

دستورالعمل‌های کووید ۱۹: دستورالعمل قرنطینه

در صورت تماس نزدیک با شخصی که جواب آزمایش ویروس کرونا (SARS-CoV-2) مثبت بوده است، چه باید بکنید؟

وضعیت: ۴ دسامبر ۲۰۲۰



تماس نزدیک
(فارسی)

با شخصی تماس نزدیک داشته‌اید که مبتلا به ویروس کرونا جدید بوده

و نتایج آزمایشگاهی هم ابتلاش به بیماری را تأیید کرده‌اند. تماس نزدیک به معنای آن است که به مدت بیش از ۱۵ دقیقه، بدون استفاده از وسایل محافظتی، نزدیک (فاصله کمتر از ۱.۵ متر) شخص مبتلا بوده‌اید. اگر این شخص ناقل بوده باشد، باید به خانه بروید و به مدت ۱۰ روز خودتان را قرنطینه خانگی کنید (در صورتی یک یا هر دو نفر ماسک زده باشند یا دیوار پارٹیشن بینشان وجود نداشته باشد) اگر این شخص در حین تماس مسری^۱ بود، باید ۱۰ روز در خانه به قرنطینه بروید



ورود
(فارسی)

هم‌اکنون در حال ورود به سوئیس هستید و ۱۰ روز گذشته را در کشور یا منطقه‌ای حضور داشته‌اید که ریسک ابتلا در آنجا بالا بوده است. شما مجبورید که، بالا فاصله پس از ورود، مستقیماً به خانه خود یا سایر اماکن اقامتی مناسب بروید. باید ۱۰ روز دائماً پس از ورودتان در آن محل باقی بمانید (قرنطینه) و به مقامات کانتون مربوطه ظرف مدت ۲ روز اطلاع دهید (فهرست تماس مقامات کانتون‌ها را در وبسایت^۲ www.bag.admin.ch/entry ملاحظه بفرمایید). از دستورات این مقامات پیروی کنید.



ویروس کرونا
جدید (فارسی)

با قرنطینه خانگی خودتان، از انتشار ویروس به بقیه ساکنان خانه و اعضای جامعه جلوگیری می‌کنید. در این مدت، ممکن است ناقل ویروس باشید. با قرنطینه خانگی خودتان، نقشی مهم در محافظت از اعضای آسیب‌پذیر جامعه^۳ خواهید داشت و به کند شدن روند انتشار ویروس هم کمک خواهید کرد.

دستورالعمل‌های زیر شما را با اقدامات احتیاطی لازم طی دوران قرنطینه خانگی آشنا خواهند کرد. هدف این اقدامات جلوگیری از انتشار ویروس است.

همه اطلاعات مهم درباره ویروس کرونا جدید در وبسایت اداره فدرال بهداشت عمومی در دسترس است: <http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus> (به زبان‌های آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی و انگلیسی)

یک صفحه حقوقی از زبان شما در www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads پیدا کنید.

مدت قرنطینه

- مدت قرنطینه ۱۰ روز است.
- قرنطینه ۱۰ روزه از آخرین تماس با شخصی شروع می‌شود که جواب آزمایش مثبت بوده است.

^۱ شخص ناقل کسی است که علائم بیماری را دارد. این شخص از ۴۸ قبلاً ساعت قبل از ظهور علائم هم ناقل محسوب می‌شود.

^۲ در صورتی که از کشور یا منطقه‌ای با ریسک بالای ابتلا به بیماری وارد شده باشید، مراجع کانتون مربوطه ممکن است مدت اقامتتان در آن کشور یا منطقه را جزو دوره قرنطینه‌تان در نظر بگیرند.

^۳ افراد بالای ۶۵ سال و بزرگسالان دارای فشار خون بالا، دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های مزمن تنفسی، سرطان یا بیماری‌ها و درمان‌هایی که سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند، چاقی درجه III (مرض، BMI ≥ 40 کیلوگرم در متر مربع)



قواعد بهداشتی و رفتاری
(فارسی)

- در صورتی که به دلیل مسافرت در قرنطینه هستید، این دوره ۱۰ روزه از روز ورودتان به کشور شروع می‌شود. در صورتی که از کشور یا منطقه‌ای با ریسک بالای ابتلا به بیماری وارد شده باشید، مراجع کانتون مربوطه ممکن است مدت اقامتتان در آن کشور یا منطقه را جزو دوره قرنطینه‌تان در نظر بگیرند.
- در صورتی که، بعد از گذشت ۱۰ روز، علائمی نداشتید، می‌توانید به قرنطینه‌تان پایان دهید.

جداسازی اجتماعی و کاری

- از هر گونه تماس با دیگران خودداری کنید. کسانی که با شما در قرنطینه هستند و در یک خانه کنارتان زندگی می‌کنند از این قاعده مستثنی هستند. البته، فراموش نکنید که، در صورتی که طی قرنطینه با شخصی در تماس مستمر باشید که دچار علائم بیماری شود و جواب آزمایش هم مثبت باشد، باید مدت قرنطینه‌تان را تمدید کنید.
- در این شرایط هم، رعایت قواعد بهداشتی و پیشنهادهای رفتاری مطرح در کارزار «چگونه از خودتان محافظت کنید» همچنان ضروری است: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- در صورت منفی بودن نتیجه آزمایش (پی‌سی‌آر یا پادتن)، دوره قرنطینه (10 روز) کاهش نمی‌یابد.



دستورالعمل‌های
جداسازی (فارسی)

اگر با شخصی که نتیجه آزمایش مثبت بوده است در یک خانه زندگی می‌کنید

- شخصی که جواب آزمایش مثبت بوده است باید به اتاقی مجزا با درهای بسته منتقل شود و غذایش را هم در همین اتاق بخورد (به دستورالعمل‌های جداسازی در آدرس www.bag.admin.ch/isolation-and-quarantaene مراجعه کنید).
- اگر شخصی که نتیجه آزمایش مثبت بوده است نیاز به ترک اتاق داشته باشد، فاصله ایمنی ۱/۵ متری با او را حفظ کنید و ماسک بزنید.
- همه اتاق‌ها را به‌طور مرتب تهویه کنید.
- از هر گونه مراجعه به اتاق بیمار یا تماس با او خودداری کنید.
- ترتیبات لازم را بدهید تا اعضای خانواده، دوستان یا ارائه‌دهندگان خدمات پیک مواد غذایی و سایر اقلام ضروری، از جمله داروها، را برایتان تهیه کنند و درب منزل تحویل دهند.
- مرتباً دستان خود را بشویید.
- از لوازم خانه (بشقاب، لیوان، فنجان یا سایر لوازم آشپزخانه) مشترک با بیمار استفاده نکنید. این لوازم را، پس از هر بار استفاده، با دقت با آب و صابون یا در ماشین ظرف‌شویی بشویید.
- از حوله‌ها یا رخت‌خواب مشترک با بیمار استفاده نکنید. لباس‌ها، رخت‌خواب و حوله‌ها را به‌طور مرتب در ماشین لباس‌شویی بشویید.
- کسانی که در با شما زندگی می‌کنند و در گروه اشخاص آسیب‌پذیر قرار می‌گیرند باید، در صورت امکان، طی دوره قرنطینه، از دیگران جدا.

اگر تنها زندگی می‌کنید

- - اعضای خانواده، دوستان یا ارائه‌دهندگان خدمات پیک بخواهید مواد غذایی و سایر اقلام ضروری، از جمله داروها، را برایتان تهیه کنند و درب منزل تحویل دهند.

اگر شخصی که نتیجه آزمایش مثبت بوده است نیاز به ترک اتاق داشته باشد، فاصله ایمنی ۱/۵ متری با او را حفظ کنید و ماسک بزنید.

- به اتاقی مجزا منتقل شوید و وعده‌های غذایی را هم در همین اتاق میل کنید. درهای اتاق باید بسته باشند.
- از هر گونه ملاقات یا تماس با دیگران بپرهیزید و، فقط در صورت نیاز، اتاق را ترک کنید.
- در صورت نیاز به ترک اتاق، ماسک بزنید 4.
- همه اتاق‌ها را به‌طور مرتب تهویه کنید
- □□□□□□ □□□□□□ دست‌هایتان را به‌طور مرتب بشویید.
- از سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید. در صورتی که امکان استفاده از سرویس بهداشتی جداگانه وجود نداشت، تجهیزات بهداشتی مشترک (دوش، توالت، روشویی) را، پس از هر بار استفاده، با مواد شوینده تجاری تمیز کنید.
- از لوازم خانه (بشقاب، لیوان، فنجان یا سایر لوازم آشپزخانه) مشترک با دیگران استفاده نکنید. این لوازم را، پس از هر بار استفاده، با دقت با آب و صابون یا در ماشین ظرف‌شویی بشویید.
- از حوله‌ها یا رخت‌خواب مشترک با دیگران استفاده نکنید.

- اگر مجبور به ترک خانه هستید (برای انجام آزمایش یا مراجعه به مطب دکتر):
- از **ماسک‌های بهداشتی** استفاده کنید.
- از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید. در صورتی که وضعیت سلامتتان مناسب است، از خودرو یا دوچرخه استفاده کنید، پیاده به محل مد نظر مراجعه کنید یا تاکسی بگیرید.

روش استفاده درست از ماسک‌های بهداشتی



ماسک (فارسی)

- قبل از گذاشتن ماسک روی صورتتان، دست‌هایتان را با آب و صابون یا مایع ضدعفونی‌کننده بشویید.
- ماسک را با دقت روی صورتتان قرار دهید. ماسک باید بینی و دهانتان را بپوشاند. لبه‌های ماسک را بکشید تا شکافی با صورتتان ایجاد نکنند و ماسک صاف روی صورتتان بایستد.
- بعد از زدن ماسک، از تماس دست با آن خودداری کنید. بعد از هر بار تماس دست با ماسک بهداشتی استفاده شده (برای مثال، هنگام در آوردن ماسک)، دست‌هایتان را با آب و صابون یا مایع ضدعفونی‌کننده بشویید.
- ماسک‌ها بهداشتی، حتی در صورت خیس شدن، حداقل ۴ ساعت قابل استفاده هستند. بعد از این مدت، ماسک را با یک ماسک بهداشتی تمیز و خشک جدید جایگزین کنید.
- لطفاً، به نسخه کامل دستورالعمل‌های مربوطه در آدرس www.bag.admin.ch/masks با عنوان **استفاده درست** مراجعه کنید.

وضعیت سلامتتان را تحت نظر بگیرید

وضعیت سلامتتان را تحت نظر بگیرید: احساس ناراحتی، خستگی، تب، احساس تب، سرفه، نفس‌تنگی یا از دست دادن ناگهانی حس بویایی و یا چشایی، گلودرد و نفس‌تنگی می‌توانند از جمله نشانه‌های ابتلا به ویروس کرونا جدید باشند.

هنگام بروز علائم



بررسی ابتلا به بیماری ناشی از ویروس کرونا (فارسی)

- خودتان را از دیگران جدا کنید و از دستورات مربوط به زمان جداسازی پیروی کنید. می‌توانید از طریق وبسایت <http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene> به تمامی اطلاعات ضروری در این زمینه دسترسی داشته باشید.
- خودتان را از لحاظ ابتلا به **ویروس کرونا چک کنید** و، در صورت لزوم، آزمایش دهید. در وب سایت کانتون وود به آدرس <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> شما می‌توانید تاج بررسی به 8 زبان دیگر را پیدا کنید.
- بلافاصله، از طریق تلفن، با پزشک تماس بگیرید. به پزشک بگویید خودتان را قرنطینه کرده‌اید و علائم بیماری را دارید. به پزشک اطلاع دهید که، بر اساس دستورالعمل‌های اداره خدمات پزشکی کانتون محل زندگی‌تان، خودتان را قرنطینه خانگی کرده‌اید و علائم بیماری را دارید. در صورتی که در گروه‌های پرخطر قرار دارید، شرایطتان را از طریق تلفن به پزشک اطلاع دهید.

ارتباطات اجتماعی در دوران قرنطینه



Dureschnufe

- قرنطینه خانگی اجباری به معنای قطع همه ارتباطات اجتماعی نیست: می‌توانید، از طریق تلفن، اسکایپ و . . . با دوستان و اعضای خانواده در تماس باشید. درباره تجربیات، افکار و احساساتتان با آن‌ها صحبت کنید.
- اگر این نوع ارتباط برای‌تان کافی یا ممکن نیست: در صورت مواجهه با هر گونه نگرانی، ترس یا مشکل، با شماره تلفن ۱۴۳ (Dargebotene Hand) تماس بگیرید. تماس با این شماره تلفن رایگان است و پاسخ‌دهندگان بصورت ۲۴ ساعته آماده کمک و صحبت با شما هستند.
- برای دریافت اطلاعات بیشتر، به این وبسایت‌ها مراجعه کنید: www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch

دست‌هایتان را به طور مرتب بشویید⁵

- شما و اطرافیان‌تان باید دست‌هایتان را به‌طور مرتب به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید. در صورتی که آب و صابون در دسترس نبود، از ضدعفونی‌کننده‌های دست استفاده کنید و دست‌هایتان را آن‌قدر به هم بمالید تا کاملاً خشک شوند.
- در صورتی که کثیفی دست‌هایتان کاملاً مشهود بود، حتماً از آب و صابون استفاده کنید.
- شستن دست‌ها قبل و بعد از آماده کردن غذا، قبل و بعد از خوردن غذا، بعد از استفاده از توالت و در صورت مشاهده کثیفی دست‌ها الزامی است.

قرنطینه برای کودکان زیر ۱۲ سال و والدین

- به صورت کلی، قواعد قرنطینه برای کودکان و والدین هم صادق هستند.

⁵ ویدیوی «روش درست شستن دست‌ها»: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- در دوره قرنطینه، کودک نباید با کسی جز اعضای خانواده‌اش در تماس باشد.
- در صورتی که فقط کودک در قرنطینه است، تماس او با سایر اعضای خانه باید تا حد امکان کم شود. در صورتی که فقط کودک در قرنطینه است، تماس او با سایر اعضای خانه باید تا حد امکان کم شود. البته، توجه به نیازهای کودک، به‌ویژه اگر کم‌سن‌وسال باشد، بسیار مهم است.
- می‌توانید تمهیداتی را در نظر بگیرید تا کودک، بدون تماس با اشخاص خارج از خانه، هر چند وقت یک بار مدت زمان کوتاهی را در هوای آزاد حضور داشته باشد.
- در صورتی که کودک در قرنطینه نباشد و فقط یکی از والدین ملزم به قرنطینه باشد، مراقبت از کودک در این مدت بر عهده والد دیگر خواهد بود و این والد باید نقش مراقب را ایفا کند.
- در صورتی که هر دو والدین ملزم به قرنطینه خود باشند و کودک در قرنطینه نباشد، نحوه مراقبت از کودک به سن و امکانات موجود بستگی خواهد داشت. در صورتی که امکان استفاده از خدمات مراقبتی خارج از خانه وجود نداشته باشد و کودک نتواند روال معمول زندگی‌اش را، با رعایت تمهیدات محافظتی فوق‌الذکر توسط والدین، دنبال کند، باید گزینه پیوستن کودک به والدینش و طی کردن قرنطینه همراه آن‌ها را هم مد نظر داشت.



کارزار (فارسی)

بعد از قرنطینه

- - به رعایت قواعد بهداشتی و رفتاری ادامه دهید: <https://foph-coronavirus.ch/>
- - وضعیت سلامت‌تان را همچنان تحت نظر داشته باشید. - وضعیت سلامت‌تان را همچنان تحت نظر داشته باشید.

جبران خسارت درآمدها به دلیل اقدامات علیه تاج ویروس

اطلاعات مربوط به این مورد را می‌توان در وب سایت دفتر فدرال بیمه اجتماعی : www.bsv.admin.ch/ **Coronavirus** اقدامات مربوط به شرکت ها ، کارمندان ، افراد خود اشتغالی و بیمه شدگان یافت< جبران خسارت برای از دست دادن سود< سوالات و پاسخ ها< جبران خسارت افراد به دلیل اقدامات قرنطینه).>



BSV