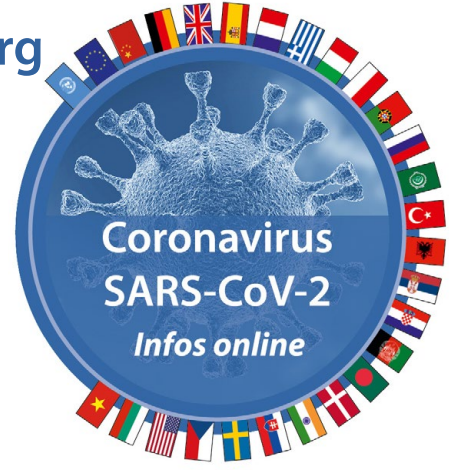
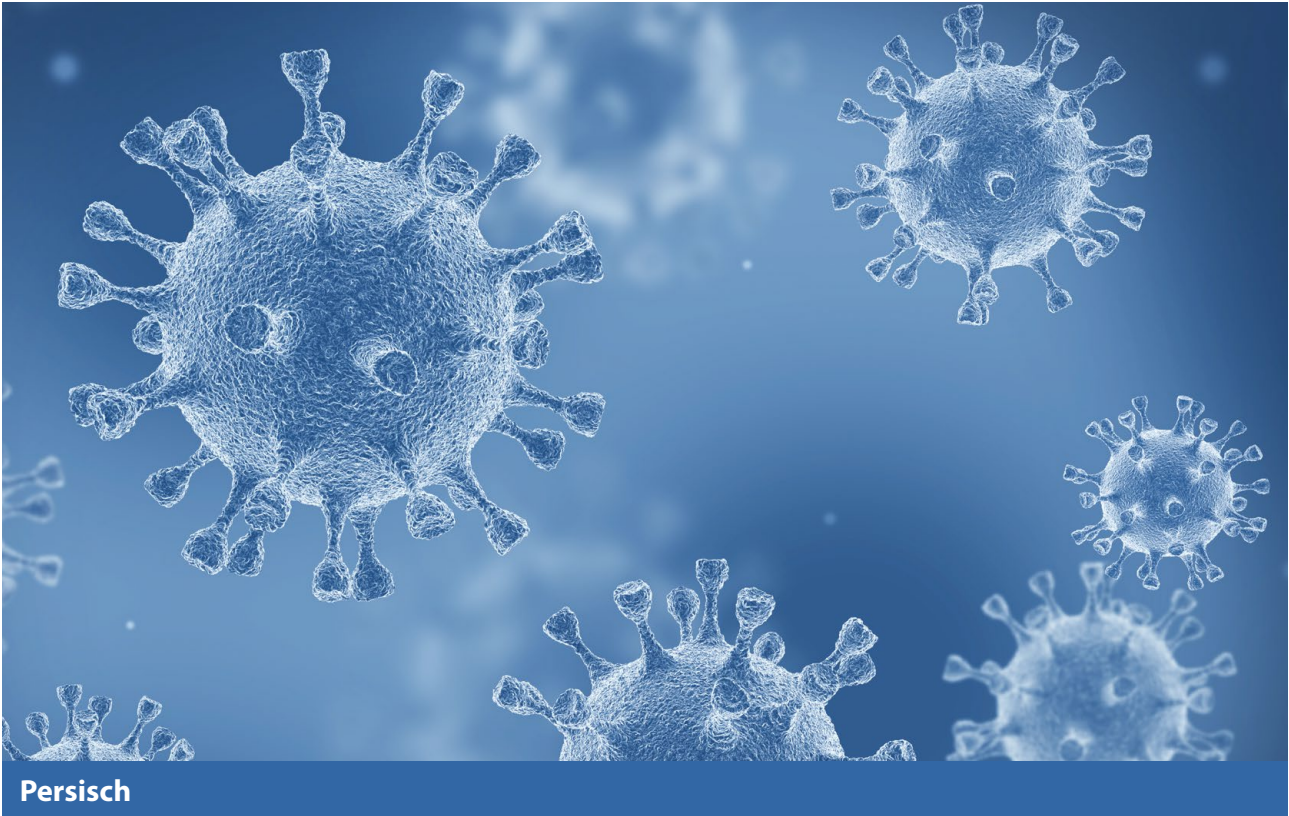


www.covid-information.org



ویروس کرونا SARS-CoV-2

آگاهی ها و نکات کاربردی



Persisch

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



Ethno-Medical Center Germany

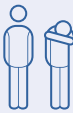
رفتار ایمن و محترمانه!

- 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 اطلاعاتی اعتماد کنید که مطمئن و قابل اعتماد هستند.
 - به آخرین اطلاعات سازمان بهداشت جهانی WHO توجه فرمایید. WHO اطلاعات مطمئن و به روز شده را در برخی از موارد به زبان های مختلف عرضه می کند.
 - در آلمان می توانید اطلاعات مطمئن و به روز شده را از انستیتو روبرت کخ (RKI)، مرکز فدرال روشننگری بهداشتی (BZgA) و یا وزارت بهداشت فدرال (BMG) دریافت نمایید.
 - لطفا بیابید تا همه با هم با هوشیاری از سلامت خود و سلامت کادر پزشکی و مراقبان حفاظت کنیم.
 - این افراد قهرمانانی هستند که سلامت خود را به خطر می اندازند تا از ما در برابر بیماری محافظت کرده یا ما را درمان کنند.
 - از بیماران و کسانی که تحت تاثیر بیماری کووید-۱۹ (COVID-19) هستند، خواهشمندیم که از درخواست های پرسنل پزشکی و مراقبان پیروی کنند.
 - لطفا از آخرین دستورات، درخواست ها و تذکرات صادره از جانب اداره های بهداشت ملی و محلی دست اندرکار پیروی کنید!
- تندرست بمانید!


چگونه می‌توانم به بهترین وجه از خود محافظت کنم؟

اقدامات محافظتی و مهم زیر، آسان و بسیار موثر هستند! دستورالعمل‌های محافظتی در هنگام سرفه کردن، عطسه زدن، شستشوی دست‌ها و رعایت فاصله (از افراد دیگر)، می‌بایست به عادت تبدیل شوند. لطفا خانواده، دوستان و آشنایان خود را در این مورد این راه‌های پیشگیری آگاه سازید.

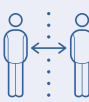
دستورالعمل‌های بهداشتی محافظتی درمورد سرفه کردن و عطسه زدن

- 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 دردار 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 داشته‌اید، پنجره‌ها را برای مدت ۵ دقیقه کاملاً باز کنید تا هوای اتاق عوض شود.

شستشوی دست‌ها

- دست‌های خود را مکرراً و به شکلی اساسی با صابون بشویید. توجه داشته باشید که فضای بین انگشت‌ها و سرانگشت‌ها نیز کاملاً شسته شوند. بهترین روش برای این کار، شستشوی دست‌ها به مدت نیم دقیقه با استفاده از مایع دستشویی و سپس آب کشیدن آنها با استفاده از آب جاری می‌باشد. 
- دست‌ها و همچنین فضای بین انگشت‌های خود را به دقت خشک کنید. در خانه، هر فرد می‌بایست از حوله شخصی خود استفاده کند. در دستشویی‌های عمومی بهتر است از دستمال‌های یکبار مصرف برای این کار استفاده کنید. برای بستن شیر آب در دستشویی‌های عمومی از دستمال کاغذی‌های 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 بی‌ادبی نیست، زیرا با این کار از خودتان و دیگری محافظت می‌کنید. 
- اگر بیمار هستید، در خانه بمانید تا بهبود یافته و از شیوع عوامل بیماری‌زا جلوگیری کنید.
- افرادی که ناقل عفونت هستند ولی هنوز نشانه‌های بیماری در آنها مشاهده نشده است نیز می‌توانند بیماری را به دیگران انتقال دهند. از دیگران دستکم ۱/۵ متر فاصله بگیرید تا از انتقال مستقیم عوامل بیماری‌زا جلوگیری کنید.
- افراد بیمار می‌بایست پیش از هر چیز از افرادی که به شکلی ویژه در معرض خطر هستند، مانند انسان‌های مسن و یا انسان‌هایی که به بیماری‌های اولیه مبتلا هستند، دور بمانند.

دانستنی های ارزشمندی در مورد ویروس کرونا

ویروس کرونای جدید هم اکنون در حال شیوع پیدا کردن در همه دنیا می باشد. نام رسمی آن سارس-کویید-۲ (SARS-CoV-2) است. بیماری مجاری تنفسی که توسط آن ایجاد می شود کویید-۱۹ (COVID-19) نام دارد. 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 کرونا 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 مربوطه 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 بر ضد این بیماری 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 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 جلوگیری کنند. به عنوان مثال آنفولانزا یا سینه پهلو ایجاد شده توسط پنوموکوک ها. پس، واکسن های دیگر می توانند به پیشگیری از عفونت های دوگانه 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

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 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 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 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 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.

اقدام به قرنطینه، چه زمان ضروری می باشد؟

چنانچه ابتلای شما به عفونت ویروس کرونا اثبات شده است. چنانچه با شخصی که مبتلا بوده است ارتباط نزدیک داشته اید. چنانچه اداره های مسئول دستور قرنطینه صادر کنند.

قرنطینه چه مدتی بطول می انجامد؟

برای بیمارانی که روند بیماری آنها خفیف است، قرنطینه در حال حاضر در بیشتر موارد دو هفته به طول می انجامد. در طول این مدت باید در خانه بمانید. این موضوع در مورد افرادی که با اشخاص بیمار ارتباط نزدیک داشته اند نیز صدق می کند.

این دو هفته، منطبق با فاصله زمانی بین سرایت احتمالی ویروس کرونای جدید سارس-کووید-۲ به فرد و بروز اولین نشانه های بیماری در وی و یا اثبات وجود ویروس در نمونه گرفته شده از گلوی او می باشد.

در صورت صدور دستور قرنطینه، اطلاعات مربوط به اینکه مثلا در صورت مشاهده نشانه های بیماری باید چه اقداماتی را انجام دهید را از اداره بهداشت مسئول دریافت خواهید نمود. به عنوان مثال، اینکه آیا باید دمای بدن خود را اندازه گیری کنید یا اینکه قرنطینه دقیقا چه زمان برداشته خواهد شد.

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

- 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.
- در صورتی که برای رسیدگی به فرزندان به کمک نیاز دارید، با مراکز خدماتی حمایت اجتماعی در منطقه 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.

اطلاعات بیشتر را از کجا دریافت کنم؟

ناشر (Herausgeber):

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

ایمیل: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

منابع اطلاعات: BZgA · RKI · BMG

تاریخ نشر: ۲۰۲۰/۰۴/۲۰ – نسخه: ۰۰۶

© Copyright Ethno-Medical Center. All rights reserved.

کلیه مسئولیت صفحات متفرقه برعهده ارائه کنندگان آنها میباشد.

Bild: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

اداره بهداشت (Gesundheitsamt) واقع در محل سکونت شما، اطلاعات و پشتیبانی های لازم را عرضه می کند. 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.zusammengegencorona.de

تلفن شهروندان: ۰۳۰۳۴۶۴۶۵۱۰۰

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

نمبر: ۰۳۰۳۴۰۶۰۶۶۶۰۷، 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 روشننگری 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

وزیر کشور در امور ادغام اجتماعی، اطلاعات را در حداکثر ۱۸ زبان عرضه می دارد:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

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](http://www.who.int)

In collaboration with Covid Alliance Interchange