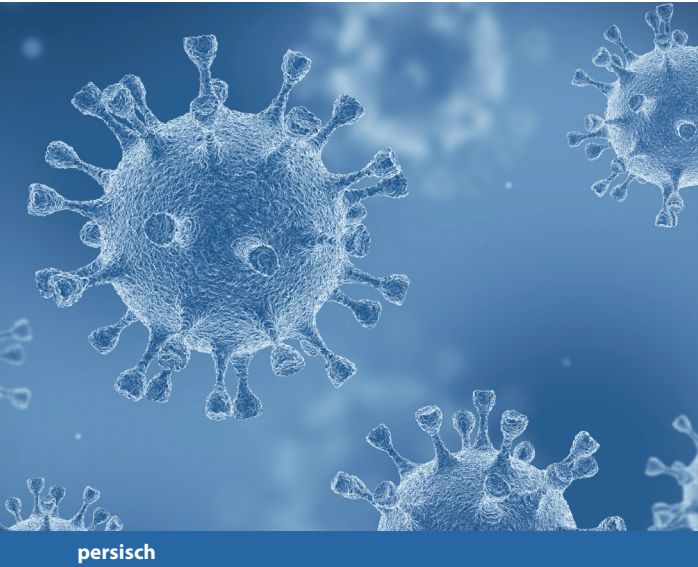


## ویروس جدید کرونا SARS-CoV-2 آگاهی ها و نکات کاربردی



persisch



## اطلاعات بیشتر را از کجا دریافت کنم؟

اداره بهداشت (Gesundheitsamt)، در منطقه مسکونی شما، ارائه کننده پشتیبانی می باشد. شماره تلفن این اداره را در وبگاه زیر خواهید یافت:  
[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

وزارت بهداشت فدرال (BMG)، از طریق تلفن در مورد ویروس کرونا اطلاع رسانی می کند. شماره تلفن: ۰۳۰۳۴۶۶۶۵۱۰۰

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

[www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html)

موسسه روپوت کوخ (RKI)، ارائه کننده آگاهی های موجود در مورد ویروس کرونا از طریق اینترنت:

[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

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

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

سازمان بهداشت جهانی (WHO)، در مورد وضعیت کنونی در جهان اطلاع رسانی می کند: [www.who.int](http://www.who.int)

ناشر (Herausgeber):

مرکز قومی - پزشکی (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)

ایمیل: [bestellportal@ethnomed.com](mailto:bestellportal@ethnomed.com)

وبگاه: [www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)

وبگاه:

[www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de](http://www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

منابع اطلاعات: BZgA · RKI · BMG

Status: 15.3.2020 – Version 001

© Copyright Ethno-Medical Center. All rights reserved.

Design: www.eindruck.net

## چگونه می توانم به بهترین وجه از خود محافظت کنم؟

اقدامات محافظتی و مهم زیر، آسان و بسیار موثر هستند! دستورالعمل های محافظتی در هنگام سرفه کردن، عطسه زدن، شستشوی دست ها و رعایت فاصله (از افراد دیگر)، می بایست به عادت تبدیل شوند. لطفا خانواده، دوستان و آشنایان خود را در این مورد آگاه سازید.

دستورالعمل های بهداشتی محافظتی در مورد سرفه کردن و عطسه زدن در هنگام سرفه کردن یا عطسه زدن دستکم یک 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 کاملاً 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 کاملاً 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 از دستمال های یکبار مصرف برای این کار استفاده کنید. برای بستن شیر آب در دستشویی های عمومی از دستمال کاغذی های یکبار مصرف یا آرنج خود استفاده کنید.

### رعایت فاصله

از تماس نزدیک با افراد دیگر، مثلاً 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 بیماری جلوگیری کنید.

افرادی که ناقل عفونت هستند ولی هنوز نشانه های بیماری در آنها مشاهده نشده است نیز می توانند بیماری را به دیگران انتقال دهند. از دیگران دستکم یک 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 زنان باردار، نوزادان، افراد مسن و یا کسانی که دستگاه ایمنی بدنشان ضعیف شده است، دور بمانند.

## دانستنی های ارزشمندی در مورد ویروس جدید کرونا

ویروس جدید کرونا هم اکنون در حال شیوع پیدا کردن در همه دنیا می باشد. این ویروس به وسیله ترشحات و همچنین از طریق تماس منتقل می شود. این سرایت ممکن است از انسانی به انسان دیگر از راه غشاء مخاطی و یا به صورت غیرمستقیم و از طریق دستها اتفاق بیافتد. زیرا دست ها می توانند با مخاط دهان و یا بینی و همچنین ملتحمه (پوسته خارجی) چشم تماس پیدا کرده و بدین شکل انتقال ویروس را میسر سازند.

این ویروس می تواند بخصوص باعث بیماری های مجاری تنفسی شود. تب، سرفه و ناراحتی های تنفسی و یا تنگی نفس، دردهای عضلانی و سردرد می توانند از جمله علائم مربوطه باشند. در مواردی که بیماری روند شدید و سختی دارد، امکان عفونت ریه (سینه پهلو) وجود دارد.

افراد مسن تر و مبتلایان به بیماریهای مزمن به شکلی ویژه در معرض خطر هستند. اگرچه امکان انتقال ویروس به کودکان نیز وجود دارد، ولی علائم بیماری در آنان به شکل قابل توجهی خفیف تر می باشد. 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.

تنها یک تست آزمایشگاهی برای تشخیص سرایت ویروس نوپدید کرونا به افراد کافی است.

## آیا من مبتلا به ویروس کرونای جدید شده ام؟

در صورتی که در مناطقی که خطر ابتلا به بیماری در آنها بیشتر است ساکن هستید، نشانه های بیماری را در خود مشاهده کرده اید و یا با افرادی که سرایت ویروس کرونای جدید به آنها ثابت شده است تماس داشته اید:

■ لطفاً با استفاده از تلفن با پزشک خانگی خود و یا اداره بهداشت محلی تماس حاصل کرده و وضعیت خود را برای آنها شرح 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 درمان خاصی دستگاه ایمنی بدن شما ضعیف شده است، پزشک را در جریان امر قرار دهید.

■ در مورد اینکه باید به چه کسی مراجعه کنید و چه اقداماتی را انجام دهید تا بیماری را به دیگران انتقال ندهید، تحقیق کنید.

■ لطفاً بدون وقت قبلی به مطب پزشکان مراجعه نکنید. به این شکل از خودتان و دیگران محافظت می کنید.

■ از تماسهای نزدیک 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 می توان از واکسن های محافظتی دیگر بهره گرفت؟

واکسن های موجود بر ضد بیماری های مجاری تنفسی قابلیت حفاظت از انسان در برابر ویروس جدید کرونا را ندارند. با این حال، این واکسن ها می توانند از بروز همزمان دو عفونت (عفونت توسط ویروس های کرونا و آنفلانزا) جلوگیری کنند.

## آیا اجناس وارداتی بیماری را انتقال می دهند؟

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.

## آیا استفاده از ماسک ضروری است؟

مدارک کافی در این مورد که ماسک های کاغذی برای استفاده بر روی بینی و دهان خطر سرایت عفونت به افراد سالم را کاهش می دهند، وجود ندارد. توجه به دستورالعمل های بهداشتی مثلاً در هنگام سرفه کردن و عطسه زدن و یا در هنگام شستشوی دست ها، از اهمیت خیلی بیشتری برخوردار است. البته، کسانی که به این بیماری مبتلا هستند، می توانند با استفاده از ماسک ها و حفاظ های تنفسی دیگر، خطر انتقال بیماری به دیگران را کاهش دهند. مهم: تعویض ماسک، در صورت نمناک شدن آن. زیرا ماسک هایی که به سرعت نم می کشند به هیچ وجه مانع ویروس نمی شوند.

## آیا استفاده از مواد ضد عفونی کننده ضروری است؟

شستشوی متناوب و اساسی دست ها معمولاً به نحو موثری از سرایت بیماری جلوگیری می کند. در صورتی که افرادی که بیش از دیگران در معرض خطر سرایت بیماری هستند در محیط ساکن باشند، ضد عفونی کردن دست ها می تواند یک اقدام مفید باشد.

برای دسترسی به اداره بهداشت محل سکونت خود به وبگاه زیر مراجعه کنید: [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

همچنین، شما می توانید با خدمات آماده باش پزشکی تماس بگیرید. دسترسی به این مرکز در سراسر آلمان حتی در طول شب، آزرهفته ها و یا در روزهای تعطیل با استفاده از شماره تلفن ۱۱۶۱۱۷ امکان پذیر است.

## اقدام به قرنطینه، چه زمان ضروری می باشد؟

در صورتی که سرایت بیماری به شما یا به فردی که با او تماس نزدیک داشته اید اثبات شود. در صورتی که ظرف ۱۴ روز گذشته با شخصی که ابتلا به بیماری Covid-19 در مورد وی تشخیص داده شده، تماس مستقیم داشته اید، یا در یکی از مناطق پرخطر حضور داشته اید. در صورتی که اداره بهداشت دستور قرنطینه صادر کند.

## قرنطینه چقدر بطول می انجامد؟

برای بیمارانی که روند بیماری آنها خفیف بوده است، در حال حاضر تا حداکثر سه هفته. این دوره زمانی منطبق با مدت زمان بین سرایت ویروس و بروز اولین نشانه های بیماری می باشد. در طول این مدت می بایست در خانه بمانید.

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

- از تماس نزدیک با هم خانه ای های خود دوری کنید.
- از بستگان، آشنایان و یا دوستان 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 هم خانه ای ها استفاده شود. وسایل و ظروف می بایست مرتب و به شکلی اساسی شسته شوند. این مورد در مورد لباس ها هم صدق می کند.
- در صورتی که فوراً به دارو یا درمان خاصی احتیاج دارید با پزشک خانگی یا مطب پزشک متخصص تماس بگیرید.
- در صورت بروز علائمی چون سرفه، آبریزش بینی، تنگی نفس و تب، اداره بهداشت (منطقه) خود را در جریان بگذارید.
- در صورتی که برای رسیدگی به فرزندان خود به کمک نیاز دارید، با اداره بهداشت خود تماس بگیرید.

## در اقامتگاه جمعی باید به چه نکاتی توجه کنم؟

آیا شما از مناطق پرخطر عبور کرده اید، علائم بیماری را در خود مشاهده کرده اید و یا با شخصی تماس داشته اید که ابتلای او به ویروس کرونا اثبات شده است؟ اگر در یک مرکز پذیرش یا اقامتگاه جمعی پناه جویان زندگی می کنید، 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.