



کوروناویروس جدید

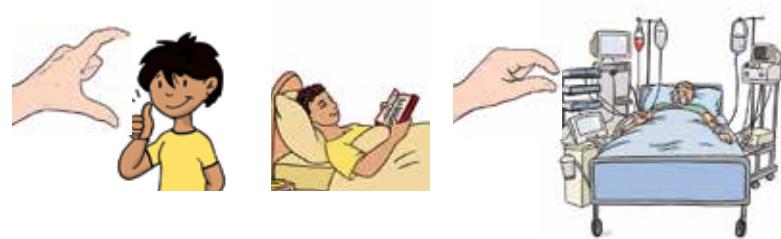
کوروناویروس SARS-CoV-2 باعث بیماری کوروناویروس COVID-19 می‌شود.

علائم: این علائم معمولاً ۱۴ روز پس از ابتلا به بیماری بروز می‌کنند. علائم شایع شامل تب و سرفه خشک، اسهال، سردرد و بدن درد، از بین رفتن اشتها یا خستگی می‌شود.

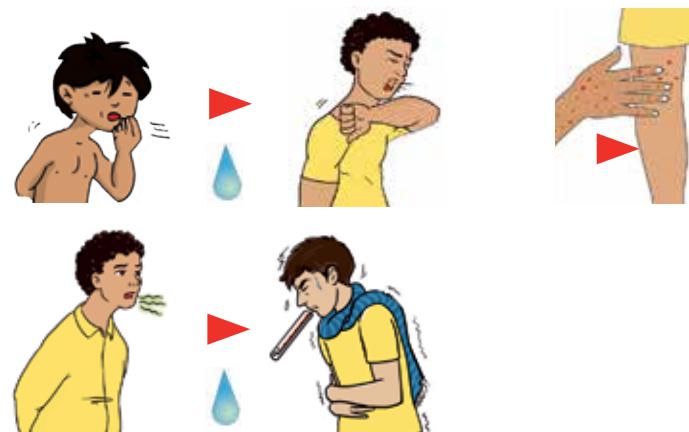


شدت: این بیماری در بسیاری از افراد مبتلا تأثیری جزئی دارد ولی برای برخی افراد، علائم آن جدی و تهدیدکننده زندگی می‌شود.

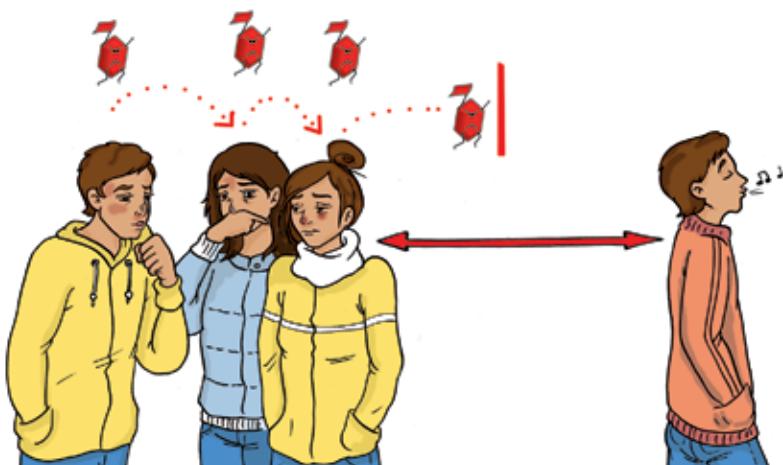
این بیماری به طور خاص افراد سالخورده، افراد دارای بیماری‌های جدی قلبی و افرادی با سیستم ایمنی ضعیف را در معرض خطر قرار می‌دهد.



انتقال: این ویروس به راحتی منتقل می‌شود. این بیماری معمولاً از فرد دیگر از طریق سرایت قطرات و گاهی اوقات از طریق تماس (زنگیره عفونت) گسترش می‌یابد. یعنی اغلب از طریق سرفه، عطسه، گفتگوی نزدیک چهره به چهره و سایر تماس‌ها به عنوان مثال تماس دست‌ها و احتمالاً لمس اشیاء منتقل می‌شود.



هدف: این اقدامات با هدف قطع این زنگیره عفونت و کند کردن شیوع ویروس انجام می‌شود.

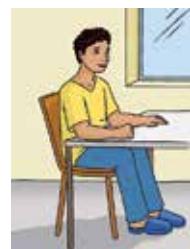


اقدامات پیشگیرانه

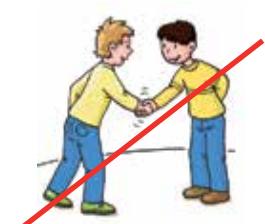
اکیداً توصیه می‌شود اقدامات زیر را انجام دهید.

تماس با افراد دیگر را به شدت کاهش دهید

در خانه بمانید



اتاق را به خوبی تهویه کنید



در آرنج خود سرفه و عطسه کنید، روی خود را بر گردانید

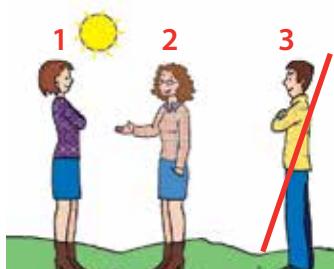
دستان خود را مرتبًا بشویید (به پیوست مراجعه کنید)



1,5 تا 2 متر از افراد دیگر فاصله بگیرید، به عنوان مثال در صف پرداخت هنگام خرید

ممنوعیت دور هم جمع شدن بیش از 2 نفر

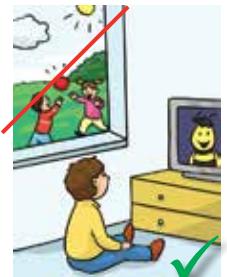
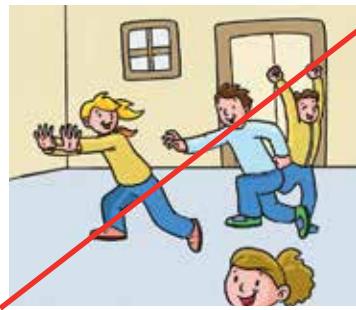
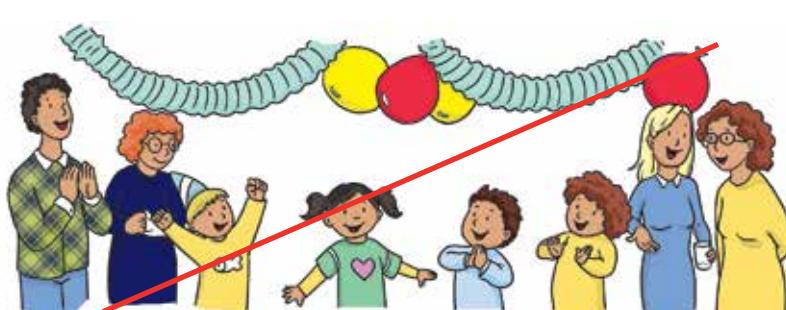
حدودیت خروج موقت



نحوه تماس‌های اجتماعی خود را تغییر بدهید و تا حد ممکن از تلفن یا اسکایپ استفاده کنید



از ملاقات‌ها و فعالیت‌های خصوصی خودداری کنید، به عنوان مثال باشگاه ورزشی، جلسات، جشن‌های بزرگ خصوصی



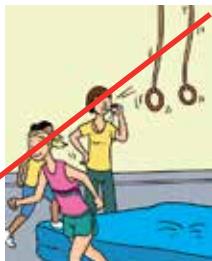
اقدامات پیشگیرانه

با نفرستادن نوه‌ها نزد مادربزرگ و پدربزرگ، از آنها محافظت کنید.

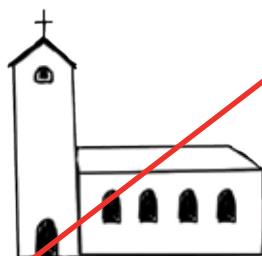
از تماس با افراد سالخورده اجتناب نمایید



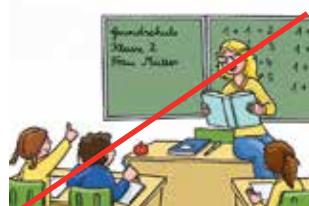
بیشتر رویدادها لغو شده‌اند، به عنوان مثال سینماها، کنسرت‌ها، رویدادهای ورزشی، تئاترها، موزه‌ها، خدمات کلیسا.



بسیاری از کارفرمایان، تا حد ممکن، کارمندان خود را وادار به دورکاری کرده‌اند.



بسیاری از دانشگاه‌ها، مدارس و مهدکودک‌ها تعطیل شده‌اند.



بسیاری از بیمارستان‌ها فقط در موارد استثنایی اجازه ملاقات می‌دهند.



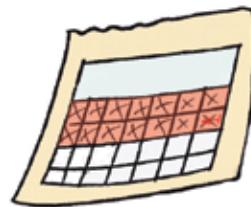
تنها در صورت ضرورت از اتوبوس‌ها و قطارهای عمومی استفاده کنید.

از سفرهای غیرضروری خودداری کنید



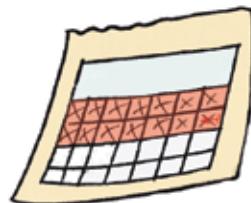
ابتلا و قرنطینه

شما گمان می‌کنید که به کوروناویروس مبتلا شده‌اید.

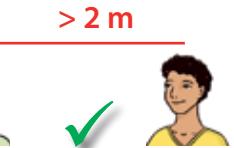
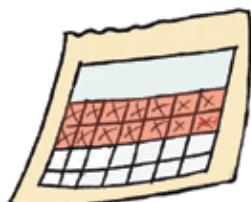


< 2 m

در 14 روز گذشته در مناطق خطر اعلام شده بوده‌اید.



در 14 روز گذشته با فردی آلوه تماس نزدیک داشته‌اید
(فاصله کمتر از 2 متر، طولانی‌تر از 15 دقیقه، چهره به چهره).



> 2 m

در 14 روز گذشته با فردی آلوه تماس نزدیک نداشته‌اید
(فاصله بیشتر از 2 متر، کوتاه‌تر از 15 دقیقه).

حتماً ابتدا با پزشک خانواده خود تماس بگیرید یا هنگام شب و آخر هفته‌ها به شماره 117 تلفن بزنید. فقط در موقع اضطراری با شماره 112 تماس بگیرید.



بدون هماهنگی قبلی به مطب یا کلینیک درمانی مراجعه نکنید.

از توصیه‌های پزشک و اداره بهداشت پیروی کنید.



اقدامات

همچنین به «اقدامات پیشگیرانه» مراجعه کنید

از اداره بهداشت با شما تماس خواهد گرفت.

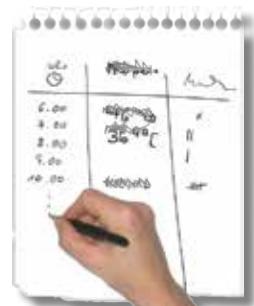


در صورت نیاز به قرنطینه، اداره بهداشت شما را از این امر مطلع می‌سازد.

اگر قرنطینه برای شما الزامی شد، حتماً آن را رعایت کنید.

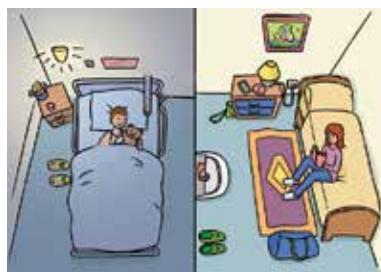
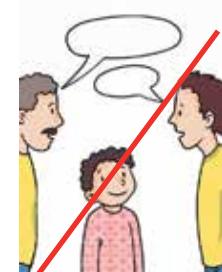
تب خود را هر روز اندازه گیری کنید

وضعیت خود را در دفترچه روزانه اداره بهداشت ثبت کنید



ابتلا و قرنطینه

شما مجاز به ترک خانه نیستید.



مکان افراد بیمار و غیر بیمار را در منازل مشترک از هم جدا کنید، به عنوان مثال در اتاق‌های (خواب) جدالگاهه

استفاده از بخش‌های مشترک مانند آشپزخانه را به طور موقت از هم جدا کنید.



توالت‌ها را جدا کنید



روشوبی‌ها را جدا کنید



وضعیت و توصیه‌ها می‌توانند به سرعت تغییر کنند.

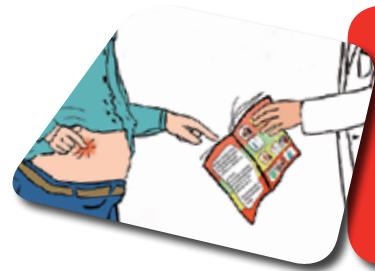
به طور مرتب اطلاعات کسب کنید.

در اینجا می‌توانید اطلاعات به روز را پیدا کنید:

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Kontaktreduzierung.html

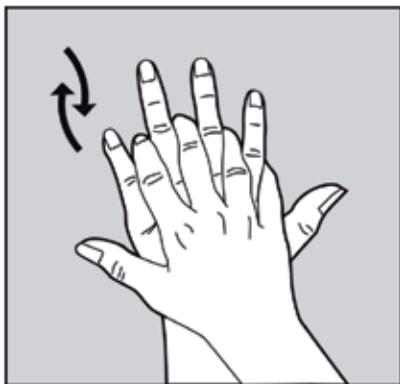
<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Dieses Informationsblatt wurde gefördert von Lingua World GmbH, Übersetzungen.



چگونه؟

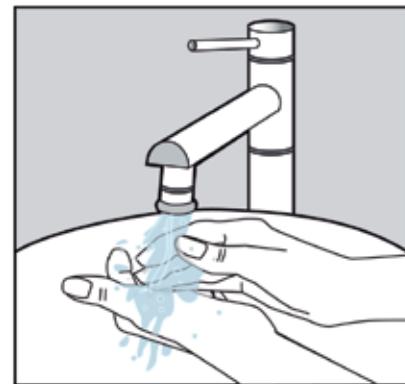
شستن دستها



3.
سپس به خوبی با صابون
بمالید



2.
سپس به خوبی با صابون
بمالید



1.
دستها را با آب خیس کنید



6.
دستها را خشک کنید

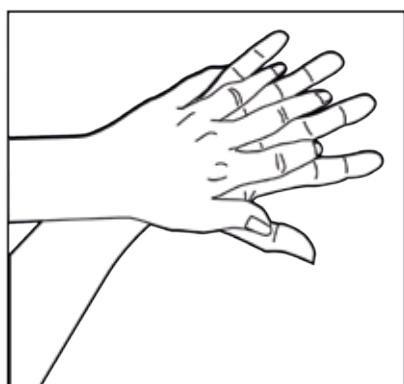


5.
دستها را خوب با آب
 بشویید



4.
سپس به خوبی با صابون
بمالید

ضد عفونی دستها



9.
و با دقیقت در لابلای
انگشتان بمالید



8.
از مقدار کافی ماده ضد
عفونی دست استفاده کنید



7.
به دستان خود پس از شستشو کرم بزنید.
اگر مرتبأ دستان خود را با دقیقت بشویید،
معمولًا ضد عفونی کردن خانه لازم نیست.