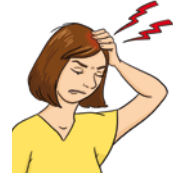




کوروناویروس جدید

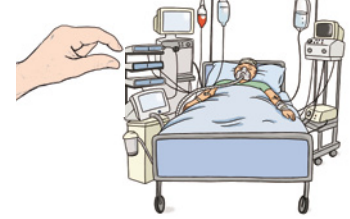
کوروناویروس SARS-CoV-2 باعث بیماری کوروناویروس COVID-19 می‌شود.

علائم: این علائم معمولاً ظرف 14 روز پس از ابتلا به بیماری بروز می‌کنند. علائم شایع شامل تب و سرفه خشک، اسهال، سردرد و بدن درد، از بین رفتن اشتها یا خستگی می‌شود.



شدت: این بیماری در بسیاری از افراد مبتلا تأثیری جزئی دارد ولی برای برخی افراد، علائم آن جدی و تهدیدکننده زندگی می‌شود.

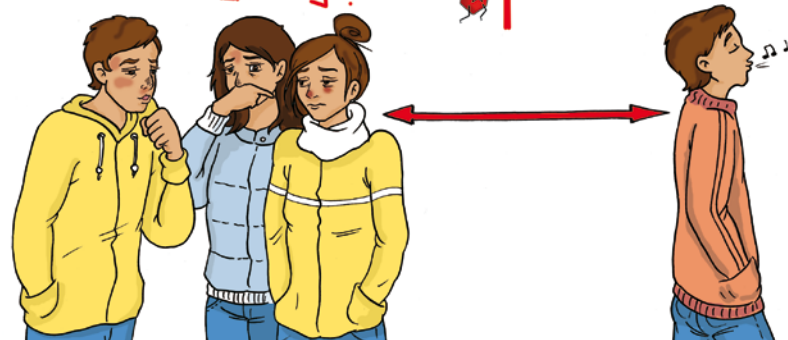
این بیماری به طور خاص افراد سالخورده، افراد دارای بیماری‌های جدی قبلی و افرادی با سیستم ایمنی ضعیف را در معرض خطر قرار می‌دهد.



انتقال: این ویروس به راحتی منتقل می‌شود. این بیماری معمولاً از فردی به فرد دیگر از طریق سرایت قطرات و گاهی اوقات از طریق تماس (زنجیره عفونت) گسترش می‌یابد. یعنی اغلب از طریق سرفه، عطسه، گفتگوی نزدیک چهره به چهره و سایر تماس‌ها به عنوان مثال تماس دست‌ها و احتمالاً لمس اشیاء منتقل می‌شود.



هدف: این اقدامات با هدف قطع این زنجیره عفونت و کند کردن شیوع ویروس انجام می‌شود.



اقدامات پیشگیرانه

اکیداً توصیه می‌شود اقدامات زیر را انجام دهید.

تماس با افراد دیگر را به شدت کاهش دهید

در خانه بمانید

اتاق را به خوبی تهویه کنید

از دست دادن خودداری کنید

ماسک بزن

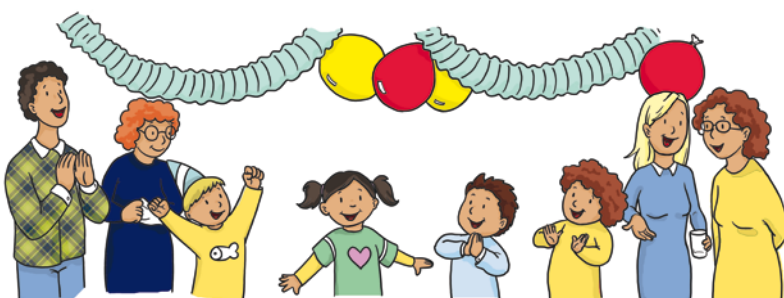
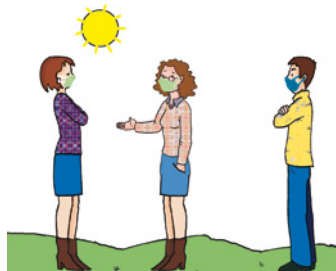
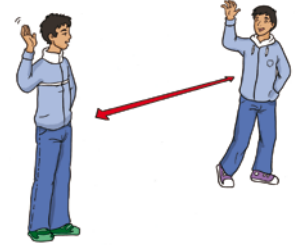
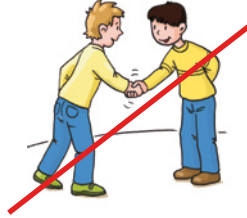
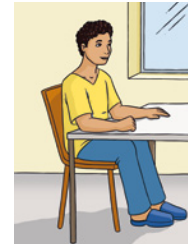
در آرنج خود سرفه و عطسه کنید، روی خود را بر گردانید

دستان خود را مرتباً بشویید (به پیوست مراجعه کنید)

1,5 متر از افراد دیگر فاصله بگیرید، به عنوان مثال در صف پرداخت هنگام خرید

نحوه تماس‌های اجتماعی خود را تغییر دهید و تا حد ممکن از تلفن یا اسکایپ استفاده کنید

از ملاقات‌ها و فعالیت‌های خصوصی خودداری کنید، به عنوان مثال باشگاه ورزشی، جلسات، جشن‌های بزرگ خصوصی
قوانین بهداشتی را رعایت کنید.



اقدامات پیشگیرانه

با نفرستادن نوه‌ها نزد مادربزرگ و پدربزرگ، از آنها محافظت کنید. از تماس با افراد سالخورده اجتناب نمایید



> 1,5 m



سینما، کنسرت، رویدادهای ورزشی، تئاتر، موزه‌ها، خدمات کلیسایی: قوانین بهداشتی را رعایت کنید.



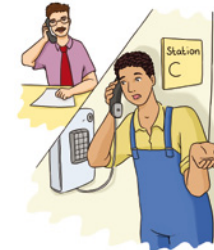
> 1,5 m



بسیاری از کارفرمایان، تا حد ممکن، کارمندان خود را وادار به دورکاری کرده‌اند. قوانین بهداشتی را رعایت کنید.



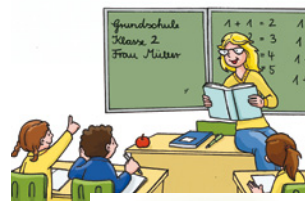
> 1,5 m



دانشگاه‌ها، مدارس و مهد کودک‌ها: قوانین بهداشتی را رعایت کنید.



> 1,5 m



از سفرهای غیرضروری خودداری کنید

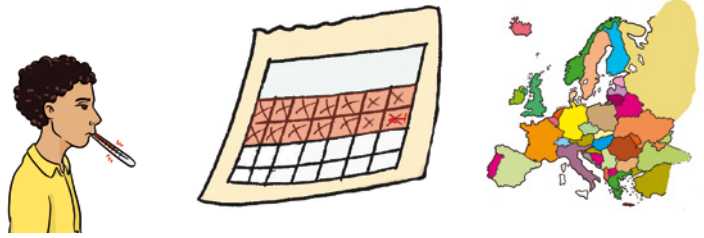
اتوبوس‌ها و قطارهای عمومی: قوانین بهداشتی را رعایت کنید.



ابتلا و قرنطینه

شما گمان می‌کنید که به کوروناویروس مبتلا شده‌اید.

علائم مربوط به بیماری را دارید.

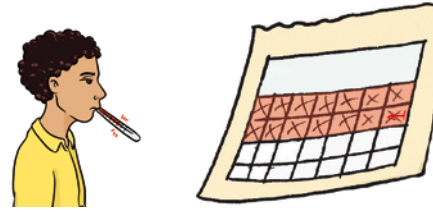


< 1,5 m



در 14 روز گذشته در مناطق خطر اعلام‌شده بوده‌اید.

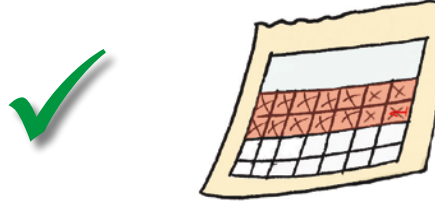
در 14 روز گذشته با فردی آلوده تماس نزدیک داشته‌اید (فاصله کمتر از 1,5 متر، طولانی‌تر از 15 دقیقه، چهره به چهره).



> 1,5 m



در 14 روز گذشته با فردی آلوده تماس نزدیک نداشته‌اید (فاصله بیشتر از 1,5 متر، کوتاه‌تر از 15 دقیقه).



حتماً ابتدا با پزشک خانواده خود تماس بگیرید یا هنگام شب و آخر هفته‌ها به شماره 117 116 تلفن بزنید. فقط در مواقع اضطراری با شماره 112 تماس بگیرید.



بدون هماهنگی قبلی به مطب یا کلینیک درمانی مراجعه نکنید.

از توصیه‌های پزشک و اداره بهداشت پیروی کنید.



اقدامات

همچنین به «اقدامات پیشگیرانه» مراجعه کنید

از اداره بهداشت با شما تماس خواهند گرفت.

در صورت نیاز به قرنطینه، اداره بهداشت شما را از این امر مطلع می‌سازد.



اگر قرنطینه برای شما الزامی شد، حتماً آن را رعایت کنید.

تب خود را هر روز اندازه‌گیری کنید

وضعیت خود را در دفترچه روزانه اداره بهداشت ثبت کنید

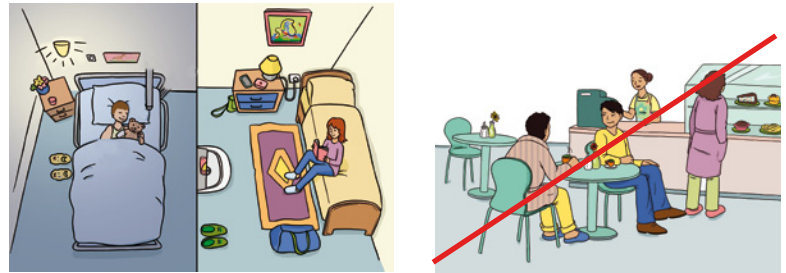


ابتلا و قرنطینه

شما مجاز به ترک خانه نیستید.



مکان افراد بیمار و غیر بیمار را در منازل مشترک از هم جدا کنید، به عنوان مثال در اتاق‌های (خواب) جداگانه

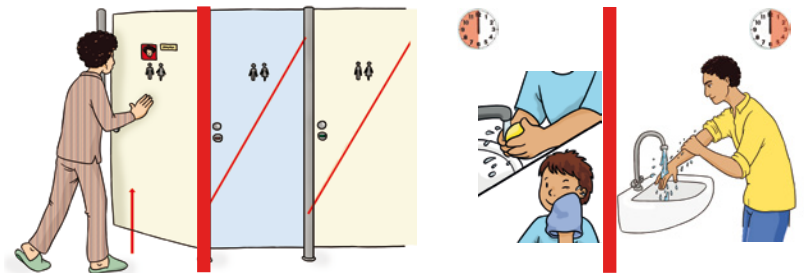


استفاده از بخش‌های مشترک مانند آشپزخانه را به طور موقت از هم جدا کنید.



توالت‌ها را جدا کنید

روشویی‌ها را جدا کنید



وضعیت و توصیه‌ها می‌توانند به سرعت تغییر کنند.

به طور مرتب اطلاعات کسب کنید.



در اینجا می‌توانید اطلاعات به روز را پیدا کنید:

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

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

Dieses Informationsblatt wurde gefördert von Lingua World GmbH, Übersetzungen.

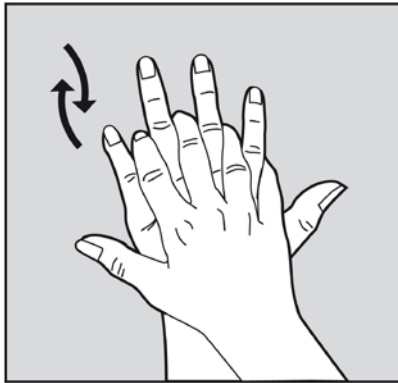
© Bild und Sprache e.V.
www.medi-bild.de
info@medi-bild.de

BUS
Bild und Sprache e.V.



چگونه؟

شستن دستها



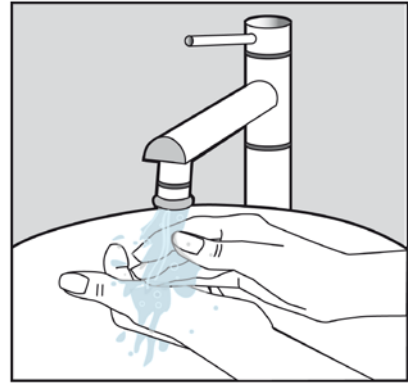
3.

سپس به خوبی با صابون
بمالید



2.

سپس به خوبی با صابون
بمالید



1.

دستها را با آب خیس کنید



6.

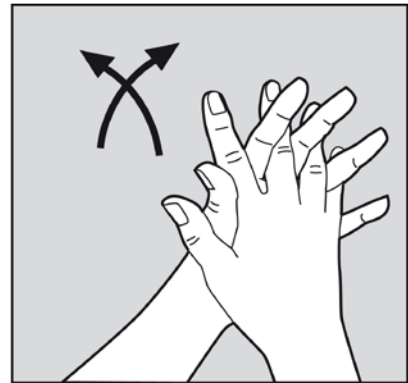
دستها را خشک کنید



5.

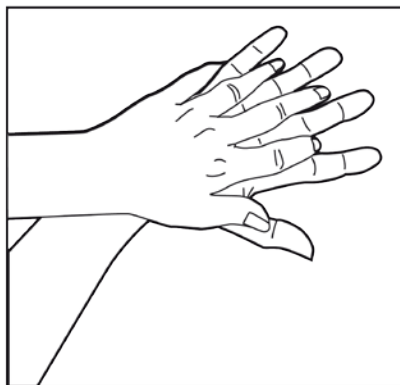
دستها را خوب با آب
بشوید

ضد عفونی دستها



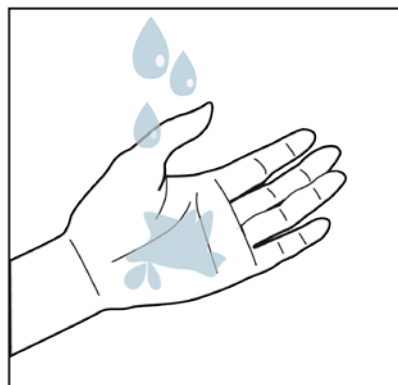
4.

سپس به خوبی با صابون
بمالید



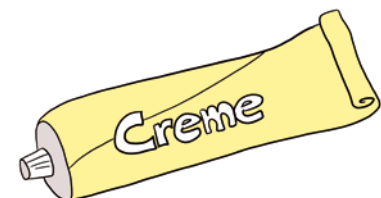
9.

و با دقت در لابلای
انگشتان بمالید



8.

از مقدار کافی ماده ضد
عفونی دست استفاده کنید



7.

به دستان خود پس از شستشو کرم بزنید.

اگر مرتباً دستان خود را با دقت بشوید،
معمولاً ضد عفونی کردن خانه لازم نیست.