیگر پرهیزید: 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.
- ▶ شب‌ها در اتاقی جداگانه بخوابید و روزها 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 پرهیزید. توجه: همه اتاق‌ها را خوب هوادهی کنید!

▶ اداره بهداشت در خصوص این که قرنطینه چطور با توجه به سن کودک تعیین شود تا کودک و والدین بتوانند دوره قرنطینه را به خوبی پشت سر بگذارند، به خانواده‌ها مشاوره شخصی 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.

▶ لباس‌های کثیف خود را در یک کیسه نایلونی جداگانه و در بسته جمع‌آوری کنید و آن‌ها را، در صورت امکان، با آب ۶۰ درجه با یکی از شوینده‌های رایج بشویید.

▶ زباله‌ها، به خصوص دستمال‌های کاغذی و امثال آن که امکان آلودگی آن‌ها وجود دارد، باید در سطل زباله دردار در اتاق بیماری جمع‌آوری کنید. سپس کیسه زباله را بسته و در مخزن زباله‌های پسماند (Restmüll) بیاندازید.

## 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

مقررات عمومی، ترجمه آن‌ها و توضیحات ساده مربوطه را می‌توانید در وبسایت زیر مشاهده کنید:

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



## لطفاً به نزدیکان درجه یک خود اطلاع دهید!

▶ برای کلیه افرادی که در اثر تماس با فرد مبتلا امکان ابتلای آن‌ها می‌رود مورد زیر مصداق دارد: رفتار مسئولانه! شما ملزمید در صورت احتمال وجود آلودگی به بیماری تماس‌های خود را محدود کرده، موازین بهداشتی را رعایت کرده، علائم بیماری را زیر نظر بگیرید و تست انجام دهید.

▶ همین مقررات برای ساکنین یا کارکنان مراکز مانند بیمارستان‌ها، مراکز مراقبت و خانه‌های سالمندان که در آن‌ها از افراد در معرض خطر بالای ابتلای شدید به کووید-۱۹ مراقبت می‌شوند، نیز مصداق دارد به انضمام این که لازم است احتیاطاً تا پایان روز پنجم پس از تماس با فرد مبتلا تست آنتی‌بادی فوری یا تست تکثیر اسید نوکلئیک نیز انجام شود. کسب اطلاعات بیشتر

<https://s.bayern.de/kontaktperson>

▶ افراد سالخورده‌تر و کسانی که در معرض خطر بیشتری مانند بیماری‌های مزمن یا ضعف سیستم ایمنی می‌باشند، اجازه ندارند در طول دوره قرنطینه در خانه حضور داشته باشند.

## 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 پرهیزید. دست‌هایتان را مرتباً با آب و

صابون حداقل ۲۰ تا

۳۰ ثانیه -به خصوص

-پس از پاک کردن بینی، عطسه یا سرفه،

-قبل از تهیه غذا،

-قبل از صرف غذا،

-پس از استفاده از دستشویی،

-و به طور کل هر زمان که دست‌ها به وضوح آلوده‌اند،

-همچنین قبل و پس از تماس با دیگر افراد،

-و به خصوص بعد از تماس با افراد مبتلا به بیماری

و یا بودن در پیرامون آن‌ها- به دقت بشویید.

در صورتی که آلودگی دست‌ها قابل مشاهده نیست، می‌توانید از محلول‌های ضدعفونی‌کننده 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 ضدعفونی دقت کنید.

## تندرست و سلامت باشید!