



اجرای قرنطینه به دنبال مثبت شدن تست خود-تشخیصی

ابتلا به کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ هنوز هم مانند قبل رایج است. اما برخلاف سال‌های نخست شیوع همه‌گیری، امروز دانش ما درباره شیوه‌های ایمنی‌سازی در حد بالایی است و به کمک واکسیناسیون و داروهای ضدویروس راه مؤثری برای جلوگیری از سیر سخت و خطرناک بیماری در اختیار داریم. از اینرو خطر ابتلا به عفونت برای بسیاری از افراد کاهش پیدا کرده است. با این وجود، افرادی که به دلیل کهولت سن یا ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، خطر ابتلای سخت آن‌ها وجود دارد همانند قبل نیاز به حفاظت ویژه دارند. برای جداسازی افرادی که تست کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ آن‌ها مثبت شده است (فرمان عمومی قرنطینه) موارد زیر لحاظ می‌شود: این مقررات که جایگزین مقررات جداسازی شده‌اند آزادی بیشتری به افرادی می‌دهد که تست آن‌ها مثبت شده، ولی در عین حال با تمهیدات حفاظتی، تا حد ممکن از احتمال ابتلای افراد پرخطر جلوگیری می‌کنند.

توصیه‌هایی در خصوص اقدامات لازم

موارد زیر در خصوص افرادی که تست خود-تشخیصی کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ آن‌ها مثبت شده مصداق دارد: باید بسته به شرایط خود را داوطلبانه از دیگران جدا کرده و از تماس با دیگر افراد تا حد ممکن پرهیز کنید، زیرا احتمال این که ناقل بیماری باشید وجود دارد. لطفاً حفظ فاصله و بهداشت دست‌ها را رعایت کرده و در فضاهای بسته و مکان‌هایی که رعایت فاصله ۱/۵ متری از دیگران امکان‌پذیر نیست، از ماسک استفاده کنید. لطفاً جهت اطمینان از درستی نتیجه تست خود-تشخیصی، یک تست تکثیر اسید نوکلئیک مانند تست پی.سی. آر انجام دهید. توصیه می‌شود تا گرفتن نتیجه تست، خود را داوطلبانه از دیگران جدا کنید. اقدامات بعدی بر حسب نتیجه تست تعیین می‌شود.

دانشتهای مربوط به طرز رفتار و نکات بهداشتی

مراجعه به مرکز 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، دست‌کم یک ماسک پزشکی ("ماسک جراحی") استفاده کنید. برای ایمنی بیشتر می‌توان از ماسک فیلتردار FFP2 استفاده کرد.

◀ 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 ۱۱۶۱۱۷ و یا اورژانس پزشکی تماس حاصل نمایید. متذکر شوید که تست خود-تشخیصی شما مثبت شده است.

همواره مهم: رعایت نکات بهداشتی

رعایت نکات بهداشتی هنگام سرفه و عطسه

- بیشترین فاصله ممکن از دیگران - یعنی حداقل دو متر - را رعایت کنید.
- هنگام سرفه و عطسه روی خود را از دیگران برگردانید.
- برای محافظت از دیگران، هنگام سرفه و عطسه بازوی خود را مقابل دهان بگیرید و یا از دستمال یکبار مصرف استفاده کرده و سپس آن را در سطل زباله در بسته‌ای که کیسه زباله داخل آن است بیاندازید. کیسه زباله را باید به صورت در بسته دور 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 - 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 آلوده بودن دست‌ها مشهود است، - قبل و بعد از تماس با افراد دیگر و به ویژه افراد مظنون به بیماری و یا محیط اطراف آن‌ها به دقت بشویید.

در صورتی که آلودگی دست‌ها مشهود نیست، می‌توانید از محلول‌های ضدعفونی‌کننده الکلی مخصوص دست استفاده نمایید. در این مورد به کلمه "ویروس‌کش محدود" (begrenzt viruzid) که بر روی ماده ضدعفونی‌کننده درج شده دقت کنید.

اطلاعات بیشتر در خصوص کووید-۱۹:

خط تماس مستقیم دفتر ایالتی بهداشت و ایمنی مواد غذایی (LGL)

۰۹۱۳۱/۶۸۰۸۵۱۰۱

www.bayern.de: "کروناویروس - در یک نگاه"

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

بهداشت و مراقبت بایرن