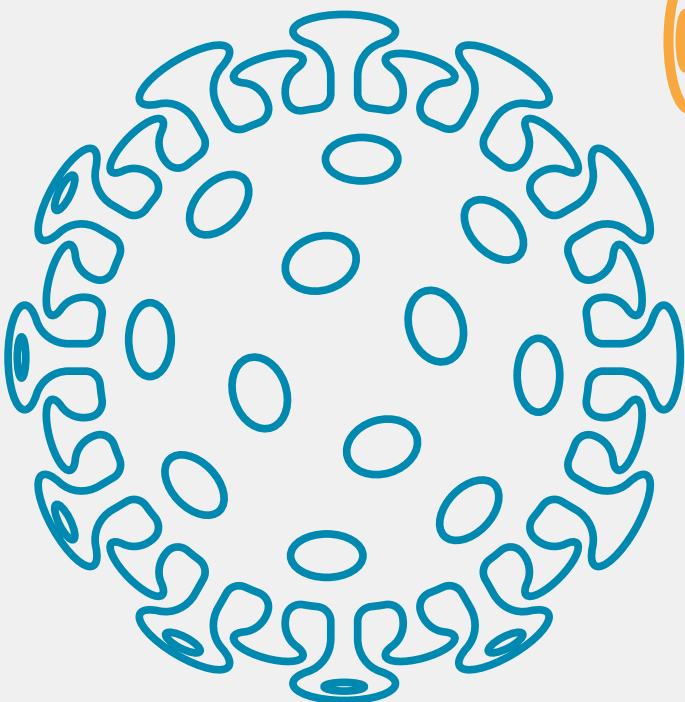




ویروس کرونای جدید

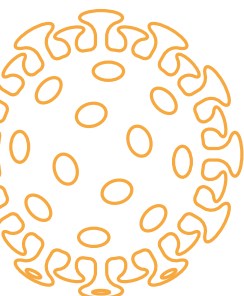
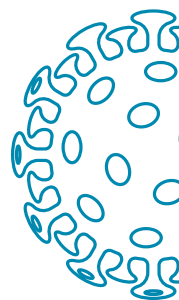
SARS-CoV-2

آگاهی ها و نکات کاربردی



رفتار ایمن و محترمانه!

- لطفا از آخرین دستورات، درخواست ها و تذکرات صادره از جانب ادارات پیروی کنید.
- لازم است که همه با هم و به صورت منظم عمل کنیم. این امر به حفظ سلامت شما و کندسازی ادامه روند شیوع ویروس کمک می کند.
- لطفا تنها به منابع اطلاعاتی اعتماد کنید که مطمئن و قابل اعتماد هستند.
- در آلمان می توانید اطلاعات مطمئن و تازه را از انستیتو روبرت کخ (RKI)، مرکز فدرال روشنگری بهداشتی (BZgA) و یا وزارت سلامت فدرال (BMG) دریافت نمایید.
- به آخرین اطلاعات سازمان بهداشت جهانی - WHO توجه فرمایید. این سازمان اطلاعات مطمئن و به روز شده را به زبان های مختلف عرضه می کند.
- کسانی که ویروس به آنها سرایت کرده و یا بیماران می بایست حتما از درخواست های پرسنل پزشکی و مراقبان پیروی کنند.
- لطفا همچنین با رفتار مسئولانه خود به حفظ سلامت پرسنل پزشکی و مراقبان کمک کنید.





چگونه می توانم به بهترین وجه از خود محافظت کنم؟

فاصله + بهداشت + ماسک های معمولی: با این سه قاعده اساسی می توانید به شکلی ساده و موثر از خود محافظت کنید. لطفا خانواده، دوستان و آشنایان خود را در مورد این راه های پیشگیری آگاه سازید.

رعایت فاصله و استفاده از ماسک معمولی



- از تماس نزدیک با افراد دیگر، مثلا دست دادن، بوسیدن و بغل کردن بپرهیزید. این کار بی ادبی نیست، زیرا با این کار از خودتان و دیگری محافظت می کنید.
- اگر بیمار هستید، در خانه بمانید تا بهبود یافته و از شیوع عوامل بیماریزا جلوگیری کنید.
- افرادی که عفونت به آنها سرایت کرده ولی هنوز نشانه های بیماری در آنها مشاهده نشده است نیز می توانند بیماری را به دیگران انتقال دهند. از دیگران دستکم ۱/۵ متر فاصله بگیرید تا از انتقال مستقیم عوامل بیماریزا جلوگیری کنید.
- افراد بیمار می بایست پیش از هر چیز از افرادی که به شکلی ویژه در معرض خطر هستند، مانند انسان های مسن و یا انسان هایی که به بیماری های اولیه مبتلا هستند، دور بمانند.
- لطفا در مورد محدودیت های ارتباطی در استان فدرال مربوطه تحقیق کنید.
- اکیدا توصیه می شود، در مکان هایی که ممکن است در آنها رعایت حداقل فاصله جانبی از دیگران همیشه مقدور نباشد، از ماسک های معمولی (مانند ماسک های پارچه ای) استفاده کنید. استان های فدرال مقرراتی را در مورد استفاده از ماسک های معمولی در حین خرید کردن و رفت و آمد با وسایل نقلیه عمومی وضع کرده اند. امکان ایجاد تغییرات و اصلاحاتی در این مقررات در نواحی گوناگون وجود دارد. لطفا در مورد مقررات معتبر در ناحیه سکونت خود تحقیق کنید.
- ماسک های معمولی می بایست پس از یک بار مصرف، در بهترین حالت در دمای ۹۵ درجه سانتی گراد و دستکم در دمای ۶۰ درجه سانتی گراد شسته شده و سپس کاملا خشک شوند. گزینه دیگر، جوشاندن ماسک به مدت ۱۰ دقیقه در یک ظرف آب می باشد.

دستورالعمل های بهداشتی محافظتی درمورد سرفه کردن و عطسه زدن



- در هنگام سرفه کردن یا عطسه زدن دستکم ۱/۵ متر از افراد دیگر فاصله گرفته و روی خود را به سمتی دیگر بگردانید.
- در یک دستمال کاغذی سرفه کنید یا عطسه بزنید. این دستمال را تنها یکبار استفاده کنید. پس از مصرف، دستمال را در یک سطل زباله در دار بیندازید.
- در صورتی که دستمال کاغذی کنار دستتان نیست، قسمت داخلی آرنج (نه دست!) خود را در هنگام عطسه یا سرفه مقابل دهان و بینی خود بگیرید.
- اگر مهمان داشته اید، پنجره ها را برای مدت ۵ دقیقه کاملا باز کنید تا هوای اتاق عوض شود.

شستشوی دست ها



- دست های خود را مرتب و به شکلی اساسی با صابون بشویید. توجه داشته باشید که فضای بین انگشت ها و سر انگشت ها نیز کاملا شسته شوند. بهترین روش برای این کار، شستشوی دست ها به مدت نیم دقیقه با استفاده از مایع دستشویی و سپس آب کشیدن آنها با استفاده از آب جاری می باشد.
- دست ها و همچنین فضای بین انگشت های خود را به دقت خشک کنید. در خانه، هر فرد می بایست از حوله شخصی خود استفاده کند. در دستشویی های عمومی بهتر است از دستمال های یکبار مصرف برای این کار استفاده کنید. برای بستن شیر آب در دستشویی های عمومی از دستمال کاغذی های یکبار مصرف و یا آرنج خود استفاده کنید.

دانستی های ارزشمندی در مورد ویروس کرونای جدید

- چنانچه با شخصی که مبتلا به ویروس بوده است تماس مستقیم داشته‌اید، ولی نشانه های بیماری را در خود مشاهده نکرده‌اید، اداره بهداشت مسئول* را در جریان امر قرار دهید.
- چنانچه مبتلا به بیماری های اولیه، نظیر فشار خون بالا، بیماری قند، بیماری های قلبی-عروقی و یا بیماری های تنفسی مزمن هستید و یا بواسطه بیماری یا معالجه خاصی دستگاه ایمنی بدن شما تضعیف شده است، پزشک خود را در جریان بگذارید.
- در مورد اینکه باید به چه کسی مراجعه کنید و چه اقداماتی را انجام دهید تا بیماری را به دیگران انتقال ندهید، تحقیق کنید.
- لطفا بدون وقت قبلی به مطب پزشکان مراجعه نکنید. به این شکل از خودتان و دیگران محافظت می کنید.
- از ارتباط حضوری غیرضروری با افراد دیگر خودداری کنید و تا جایی که امکان دارد در خانه بمانید.

آیا واکسنی موجود است؟

هنوز هیچ واکسنی برای پیشگیری از ویروس کرونای جدید وجود ندارد. هم اکنون متخصصان با تمام قوا مشغول تحقیق برای عرضه یک واکسن هستند.

آیا استفاده از واکسن های محافظتی دیگر مفید است؟

واکسن های دیگر بر ضد بیماری های مجاری تنفسی، قابلیت حفاظت از انسان در برابر ویروس کرونای جدید را ندارند. البته این واکسن ها می توانند از بروز دیگر بیماری های مجاری تنفسی (آنفلانزا، سینه پهلو بوسیله پنوموکوک ها) جلوگیری کرده و به کاهش فشار وارده بر سیستم بهداشتی - درمانی (کشور) کمک کنند.

ویروس کرونای جدید در حال شیوع پیدا کردن در سراسر دنیا است. این ویروس از راه ترشحات و نیز از راه هواپخش ها منتقل می شود. هواپخش ها کوچکترین ذرات ترشعی هستند که غالبا در هنگام بلند سخن گفتن یا آواز خواندن در محیط پخش می شوند. این ذرات می توانند برای مدت نسبتا طولانی در هوا معلق مانده و ویروس ها را انتقال دهند. از این رو لازم است هوای اتاق هایی که افراد زیادی در آنها حضور می یابند به طور مرتب عوض شود. در مورد این ویروس، انتقال از راه تماس هم نقش ایفا می کند. ویروس ها می توانند به صورت غیر مستقیم از طریق دست های فرد که با سطوح آلوده تماس پیدا کرده اند به مخاط دهان و بینی و یا ملتحمه (پوسته خارجی) چشم راه پیدا کنند.

این ویروس موجب عفونت مجاری تنفسی می گردد. علاوه بر روند مجانب و خفیف بیماری، امکان بروز تب، سرفه و ناراحتی های تنفسی یا نفس تنگی، سر درد و دردهای عضلانی نیز وجود دارد. در مواردی که بیماری روند شدیدی دارد، امکان عفونت ریه (سینه پهلو) وجود دارد.

این ویروس موجب یک نوع بیماری مجاری تنفسی می شود. علاوه بر روند خفیف بیماری، امکان بروز تب، سرفه و مشکلات تنفسی و یا تنگی نفس، دردهای عضلانی و سردرد نیز وجود دارد. در مواردی که بیماری روند شدیدی دارد، امکان عفونت ریه (سینه پهلو) وجود دارد.

افراد مسن تر و مبتلایان به بیماری های مزمن به ویژه در معرض خطر هستند. در بیشتر موارد علائم بیماری در کودکان به شکل قابل توجهی خفیف تر می باشند. در حال حاضر تخمین زده می شود که از لحظه انتقال ویروس به فرد تا بروز نشانه های بیماری، ممکن است تا حداکثر ۱۴ روز طول بکشد. تایید سرایت ویروس کرونای جدید به یک فرد تنها با انجام یک تست آزمایشگاهی امکان پذیر است.

آیا من به ویروس کرونای جدید مبتلا شده‌ام؟

چنانچه، نشانه های بیماری را در خود مشاهده کرده و یا با افرادی که سرایت ویروس کرونای جدید به آنها اثبات شده است تماس داشته‌اید:

- در صورت مشاهده نشانه های بیماری در خود، با استفاده از تلفن با پزشک خود تماس حاصل کنید. چنانچه پزشک در دسترس نبود، با خدمات آماده باش پزشکی به شماره تلفن ۱۱۶۱۱۷ تماس بگیرید. در موارد اضطراری با شماره تلفن ۱۱۲ تماس حاصل فرمایید.

* برای دسترسی به اداره بهداشت محل سکونت خود به وبگاه زیر مراجعه کنید:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

در صورت مشاهده نشانه های بیماری در خود، با استفاده از تلفن با پزشک خود تماس حاصل کنید. چنانچه پزشک در دسترس نبود، با خدمات آماده باش پزشکی تماس بگیرید. دسترسی به این مرکز در سراسر آلمان حتی در طول شب، آخر هفته ها و یا در روزهای تعطیل با استفاده از شماره تلفن ۱۱۶۱۱۷ امکان پذیر است.

آیا اجناس وارداتی بیماری را انتقال می‌دهند؟

در مورد خطرناک بودن اجناس مختلف، بسته های پستی و یا بار مسافران هیچ شواهدی در دست نیست. در مورد اشیایی که در محیط نزدیک به افراد بیمار قرار داشته اند، لازم است به تمیز و پاکیزه بودن آنها توجه شود.

اقدام به قرنطینه، چه زمان ضروری می‌باشد؟

در صورتی که ابتلای شما به ویروس کرونای جدید اثبات شده است و یا با شخصی که به این بیماری مبتلا بوده است ارتباط نزدیک داشته اید. در صورتی که اداره بهداشت دستور قرنطینه صادر کند.

اینکه در صورت تمایل به ورود به آلمان باید چگونه رفتار کنید را در وبگاه زیر خواهید یافت:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

آیا استفاده از ماسک ضروری است؟

در بعضی از مواقع امکان رعایت فاصله ۱/۵ متری وجود ندارد. در اینگونه مواقع، استفاده پیشگیرانه از ماسک‌هایی که در پزشکی کاربرد ندارند و به آنها ماسک‌های معمولی گفته می‌شود، می‌تواند به کندسازی روند گسترش سارس-کووید-۲ (SARS-CoV-2) کمک کند.

استان‌های فدرال مقرراتی را در مورد استفاده از ماسک‌های معمولی در حین خرید کردن و رفت و آمد با وسایل نقلیه عمومی وضع کرده اند. امکان ایجاد تغییرات و اصلاحاتی در این مقررات، در نواحی گوناگون وجود دارد. لطفا در مورد مقررات معتبر در ناحیه سکونت خود تحقیق کنید.

مهم: ماسک می‌بایست بخوبی بر روی دهان و بینی قرار گیرد و در صورت تر شدن عوض شود. زیرا ماسک‌های تر مانع ویروس نمی‌شوند.

موارد زیر در هر حال، یعنی حتی اگر از ماسک‌های معمولی هم استفاده می‌کنید، صدق می‌کنند: تا جایی که امکان دارد از دیگران دستکم ۱/۵ متر فاصله بگیرید، به بهداشت مناسب دست‌های خود و نحوه درست سرفه کردن و عطسه زدن توجه کنید.

قرنطینه چه مدت بطول می‌انجامد؟

مدت زمان قرنطینه از سوی اداره بهداشت تعیین می‌شود. قرنطینه در بیشتر موارد دو هفته به طول می‌انجامد، که این مدت زمان مساوی با حداکثر زمان انکوباسیون، یعنی حد فاصل میان سرایت ویروس کرونای جدید به فرد و بروز نشانه‌های بیماری در وی می‌باشد.

در صورت صدور دستور قرنطینه، اطلاعات مربوط به اینکه مثلاً در صورت مشاهده نشانه‌های بیماری می‌بایست چه اقداماتی را انجام دهید و باید در کل به چه مواردی توجه کنید را از اداره بهداشت مربوطه دریافت خواهید نمود.

به عنوان نمونه، ممکن است از شما درخواست شود که دمای بدن خود را در فواصل زمانی منظم اندازه گیری کنید.

در ارتباط با قرنطینه خانگی باید به چه نکاتی توجه داشته باشیم؟

- از تماس نزدیک با هم‌خانه‌ای‌های خود دوری کنید.
- از بستگان، آشنایان و یا دوستان خود بخواهید که شما را برای خرید اجناس مورد نیاز یاری کنند و آنها را جلوی درب منزل بگذارند.
- به این نکته توجه کنید که هوای آپارتمان یا خانه مرتب عوض شود.
- نباید از ظروف آشپزخانه و لوازم بهداشتی به صورت اشتراکی با دیگر اعضای خانواده یا هم‌خانه‌ای‌ها استفاده شود. وسایل و ظروف می‌بایست در فواصل زمانی منظم و به شکلی اساسی شسته شوند. این موضوع در مورد لباس‌ها هم صدق می‌کند.
- در صورتی که فوراً به دارو یا معاینات پزشکی نیاز دارید با پزشک خانگی یا مطب پزشک متخصص تماس بگیرید.
- در صورت بروز علائمی چون سرفه، آبریزش بینی، تنگی نفس و تب، یک پزشک را در جریان امر قرار دهید.

آیا استفاده از مواد ضدعفونی کننده ضروری است؟

شستشوی متناوب و اساسی دست‌ها معمولاً کافی است. ضدعفونی کردن دست‌ها می‌تواند در مواقعی که امکان شستن دست‌ها وجود ندارد یک اقدام مفید باشد.

در اقامتگاه جمعی باید به چه نکاتی توجه کنم؟

آیا علائم بیماری را در خود مشاهده کرده و یا با شخصی تماس داشته‌اید که ابتلای او به ویروس کرونای جدید اثبات شده است؟ اگر در یک مرکز پذیرش یا اقامتگاه جمعی پناه جویان زندگی می‌کنید، مدیریت یا سرپرستان مرکز را در جریان امر قرار دهید.

این موضوع را همچنین به عنوان مثال به مدرسه، کلاس زبان، محل کار و یا کارآموزی خود اطلاع دهید.

اطلاعات بیشتر را از کجا دریافت کنم؟



با نصب اپلیکیشن-هشدار-کرونا (Corona-Warn-App) می توانید در صورت قرار گرفتن در نزدیکی اشخاص مبتلا به کرونا، به صورت فوری و ناشناس از این امر آگاه شوید.
این اپلیکیشن به صورت رایگان از طریق اپ استور (AppStore) و گوگل پلی (GooglePlay) برای دانلود در دسترس است.

اداره بهداشت (Gesundheitsamt) در منطقه مسکونی شما، ارائه کننده اطلاعات و پشتیبانی می باشد. شماره تلفن این اداره را در وبگاه زیر خواهید یافت:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

وزارت بهداشت فدرال (BMG)، از طریق وبگاه زیر به عنوان مرجع اصلی اطلاعات مربوط به ویروس کرونای جدید به اطلاع رسانی می پردازد:

www.zusammengengencorona.de

تلفن شهروندان: ۰۳۰۳۴۶۴۶۵۱۰۰

خدمات مشاوره برای افراد ناشنوا و کسانی که مشکلات شنوایی دارند:

نمابر: ۰۳۰۳۴۰۶۰۶۶۰۷

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

تلفن ویژه ناشنوایان (تلفن تصویری):

www.gebaerdentelefon.de/bmg

موسسه روبرت کُخ (RKI)، ارائه دهنده آگاهی های موجود در مورد ویروس کرونای جدید از طریق اینترنت:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

مرکز فدرال روشنگری بهداشتی (BZgA)، ارائه کننده پاسخ به سوالات رایج در مورد ویروس کرونای جدید که این پرسش و پاسخ ها در وبگاه زیر جمع آوری گردیده اند:

www.infektionsschutz.de

وزارت امور خارجه، در مورد امنیت مسافران مناطق تحت تاثیر اطلاع رسانی می کند:

www.auswaertiges-amt.de/de/

ReiseUndSicherheit

سازمان بهداشت جهانی (WHO)، در مورد وضعیت کنونی در

جهان اطلاع رسانی می کند: www.who.int

Impressum (مشخصات نشر):

Bestellmöglichkeit (راه های سفارش)

Publikationsversand der Bundesregierung

(بخش ارسال مقالات دولت فدرال)

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

تلفن خدمات: ۰۳۰۱۸۲۷۲۲۷۲۱

نمابر خدمات: ۰۳۰۱۸۱۰۲۷۲۲۷۲۱

ایمیل: publikationen@bundesregierung.de

سفارش از طریق تلفن ناشنوایان:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

سفارش اینترنتی www.bundesregierung.de/publikationen

برای دانلود و سفارش مقالات دیگر دولت فدرال به وبگاه زیر مراجعه فرمایید:

www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (شماره سفارش) BMG-G-11099fa

ارجاع به نشانی های وب (URL)

مسئولیت کلیه مطالب موجود در صفحات متفرقه که در اینجا به آنها ارجاع داده شده است بر عهده عرضه کنندگان این صفحات می باشد. وزارت سلامت فدرال (BMG) بدینوسیله صریحا از این مطالب فاصله می گیرد.

این نشریه در چهارچوب فعالیت های عمومی وزارت سلامت فدرال به صورت رایگان عرضه می گردد. استفاده از این نشریه از سوی حزب ها، نامزدهای انتخاباتی و یا کسانی که در انتخابات کمک می کنند (ناظرین)، در جریان مبارزات انتخاباتی و در جهت تبلیغات انتخاباتی مجاز نیست. این امر در مورد انتخابات اروپا، انتخابات مجلس فدرال، انتخابات مجلس های استانی و انتخابات محلی صدق می کند.

Herausgeber (ناشر)

وزارت سلامت فدرال (BMG)

Bundesministerium für Gesundheit

Referat Öffentlichkeitsarbeit, Publikationen

11055 Berlin

www.bundesgesundheitsministerium.de

[bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)

[bmg_bund](https://twitter.com/bmg_bund)

[BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)

[bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)

مرکز قومی-پزشکی، انجمن ثبت شده

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., 30175 Hannover

تاریخ به روز رسانی: سپتامبر ۲۰۲۰

طرح 30175 Hannover, eindruck.net

نگاشت جلد Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin

تصویر نگاشت Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

(BZgA), 50825 Köln