



اقدامات حفاظتی و توصیه‌های رفتاری برای افرادی که تست کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ آن‌ها مثبت شده است

اطلاعات تکمیلی بیانیه ۱۵ نوامبر ۲۰۲۲ وزارت سلامت و مراقبت بایرن به شماره پرونده GCRa-G8000-2022/44-504

رعایت مقررات حفاظتی به چه مدت الزامی است؟

رعایت مقررات حفاظتی دست‌کم تا پنج روز پس از اولین نتایج اثبات بیماری، مشروط بر آن که از ۴۸ ساعت قبل دیگر علائمی مشاهده نشود (بی‌علامتی)، الزامی است. چنانچه از ۴۸ ساعت قبل از پنجمین روز بیماری علائم هنوز به طور کامل برطرف نشده باشند، الزام به رعایت مقررات حفاظتی ادامه می‌یابد. در این صورت الزام به رعایت مقررات زمانی پایان می‌یابد که دست‌کم در ۴۸ ساعت گذشته، اما حداکثر تا ۱۰ روز بعد از اثبات بیماری، دیگر آثاری از بیماری مشاهده نگردد.

افرادی که تست آنتی‌بادی فوری آن‌ها مثبت می‌شود، باید جهت تأیید آن از طریق تست تکثیر اسید نوکلئیک (مثل تست پی.سی.آر.)، به پزشک خانواده خود مراجعه کند. اگر نتیجه این تست منفی شود، به شرط ارائه نتیجه تست، الزام به رعایت مقررات حفاظتی پایان می‌یابد.

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.

مقررات حفاظتی: پوشش اجباری ماسک

- برای افرادی که نتیجه تست آن‌ها مثبت شده، استفاده از یک "ماسک پزشکی" (OP-Maske) در خارج از منزل شخصی اجباری است. برای ایمنی بیشتر می‌توان از ماسک فیلتردار FFP2 استفاده کرد.
- موارد استثناء:** در موارد زیر استفاده از ماسک اجباری نیست
 - در فضاهای غیرسرپوشیده به شرطی که رعایت فاصله ۱/۵ متری از دیگران عملی باشد،
 - در فضاهای سرپوشیده، به شرط آن که فرد دیگری در محل حضور نداشته باشد،
 - کودکان تا شش سال،
 - برای افرادی که استفاده از ماسک به دلیل معلولیت یا دلایل پزشکی، ممکن نیست (به شرط ارائه گواهی پزشک)،
 - برای ناشنویان یا کم‌شنوایان و همراهان آن‌ها،
 - برداشتن ماسک، به منظور شناسایی هویت یا گفتگو با افراد دچار نقص شنوایی بلامانع است
- و سایر موارد ضروری، مانند خوردن یا استفاده از خدمات درمانی (دندان-پزشکی یا سایر درمان‌های ضروری).

مقررات حفاظتی: ممنوعیت اجازه کار یا ورود به مکان‌های معین

در اماکنی مانند خانه‌های سالمندان و مراکز مراقبت معلولین و ناتوانان یا بخش‌های خاصی از بیمارستان‌ها که از بیماری‌رانی مراقبت می‌کنند که احتمال ابتلای سخت آن‌ها به کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ وجود دارد، باید از ورود عفونت به آن‌ها ممانعت شود. از اینرو، ورود به این محل‌ها و یا کار در آن‌ها برای افرادی که تست آن‌ها مثبت شده است، برای ملاقات‌کنندگان و کارکنان داوطلب و ادارکنندگان مرکز مجاز نیست.

مقررات حفاظتی اجباری و توصیه‌های مربوطه برای افرادی که تست آن‌ها مثبت شده است

"کسی که بیمار است در خانه بماند"

در مورد کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ نیز مانند سایر بیماری‌های حاد تنفسی توصیه می‌شود: کسی که بیمار است در خانه بماند تا باعث انتشار بیماری به دیگران نشود. در صورت نیاز به کمک پزشک، به پزشک خانواده خود مراجعه کنید.

مقررات حفاظتی اجباری

همه افرادی که نتیجه تست کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ (پس از تست تکثیر اسید نوکلئیک از جمله تست پی.سی.آر.)، یا تست آنتی‌بادی فوری که توسط یا تحت نظارت کارکنان پزشکی و یا افراد آموزش‌دیده انجام می‌شود) مثبت اعلام شود، مطابق اقدامات حفاظتی، ملزم به رعایت مقررات ماسک اجباری، عدم اجازه کار یا ورود به مکان‌های مشخص می‌باشند.

همچنین ممنوعیت ورود و کار در این مراکز برای کارکنانی که تست آن‌ها مثبت شده، ادارمکنندگان مرکز، کارکنان داوطلب و ملاقات‌کنندگان در اقامتگاه‌های گروهی مانند پناهگاه‌های جمعی بی‌سریانهان، مراکز اقامت پناهجویی و زندان‌ها که خطر انتشار بیماری در آن‌ها بالاست، نیز مصداق دارد.

◀ جداسازی داوطلبانه خود از دیگران به منظور جلوگیری از انتشار بیماری

افراد مبتلا به کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ باید حتی‌الامکان خود را از سایر افراد خانوار جدا کرده تا از امکان ابتلای آن‌ها به بیماری جلوگیری کنند. به این معنی که:

- باید تماس خود را با اعضای خانوار به حداقل رسانده و دست‌کم ۱/۵ متر از آن‌ها فاصله بگیرید. برخورد رودررو با آن‌ها را تا حد ممکن کوتاه کنید. به افرادی که تست آن‌ها مثبت شده، حداقل استفاده از یک ماسک پزشکی توصیه می‌شود.
- اگر از حمام، دستشویی یا آشپزخانه اشتراکی استفاده می‌کنید، باید تمامی سطوح مربوطه پس از استفاده شما نظافت شوند. برای نظافت سطوح، از شوینده‌های معمول برای نظافت منزل استفاده کنید. هر یک از اعضای خانواده باید از حوله شخصی خود، که مرتب تعویض و شسته می‌شود، استفاده کنند. از اتاق‌های خانه باید به نوبت استفاده شود؛ صرف غذا در کنار دیگر اعضای خانواده مجاز نیست.
- لباس‌های کثیف خود را در یک کیسه نایلونی جداگانه و در بسته جمع کنید و آن‌ها را، در صورت امکان، با آب ۶۰ درجه با یکی از شوینده‌های معمول بشویید.
- شب‌ها حتی‌الامکان در اتاقی جداگانه خوابیده و روزها در اتاقی مجزا از دیگران به سر ببرید. تهویه کامل همه اتاق‌هایی که در آن‌ها هستید مهم است.
- زباله‌های شما، به ویژه دستمال‌های کاغذی و هر آنچه که به ترشحات و مایعات بدن شما آغشته و در نتیجه آلوده است، باید در کیسه زباله در بسته‌ای، جداگانه جمع شوند. کیسه زباله را باید به صورت در بسته دور ببندازید.

◀ کاهش تماس با دیگران، حتی خارج از منزل

تماس‌های خود با سایر افراد را حتی در خارج از منزل نیز به حداقل برسانید. در زمان‌هایی که خطر آلودگی‌تان به بیماری وجود دارد، از حضور در محل‌های عمومی مانند رستوران اجتناب کنید. در صورت امکان به جای حضور در محل کار، دورکاری کنید.

همواره مهم: رعایت نکات بهداشتی

◀ رعایت نکات بهداشتی هنگام سرفه و عطسه

- حداکثر 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 بسته حاوی کیسه زباله ببندازید. کیسه زباله را باید به صورت در بسته دور ببندازید.

◀ 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 - 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 دست‌ها به طور مشهود آلوده‌اند، - 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 قابل مشاهده 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.

برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه کووید-۱۹ به وبسایت www.stmgp.bayern.de/coronavirus مراجعه نمایید.

مقررات عمومی به همراه ترجمه آن‌ها و توضیحات ساده مربوطه را می‌توانید در وبسایت زیر مشاهده کنید:
<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Schutzmassnahmen>

