

ویروس کرونای جدید

پیشنهادها و اطلاعاتی درباره قرنطینه خانگی

قرنطینه خانگی هم مثل محدودیت‌هایی که در جامعه ایجاد شده، از جمله مواردی است که در جلوگیری از شیوع ویروس کرونا جدید (SARS-CoV-2)، موثر است. این دفترچه حاوی نکات و اقداماتی است، که در طول دوران قرنطینه خانگی باید رعایت شوند.

از کی و به چه دلیل، ملزم به رعایت قرنطینه خانگی هستیم؟

قرنطینه خانگی از سوی وزارت سلامت و بهداشت در مواقعی که دلایل کافی مبنی بر امکان مبتلا شدن افراد زیادی وجود دارد، اعلام می‌شود:

چنانچه فردی در طی دو هفته گذشته، ارتباط نزدیکی با فردی که مبتلا به کرونا (COVID-19) شده داشته، ملزم به رعایت قرنطینه خانگی است. منظور از ارتباط نزدیک این است که، فرد حداقل 15 دقیقه با فرد بیمار مراد داشته و در معرض عطسه و سرفه فرد بیمار قرار گرفته، زیرا این بیماری واگیردار است و از این طریق انتقال می‌یابد.

در صورت داشتن چنین ارتباطی، احتمالاً شما هم به این ویروس مبتلا شده‌اید و ناقل ویروس کرونا هستید. حتی اگر هنوز نشانه‌های بیماری را بروز نداده‌اید، همچنان امکان ابتلای شما وجود دارد. قرنطینه خانگی، از این جهت کمک می‌کند که باعث می‌شود فرد بیمار، ویروس را به فرد دیگری منتقل نکند. در حال حاضر، مدت قرنطینه 14 روز است. این بازه، مدت زمانی است که اگر فرد، مبتلا به کرونا شده باشد، علائم آنرا در این مدت نشان می‌دهد.

اگر که در طول دو هفته گذشته با فرد مبتلا به کرونا COVID-19 در یک مکان بوده‌اید منتها ارتباط نزدیکی با او نداشته‌اید، و یا اگر در منطقه ای زندگی می‌کنید که آمار ابتلای کرونا COVID-19 در آن روبه نزول صعودی است، در این شرایط نیازی به قرنطینه خانگی وجود ندارد.

در طول زمان قرنطینه خانگی، ملزم به رعایت چه مواردی هستید؟

- اقدامات توصیه‌ای از جانب وزارت بهداشت را انجام دهید.
- از ترک‌خانه تا حدامکان خودداری کنید.
- از پذیرش مهمان خودداری کنید.
- دوبار در روز، دمای بدن‌تان را بسنجید، و هرگونه بروز علائم ناشی از کرونا را جدی بگیرید و آنها را در جایی یادداشت کنید. بهیاد بیاورید که با چه کسانی ارتباط نزدیک داشته‌اید.
- اداره بهداشت، مرتب پیگیر وضع سلامت شما خواهد بود.

اگر دچار تب، سرفه، مشکلات تنفسی هستید و یا احساس بیماری می‌کنید، سریعاً موضوع را به اداره بهداشت اعلام کنید.

مهمترین توصیه‌های بهداشتی:

با رعایت یک سری نکات بهداشتی ساده، هم از خودتان و هم از دیگران، در برابر ابتلا به این ویروس، محافظت می‌کنید.

اگر که خواستید سرفه و یا عطسه کنید، از آرنجتان و یا یک دستمال استفاده کنید



از تماس دست‌ها با صورت خودداری کنید



خودتان را از کسانی که دچار سرفه، عطسه و یا تب هستند دور نگه دارید



از برقراری تماس خودداری کنید (نظیر بغل‌کردن یا دست‌دادن)



دست‌هایتان را به طور مرتب و به مدت (حداقل 20 ثانیه) با آب و صابون بشویید



چه نکات بهداشتی ای را باید رعایت کنید؟

احتمال ابتلا به کرونا برای افرادی وجود دارد که با یک فرد مبتلا، در تماس نزدیک بوده‌اند. جهت جلوگیری از انتشار این ویروس هم خودتان و هم افراد خانواده‌تان را ملزم کنید، که نکات بهداشتی گفته شده از سوی وزارت بهداشت را رعایت کنید. از جمله:

◀ در اتاقی جدا از سایر اعضای خانه زندگی کنید و یا در زمان‌های جدا، مثلا به هنگام وعده ناهار، از اتاقها استفاده کنید.
 ▶ از برقراری هرگونه تماس بدنی خودداری کنید و **فاصله حداقل 1.5 متری** را از دیگران رعایت کنید.

◀ **تهویه هوای** آشپزخانه، حمام، پذیرایی و اتاق خواب را به طور مرتب انجام دهید.

◀ از استفاده مشترک از وسایل خانه از قبیل بشقاب و همچنین رخت و لباس خودداری کنید، مگر در شرایطی که آنها را به خوبی ضد عفونی و **تمیز** کرده باشید.

◀ سطوح و وسایلی که مورد تماس شما هستند، باید به طور مرتب ضد عفونی شوند.

◀ شما و افراد خانواده‌تان باید به طور دقیق و مرتب، حداقل به مدت **20 ثانیه دستها را با آب و صابون** شست و شو دهید.

◀ از تماس دستها با صورت خودداری شود، مخصوصا از تماس با دهان، چشمها و بینی خودداری شود.

◀ در هنگام عطسه و سرفه **موارد بهداشتی را رعایت کنید:** در هنگام سرفه و یا عطسه تا حد امکان فاصله از دیگران را رعایت کنید و در بهترین حالت، روی خود را از دیگران برگردانید و سپس عطسه یا سرفه کنید. از آرنجتان در هنگام عطسه یا سرفه استفاده کنید و یا از دستمال یکبار مصرف استفاده کنید و سپس آنرا دور بیندازید. دستهایتان را بعد از آن و همچنین بعد از تخلیه بینی‌تان، کاملا شست و شو دهید.

اگر که دچار این بیماری شدید، چه کارهایی باید انجام دهید؟

◀ اگر که احساس می‌کنید بیمار شده‌اید و یا علائم بیماری را از قبیل تب، سرفه، تنگی نفس و یا هرگونه حس بیماری را بروز دادید، **سریعا مراتب را با اداره بهداشت در میان بگذارید.**

◀ اگر که به علت بیماری دیگری که از قبل داشته‌اید و یا بیماری که در حال حاضر دارید، احتیاج به دارو و یا معاینه پزشک هست، تلفنی با پزشک خانگی‌تان و یا یک پزشک متخصص امر ارتباط برقرار کنید.

◀ در موارد بحرانی با **شماره تلفن 116117** (خدمات پزشکی تلفنی) تماس بگیرید. حتما اشاره کنید که در قرنطینه خانگی هستید. خدمات اورژانسی و **شماره تلفن 112**، فقط در هنگام موارد حاد و ضروری نظیر تنگی نفس، مورد استفاده قرار گیرند.

در هنگام قرنطینه خانگی چگونه تحت حمایت قرار گیرید؟

◀ از اعضای خانواده‌تان، دوستان یا همسایگان‌تان بخواهید که در تهیه مایحتاج زندگی، دارو و سایر کالاهای مورد نیاز زندگی روزمره، شما را یاری دهند. در بهترین حالت، خرید شما درب منزل گذاشته می‌شود.

◀ غذاهایی که سفارش می‌دهید، همچنین کالاهای پستی که سفارش می‌دهید نیز، باید در جلوی درب خانه‌تان گذاشته شود.

◀ اگر که سگ دارید، گردش سگتان را به یک فرد آشنا و یا به یکی از اعضای خانواده‌تان بسپارید.

◀ اگر که در مراقبت از خود دچار مشکل هستید، موضوع را با اداره بهداشت در میان بگذارید و یا با انجمن حمایتی ناحیه خود تماس بگیرید و جویای امکانات حمایتی شوید.

چگونه فشارهای روانی را از خود و کودکان دور کنید؟

◀ قرنطینه خانگی می‌تواند هم برای شما و هم برای کودکان که با شما زندگی می‌کند، دوران سختی باشد. با کودکان، مناسب سن و سالتش، در خصوص این شرایط به گفت و گو بپردازید. ترسهای احتمالی را جدی بگیرید. تلاش کنید که رفتاری حاکی از آرامش و مسئولیت‌پذیری با کودکان داشته باشید.

◀ یک برنامه منظم روزانه می‌تواند کمک کننده باشد: در حد امکان، ساعت‌های بیداری، غذا و ساعت خواب و همچنین ساعت مخصوص به تکالیف درسی و تایم استراحت را، تنظیم کنید و ملزم به رعایت این ساعات شوید.

برای کسب آخرین اطلاعات موثق، به آدرس های زیر رجوع کنید؟

اطلاعات در خصوص ویروس جدید کرونا و راهکارهای مقابله با آن را از طریق مرکز فدرال آموزش بهداشت پیگیری (BZgA) کنید.

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

پاسخ سوالات پرتکرار در خصوص شرایط کاری و شغلی در این دوران را، از طریق وزارت کار و امور اجتماعی فدرال (BMAS) پیگیری کنید

<https://www.bmas.de/DE/Presse/Meldungen/2020/corona-virus-arbeitsrechtliche-auswirkungen.html>

ارزیابی شرایط کنونی و اطلاعات مفید در خصوص این ویروس را در وب سایت (RKI) می یابید

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

باقی اطلاعات برای شهروندان در خصوص قرنطینه را، می توانید در وب سایت دفتر فدرال حمایت شهروندی و کمک به هنگام فاجعه (BBK)، دانلود کنید

[نکاتی در خصوص قرنطینه COVID-19:](#)

[نکاتی مخصوص والدین](#)

همچنین برنامه های تلویزیونی که مناسب سن و سال کودک و نوجوان هست را انتخاب کنید و به کودکان نشان دهید، تا در حد خودشان، پاسخ سوالاتشان را بگیرند. از برنامه های پیشنهادی ما موارد زیر می باشند:

Kakadu (Deutschlandfunk)• Sendung mit der Maus (WDR)• LOGO (ZDF)• Die Politikstunde (Bundeszentrale für politische Bildung)• Schule daheim (ARD-alpha).

برقراری ارتباط با افراد خارج از محیط خانه برای شما و کودکان ممنوع است، با این وجود سعی کنید که ارتباطات اجتماعی تان را از طرق دیگر حفظ کنید. مثلاً می توانید از تلفن یا رسانه های دیگر استفاده کنید تا با دوستان و اقوام در تماس باشید. این امکان را برای کودکان هم فراهم کنید.

تلاش کنید که فعالیت بدنی هم داشته باشید. در اینترنت، انواع حرکات کششی و ورزشی آموزش داده می شود، همچنین حرکات بدنی مخصوص بچه ها هم موجود است و می توانید این حرکات را در حیاط هم انجام بدهید.

از استفاده از خدمات تلفنی مانند خدمات مشاوره تلفنی یا سایر خدمات بحران در صورت لزوم نترسید.

امکانات تلفنی متعددی تدارک دیده شده، که می توانید تلفنی سوالات خود را درباره زندگی در این شرایط بپرسید. از طریق وب سایت مربوط به منطقه محل سکونتتان و یا شهرتان، کسب اطلاعات کنید.

چه مقررات قانونی ای در مورد قرنطینه خانگی اعمال می شود؟

قانون مربوط به برقراری قرنطینه خانگی در آلمان، جزو قانون حفاظت در برابر عفونت (IfSG) می باشد و متولی آن وزارت بهداشت است.

شاغلینی که به علت شرایط قرنطینه دچار ضرر اقتصادی شده اند، حق این را دارند که درخواست غرامت بکنند. در صورت داشتن هرگونه سوال، با اداره بهداشت تماس برقرار کنید.

توجه کنید که: رعایت نکردن قرنطینه شامل مجازات از قبیل جریمه نقدی یا زندان می شود.

مخاطب محلی شما

مهر

تلفن

تلفکس

ایمیل

