



اجرای قرنطینه به دنبال مثبت شدن تست فوری آنتی‌بادی توسط کادر تخصصی یا کسانی که برای این کار مأموریت دارند صورت می‌گیرد.

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

دانشته‌های 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 قسمت‌های 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.

◀ 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 نتیجه تست فوری آنتی‌بادی است. برای انجام تست تکثیر اسید نوکلئیک می‌توانید خانه را ترک کنید. سعی کنید برای انجام تست کمترین تماس ممکن با افراد را داشته باشید و در تمام این مدت از ماسک فیلتردار FFP2 استفاده کنید.

◀ 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. اما، در همه نقاط 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.

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

پزشک خانواده خود، مرکز خدمات انجمن پزشکان بیمه درمانی بایرن به شماره ۱۱۶ ۱۱۷ و یا اورژانس پزشکی تماس حاصل نمایید. هنگام تماس تلفنی یادآور شوید که: در حال حاضر در قرنطینه به سر می‌برید، زیرا مشکوک به ابتلا به کووید-۱۹ هستید. لطفاً به اداره بهداشت منطقه نیز اطلاع دهید.

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 ظاهر 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 زمینه‌ای که واکسینه نشده‌اند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند. به منظور پیشگیری از ایجاد زنجیره عفونت، جداسازی و قرنطینه نقش مهمی ایفا می‌کند.

قرنطینه اجباری

برای همه کسانی که نتیجه تست فوری آنتی‌بادی آن‌ها جهت تشخیص کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ مثبت می‌شود، موارد زیر مصداق دارند: طبق مقررات دولتی، ملزم به جداسازی خود از دیگران می‌باشید. هر چه سریع‌تر از پزشک خانواده خود جهت انجام تست تکثیر اسید نوکلئیک، به عنوان مثال تست پی. سی. آر برای تأیید نتیجه تست فوری وقت ملاقات بگیرید.

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 در صورت به پایان می‌رسد که نتیجه تست تکثیر اسید نوکلئیک منفی اعلام شود. در صورت مثبت شدن نتیجه تست تکثیر اسید نوکلئیک یا در صورت عدم دریافت نتیجه تست، می‌توان پس از ۵ روز به جداسازی پایان داد، مشروط بر آن که ظرف ۴۸ ساعت گذشته هیچ‌گونه علائمی از بیماری مشاهده نشده باشد (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.

آنچه خانواده و دیگر اعضای خانوار شما باید بدانند

- ◀ 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.
- ◀ به علائم توجه کنید، تماس‌های خود را به حداقل برسانید: 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.

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-
 - 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،افراد که
 - و به خصوص بعد از تماس با افراد مبتلا به بیماری و یا بودن در پیرامون آن‌ها- به دقت بشویید.
- اگر آلودگی دست‌ها مشهود نیست، می‌توانید از محلول‌های ضدعفونی‌کننده الکلی مخصوص دست استفاده نمایید. در این مورد به کلمه «ویروس‌کش محدود» (begrenzt viruzid)،
«ویروس‌کش محدود پلاس» یا «ویروس‌کش» بر روی محلول ضدعفونی دقت کنید.

در دوران قرنطینه به چه نکاتی باید توجه داشت؟ در طول دوره قرنطینه مهم این است که حتی‌الامکان از تماس با دیگر اعضای خانوار بپرهیزید، حتی اگر حس بیماری نمی‌کنید. یعنی این‌که:

- ◀ 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.
- ◀ 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 بپرهیزید. توجه: همه اتاق‌ها را خوب هوادهی کنید!
- ◀ جداسازی کودکان کار دشواری است؛ بنابراین مقررات باید مطابق با سن کودک اجرا شوند. اداره بهداشت درباره بهترین راه‌های جداسازی، طوری که کودکان و والدین این دوره را به خوبی پشت سر بگذارند، مشاوره می‌دهند.
- ◀ 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 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 ملاحظه کنید:

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



تندرست و سلامت باشید!