



برگه اطلاعاتی ویروس کرونا توصیه های مهم برای افراد مبتلا به کووید-۱۹ (ویروس کرونا)

معتبر از: ۱۲ مارس ۲۰۲۰

اگر درباره شما نتیجه تست ویروس کرونا (کووید-۱۹) مثبت بوده است، به موارد زیر توجه کنید:

مهم:

← شما باید در هر صورت ۱۴ روز به صورت جدی قرنطینه شوید و تنها ۲ روز پس از اینکه مشخص شد در پایان این مدت نتیجه تست آلودگی منفی است می توانید به این قرنطینه پایان دهید.

← لطفا به افرادی نیز که با شما در تماس هستند اطلاع دهید:

اینها افرادی هستند که شما از ۲ روز پیش از آغاز علانم با آنها تماس داشتید.

• افراد تماس نزدیک (دسته ۱): این افراد نیز باید فوراً از تاریخ آخرین تماس با آنها برای ۱۴ روز در قرنطینه خانگی قرار بگیرند.

• افراد تماس دور (دسته ۲): یک قرنطینه خانگی دستور داده نمی شود.

← اطلاعات مربوط به افراد مبتلا و افراد تماس را می توانید در این وبسایت ببینید

www.landkreis-muenchen.de/coronavirus-betroffene لطفا این لینک را به دیگران نیز بفرستید!

افراد تماس دسته ۱ (خطر «بالای» آلودگی) – گروه های نمونه:

- افراد دارای تماس حضوری («رو در رو») حداقل به مدت مجموعاً ۱۵ دقیقه، مثلاً به صورت یک گفتگو. برای مثال، افراد خانواده خود شخص به این دسته تعلق دارند.
- هر شخص که شما با او در محل کار یا در اوقات فراغت (مثلاً در هنگام گفتگو، غذا خوردن در یک میز) برای حداقل ۱۵ دقیقه با یک فاصله کمتر از ۱،۵ متر تماس داشته اید.
- افراد دارای تماس مستقیم با ترشحات یا مایعات بدن.

موارد عمومی:

لطفا خود را از بقیه اعضای خانواده جدا کنید. اگر یک حمام/توالت جدا وجود دارد، فقط شما از آن استفاده کنید.

اگر فرد مبتلا شده مورد تایید، یک کودک کوچک است: لطفا مراقبت در خانواده را طوری هماهنگ کنید که با او فقط یک فرد بزرگسال تماس نزدیک داشته باشد و تا حد امکان نه یکی از برادران و خواهران.

از شما خواهشمندیم به بهداشت دست ها توجه کنید، توصیه های معمول مربوط به سرفه و عطسه کردن را رعایت کنید و دستگیره های درها را (اگر مواد ضد عفونی موجود باشند) به صورت مرتب ضد عفونی کنید.

معرفی افراد تماس:

به ما بسیار کمک خواهید کرد اگر فهرست افراد تماس خود از دسته ۱ را (اطلاعات بیشتر را می توانید در اینجا ببینید: www.landkreis-muenchen.de/coronavirus-betroffene) که از ۲ روز پیش از آغاز علائم با آنها به صورت مرتبط تماس داشته اید در اختیار ما قرار دهید. لطفا نام، نشانی ایمیل، محل سکونت و شماره تلفن را، در صورت موجود بودن، بنویسید و لیست را به این ایمیل بفرستید: infektionsermittlung@lra-m.bayern.de

دفتر روزانه را پر کنید:

لطفا هر روز دو بار دمای بدن خود را اندازه گیری کنید و دفتر روزانه موسسه رابرت کُخ را پر کنید. دفتر روزانه را می توانید از اینجا دانلود کنید:

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuar-tiges_Coronavirus/Kontaktperson/Tagebuch_Kontaktpersonen.html

لطفا در پایان قرنطینه خانگی ۱۴ روزه، این دفتر روزانه را با ایمیل به اداره سلامت بفرستید:

gesundheitswesen@lra-m.bayern.de

اقدامات در صورت بروز علائم:

اگر علائم مربوطه را دارید (مثلا درد گلو، سرفه کردن، بالا کشیدن بینی، خستگی، درد اندام، تب یا درد در هنگام تنفس)، نخست با تلفن به پزشک عمومی تان اطلاع دهید و بگویید که نتیجه تست ویروس کرونا (کووید-۱۹) درباره شما مثبت بوده است.

پزشک عمومی، اقدامات درمانی مربوطه را اعلام خواهد کرد. اگر به پزشک عمومی دسترسی نداشتید، در موارد علائم شدید با شماره اضطراری پزشکی ۱۱۶ یا ۱۱۷ یا پزشک اضطراری ۱۱۲ تماس بگیرید.

اگر با علائمی مانند تب بسیار بالا و/یا نفس تنگی مواجه شدید، لطفا با شماره ۱۱۲ تماس بگیرید!

لینک های تکمیلی:

www.landkreis-muenchen.de/coronavirus

www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/ambulant.html

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Empfohlene_Schutzma%C3%9Fnahmen.html

www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html