



## برگه اطلاعات مربوط به ویروس کرونا توصیه های مهم برای افراد تماس دسته 1

معتبر از: 12 مارس 2020 (01. April 2020)

افراد تماس دسته 1 (خطر «بالای» آلودگی) - گروه های نمونه:

- افراد دارای تماس تماس حضوری («رو در رو») حداقل به مدت مجموعاً 15 دقیقه، مثلاً به صورت یک گفتگو. برای مثال، افراد خانواده خود شخص به این دسته تعلق دارند.
- افراد دارای تماس مستقیم با ترشحات یا مایعات بدن، به ویژه ترشحات دستگاه تنفسی یک بیمار مبتلا به کووید-19، مانند بوسه، تماس با بازدم دهان به دهان، سرفه، عطسه و غیره.

**مهم:**

شما باید **14 روز قرنطینه خانگی** را رعایت کنید (از روز آخرین تماس با بیمار تایید شده).

پایان قرنطینه:

شما قرنطینه را تنها پس از **14 روز** می‌توانید به پایان برسانید، **اگر حداقل 48 ساعت** پیش از پایان قرنطینه **14 روزه**، دیگر هیچ نشانه بیماری وجود نداشته باشد. این در واقع یعنی: هنگامی که شما پس از **12 روز** قرنطینه، نشانه بیماری نداشته باشید، می‌توانید در **روز 15** دوباره با در نظر گرفتن محدودیت‌های خروج جابجا شوید.

اگر در **روز 14** همچنان نشانه‌های بیماری را داشته باشید یا نشانه‌ها بیشتر شده باشند **مدت قرنطینه هم مطابق با آن تمدید می‌شود** تا اینکه **48 ساعت** هیچ نشانه‌ای وجود نداشته باشد. **نشانه‌های ملایم** مانند سستی، خستگی، یا خارش گلو نیز هم جزو آنها هستند! اگر برای کارفرما یک **گواهی قرنطینه** لازم باشد، لطفاً برای این منظور به شهرداری خود مراجعه کنید.

**مهم:**

اگر فرد مبتلا به بیماری، یکی از اعضای خانواده باشد، **قرنطینه فرد تماس دسته 1 همزمان با قرنطینه فرد مبتلا** آغاز می‌شود و **14 روز** پس از پایان **قرنطینه فرد مبتلا** به پایان می‌رسد. یعنی قرنطینه برای افراد تماس که از اعضای خانواده هستند، **4 هفته** یا بیشتر طول می‌کشد.

**موارد عمومی:**

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

اگر فرد تماس، یک کودک کوچک است: لطفاً مراقبت در خانواده را طوری هماهنگ کنید که با او فقط یک فرد بزرگسال تماس نزدیک داشته باشد.

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.

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

[http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Kontaktperson/Tagebuch\\_Kontaktpersonen.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Kontaktperson/Tagebuch_Kontaktpersonen.html).

لطفا این دفتر را در پایان 14 روز قرنطینه خانگی، از طریق ایمیل به اداره سلامت بفرستید  
([gesundheitswesen@lra-m.bayern.de](mailto:gesundheitswesen@lra-m.bayern.de))

در مورد کودکان:

اگر فرزند (کوچک) شما یک فرد تماس دسته 1 باشد، می توانید یک گواهینامه را به کارفرمای خود ارائه کنید. اطلاعات بیشتر را درباره این موضوع می توانید در اینجا بیابید:

[www.landkreis-muenchen.de/coronavirus-betroffene](http://www.landkreis-muenchen.de/coronavirus-betroffene)

اقدامات در صورت بروز علائم:

اگر علائم مربوطه را دارید (مثلا درد گلو، سرفه، عطسه، خستگی، درد اندام، تب یا احساس درد در هنگام تنفس)، نخست با تلفن به پزشک عمومی خود اطلاع دهید و بگویید که یک فرد تماس هستید.

پزشک عمومی به صورت مستقل تشخیص خود را اعلام می کند و اقدامات متناسب درمانی را توصیه می کند و نیز به اداره سلامت اطلاع می دهد. اگر به پزشک عمومی دسترسی نداشتید، در موارد علائم شدید با شماره خدمات اضطراری پزشکی **117 116** یا **پزشک اضطراری 112** تماس بگیرید.

همزمان از شما خواهیم دیدیم، به اداره سلامت از طریق ایمیل ([gesundheitswesen@lra-m.bayern.de](mailto:gesundheitswesen@lra-m.bayern.de)) درباره این موضوع اطلاع دهید. همچنین اگر علائم در طول قرنطینه خانگی ظاهر شوند، به اداره سلامت خبر دهید.

لینک های تکمیلی:

<http://www.landkreis-muenchen.de/coronavirus>

[http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ\\_Liste.html](http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html)

[http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/ambulant.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/ambulant.html)

[http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Empfohlene\\_Schutzma%C3%9Fnahmen.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Empfohlene_Schutzma%C3%9Fnahmen.html)

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