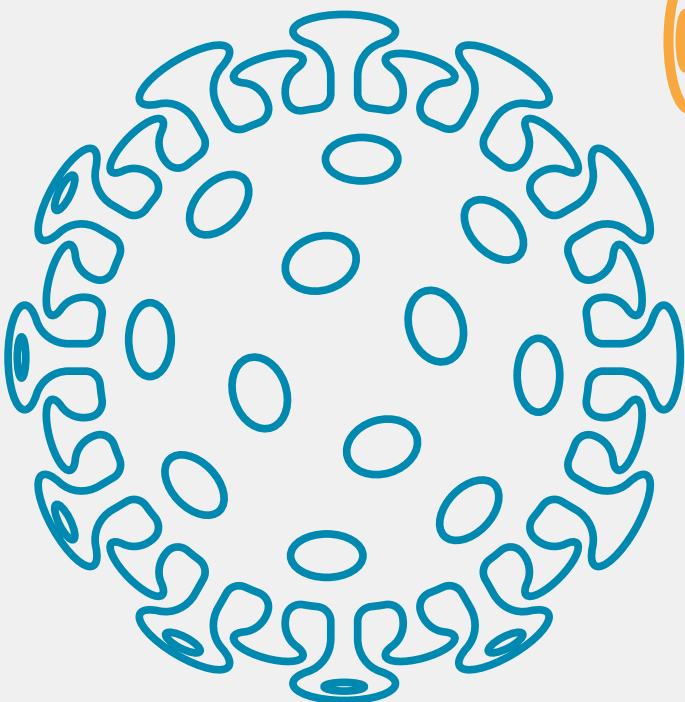




# ویروس کرونای جدید

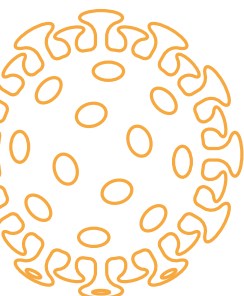
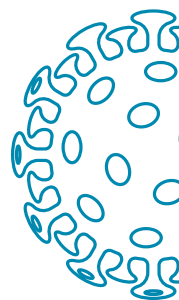
## SARS-CoV-2

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؟

اقدامات محافظتی و مهم زیر، آسان و بسیار موثر هستند! دستورالعمل های بهداشتی محافظتی در مورد 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 مورد این راه های پیشگیری آگاه سازید.

### رعایت فاصله



- 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.

### دستورالعمل های بهداشتی محافظتی در مورد سرفه کردن و عطسه زدن

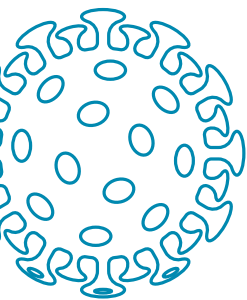


- در هنگام سرفه کردن یا عطسه زدن دستکم ۱/۵ متر از افراد دیگر فاصله گرفته و روی خود را به سمتی دیگر بگردانید.
- در یک دستمال کاغذی سرفه کنید یا عطسه بزنید. این دستمال را تنها یکبار استفاده کنید. پس از مصرف، دستمال را در یک سطل زباله در دار بیاندازید.
- در صورتی که دستمال کاغذی کنار دستتان نیست، قسمت داخلی 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

- 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.

## 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.

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

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://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.

ویروس کرونای جدید هم اکنون در حال شیوع پیدا کردن در سراسر 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 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 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:

- 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.

- چنانچه با شخصی که مبتلا به ویروس بوده است تماس مستقیم داشته اید، ولی نشانه های بیماری را در خود مشاهده نکرده اید، یا اگر از مناطق پرخطر بازگشته اید، 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.

## آیا استفاده از ماسک ضروری است؟

مدارک کافی در مورد اینکه استفاده افراد سالم از حفاظ های مورد استفاده بر روی بینی و دهان خطر سرایت عفونت را کاهش می دهد، وجود ندارد. توجه به دستورالعمل های بهداشتی مثلا 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 حفاظ های مورد استفاده بر روی بینی و دهان خطر انتقال بیماری به دیگران را کاهش دهند.

افراد مبتلا می توانند حتی بدون اینکه علائم بیماری در آنها مشهود باشد بیماری را به دیگران انتقال دهند. در بعضی از مواقع امکان رعایت فاصله ۱/۵ متری وجود ندارد. در اینگونه مواقع، استفاده پیشگیرانه از ماسک می تواند به کندسازی روند گسترش سارس-کووید-۲ (SARS-CoV-2) کمک کند.

مهم: ماسک می بایست صورت را بخوبی بپوشاند و در صورت تر شدن عوض شود. زیرا ماسک های خیس به هیچ وجه مانع ویروس نمی شوند.

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

شستشوی متناوب و اساسی دست ها معمولا 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.

## 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.

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

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.

## قرنطینه چه مدت بطول می انجامد؟

مدت زمان قرنطینه از سوی اداره بهداشت تعیین می شود. قرنطینه در بیشتر موارد دو هفته به طول می انجامد، که این مدت زمان مساوی با حداکثر زمان انکوباسیون، یعنی حد فاصل میان سرایت ویروس کرونای جدید به فرد و بروز نشانه های بیماری در وی می باشد.

در صورت صدور دستور قرنطینه، اطلاعات مربوط به اینکه مثلا در صورت مشاهده نشانه های بیماری می بایست 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 باشم؟

- از تماس نزدیک با هم خانه ای های 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 هم خانه ای ها استفاده شود. وسایل و ظروف می بایست در فواصل زمانی منظم و به شکلی اساسی شسته شوند. این موضوع در مورد لباس ها هم صدق می کند.
- در صورتی که فورا 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.

# اطلاعات بیشتر را از کجا دریافت کنم؟

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](http://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](http://www.infektionsschutz.de)

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)

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](http://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](http://www.zusammengengencorona.de)

تلفن شهروندان: ۰۳۰۳۴۶۶۶۵۱۰۰

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

نمابر: ۰۳۰۳۴۰۶۰۶۶۰۷

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)  
[info@gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info@gehoerlos@bmg.bund.de)

تلفن ویژه ناشنویان (تلفن تصویری):

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

## 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 ناشنویان:  
[gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)  
سفارش اینترنتی [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

برای دانلود و سفارش مقالات دیگر دولت فدرال به وبگاه زیر مراجعه فرمایید:  
[www.bundesregierung.de/publikationen](http://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](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)  
bmg.bund   
bmg\_bund   
BMGesundheit   
bundesgesundheitsministerium 

مرکز قومی پزشکی، انجمن ثبت شده  
30175 Hannover (EMZ e.V.)

تاریخ نشر آوریل ۲۰۲۰

طرح [30175 Hannover.eindruck.net](http://30175.Hannover.eindruck.net)

گرافیک Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln