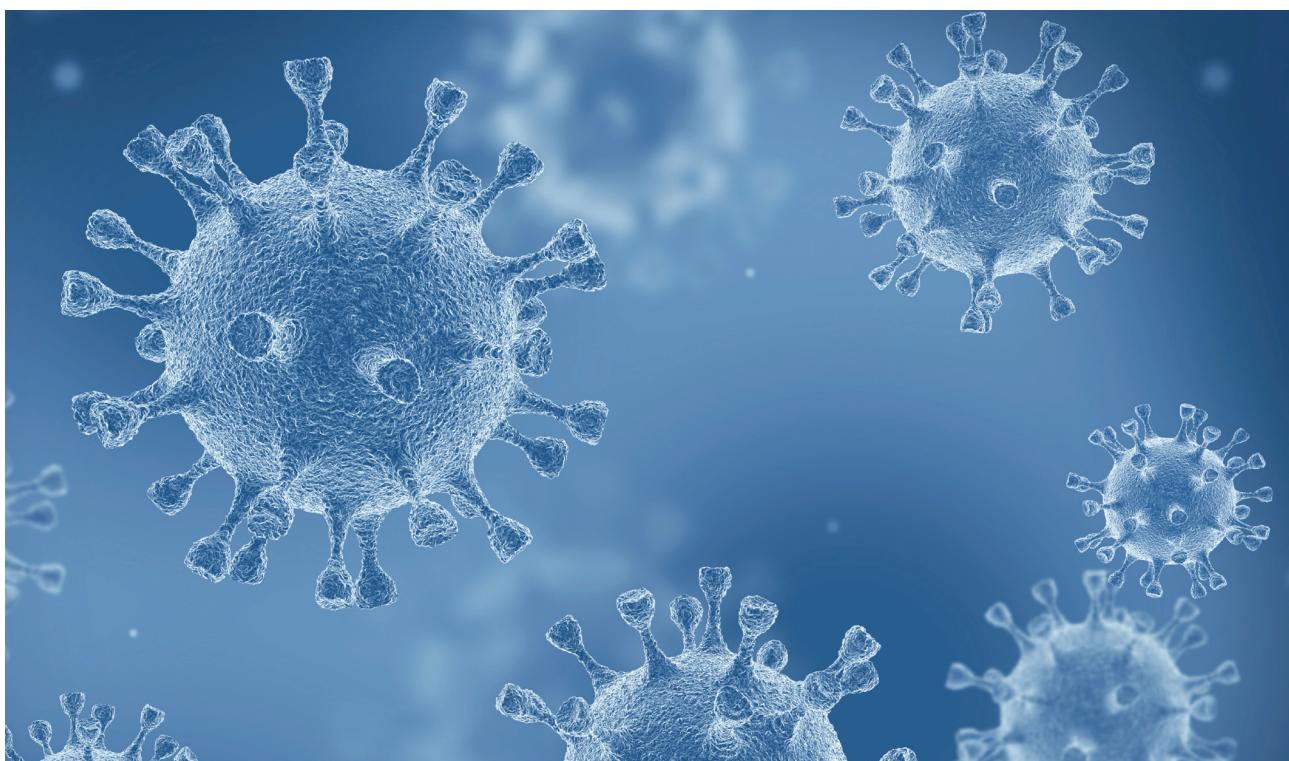


SARS-CoV-2 کرونا ویروس

آگاهی ها و نکات کاربردی



Persisch



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. 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 روشنگری بهداشتی (BZgA) و یا وزارت بهداشت فدرال (BMG) دریافت نمایید.
- لطفا همچنین با رفتار مسئولانه خود به حفظ سلامت پرسنل پزشکی و مراقبان کمک کنید. این افراد، قهرمانانی هستند که جان خود را به خطر می اندازند تا به ما یاری برسانند.
- کسانی که ویروس به آنها سرایت کرده و نیز بیماران می بایست حتما 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 اnderکار پیروی کنید!

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 باشد به عادت تبدیل شوند. لطفا خانواده، دوستان و آشنایان خود را در این مورد این راه های پیشگیری آگاه سازید.



- دستورالعمل های بهداشتی محافظتی درمورد سرفه کردن و عطسه زدن در هنگام سرفه کردن یا عطسه زدن 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 داشته اید، پنجره ها را برای مدت ۵ دقیقه کاملا باز کنید تا هوای اتاق عوض شود.

شستشوی دست ها



- دست های خود را مکررا 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.

رعایت فاصله



- از تماس نزدیک با افراد دیگر، مثلا دست دادن، بوسیدن و بغل کردن پرهیزید. 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 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 ۱/۵ متر فاصله بگیرید تا از انتقال مستقیم عوامل بیماریزا جلوگیری کنید.

- افراد بیمار می بایست پیش از هرچیز 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.

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 محافظت از انسان در برابر ویروس کرونای جدید را ندارند. ولی این واکسن ها می توانند از بروز دیگر بیماری های مجاری تنفسی (آنفلونزا، سینه پهلو بوسیله پنوموکوک ها) جلوگیری کرده و به کاهش فشار وارد برسیستم بهداشتی - درمانی (کشور) کمک کنند.

آیا اجناس وارداتی بیماری را انتقال می دهد؟

در مورد خطرناک بودن اجنس 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 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: تجویض ماسک، در صورت نمناک شدن آن. زیرا ماسک هایی که به سرعت نمی کشند به هیچ وجه مانع ویروس نمی شوند.

برای دسترسی به اداره بهداشت محل سکونت خود به ویگاه 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 به شماره تلفن ۱۱۶۱۷ تماس بگیرید. در موارد اضطراری با شماره تلفن ۱۱۲ تماس حاصل فرمایید.

دانستنی های ارزشمندی در مورد ویروس کرونا

ویروس کرونای جدید 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 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 حداقل 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 ۱۱۶۱۷ 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 پر خطر بازگشته اید، اداره بهداشت مریوطه 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 اینمی 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 قبلي 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 استفاده از مواد ضد عفونی کننده ضروری است؟

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 اشترانکی با دیگر اعضا خانواده یا هم خانه ای ها استفاده شود. وسایل و ظروف می باشد در فواصل زمانی منظم و به شکلی اساسی شسته شوند. این مورد در مورد لباس ها هم صدق می کند.
- 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 تتب، یک پزشک را در جریان امر قرار دهید.
- در صورتی که برای رسیدگی به فرزندان خود به کمک نیاز دارید، با مراکز مشاوره محلی 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.

شیستشوی 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.

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. 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 تا حد اکثر دو هفته به طول می انجامد. در طول این مدت می باشد در خانه بمانید. این موضوع در مورد افرادی که با اشخاص بیمار از نزدیک تماس داشته اند نیز صدق می کند.

این دوره زمانی منطبق با فاصله زمانی بین سرایت احتمالی ویروس به فرد و بروز اولین نشانه های بیماری در وی و یا اثبات وجود ویروس در نمونه گرفته شده از محیط دهان و گلوی او می باشد.

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

اطلاعات بیشتر را از کجا دریافت کنم؟

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

ایمیل: corona@ethnomed.com
corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info
www.mimi-gesundheit.de
www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de
www.mimi.bayern
www.mimi-bestellportal.de/corona-information

منابع اطلاعات: BZgA · RKI · BMG
Status: 1.4.2020 – Version 005

© Copyright Ethno-Medical Center. All rights reserved.
Design: www.eindruck.net
Bild: istock/AltoClassic

اداره بهداشت (Gesundheitsamt)، واقع در محل سکونت شما، اطلاعات و پشتیبانی های لازمه 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:

تلفن شهرondan: ۰۳۰۳۴۶۴۶۵۱۰۰

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

نمبر: ۰۳۰۳۴۰۶۰۶۰۷
info.deaf@bmg.bund.de, info@gehoerlos@bmg.bund.de

تلفن ویژه ناشنوايان (تلفن تصویری):
www.gebaerdentelefon.de/bmg

موسسه روپرت کوخ (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/coronavirus-sars-cov-2.html

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