



## کووید-۱۹

### اجرای قرنطینه به دنبال مثبت شدن تست خود-تشخیصی

#### دانشتنی‌های مربوط به طرز رفتار و نکات بهداشتی

##### ◀ 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. سعی کنید تا رفتن به محل انجام تست کمترین تماس ممکن را با افراد داشته باشید. توصیه می‌کنیم در این مدت در خارج از منزل، از ماسک فیلتردار FFP2 استفاده کنید.

◀ 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 تلفن ۱۱۶ ۱۱۷ و یا اورژانس پزشکی تماس حاصل نمایید. متذکر شوید که تست خود-تشخیصی شما مثبت شده است.

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

#### توصیه‌هایی در خصوص اقدامات لازم

موارد زیر در خصوص افرادی که تست خود-تشخیصی کروناویروس آن‌ها مثبت شده مصداق دارد: باید خود را بلافاصله قرنطینه کنید و از تماس با دیگر افراد تا حد ممکن اجتناب کنید، زیرا این احتمال وجود دارد که شما ناقل بیماری باشید. اگر تست را در منزل انجام نداده‌اید، هر چه سریع‌تر خود را به منزل برسانید. به حفظ فاصله و رعایت نکات بهداشتی نیز توجه کنید.

بلافاصله از پزشک خانواده یا پزشک مرکز خدمات انجمن پزشکان بیمه درمانی به شماره ۱۱۶ ۱۱۷ و یا اداره بهداشت برای انجام تست تکثیر اسید نوکلئیک مثلاً پی.سی.آر وقت بگیرید تا نتیجه تست خود-تشخیصی تأیید شود. در آنجا اطلاعات بیشتری در اختیارتان قرار می‌گیرد.

#### 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،افرادی که
- 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.

#### 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

#### تندرست و سلامت باشید!