دستورالعمل‌های کووید ۱۹: دستورالعمل ایزوله کردن یا جداسازی

تاریخ اعتبار از:۲۰۲۲,۰۱,۱۳

این دستورالعمل‌ها را زمانی باید انجام دهید که

- **به بیماری حاد ناشی از ویروس کرونا مبتلا شده باشید.**

و/ یا

- **نتیجه آزمایش ویروس کرونای شما مثبت باشد.**

اگر علائم عفونت حاد تنفسی[1] را دارید و یا به صورت ناگهانی حس بویایی و یا چشاییتان را از دست داده‌اید، باید **بلافاصله اقدام به ایزوله کردن** خود در خانه کنید تا دیگران را آلوده نکنید. همچنین در این شرایط باید بلافاصله آزمایش دهید.(ترجیحا تست سریع آنتی ژن)

حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشید و فقط جواب آزمایش ویروس کرونای شما مثبت شده باشد، همچنان می‌توانید دیگران را آلوده کنید. پس، باید اقدام به ایزوله کردن خود کنید.

ویروس کرونا

این دستورالعمل‌ها شما را با اقدامات احتیاطی لازم برای پیش‌گیری از انتقال ویروس به دیگران آشنا خواهند کرد. برای دریافت همه اطلاعات لازم درباره ویروس کرونا به این وب‌سایت مراجعه کنید:
www.bag.admin.ch/coronavirus-de . علاوه بر این ، یک فیلم توضیحی در مورد ایزوله کردن در www.bag-coronavirus.ch در دسترس است

در صورتی که نتیجه آزمایش شما مثبت باشد، اداره مربوطه کانتون با شما تماس خواهد گرفت و اطلاعات و دستورالعمل‌های بیشتری را در اختیارتان خواهد گذاشت.

توجه: این امکان وجود دارد که دفتر کانتون نتواند به سرعت با شما تماس بگیرد. در این صورت باید شخصا ابتلا به بیماری خود را به اشخاصی که با آن‌ها در تماس نزدیک بوده‌اید اطلاع دهید. برای دریافت اطلاعات بیشتر، به بخش **«خانواده و کسانی که با شما در تماس نزدیک بوده‌اند چه باید کنند؟»** مراجعه کنید.

مدت ایزوله شدن (جداسازی)
مدت ایزوله شدن به نتیجه آزمایش بستگی دارد:

- شما آزمایش داده‌اید و جواب آزمایش شما مثبت بوده است: معمولا ایزوله (جداسازی) را میتوان حداقل پس از ۵ روز[2] پایان داد در صورتی که حداقل ۴۸ ساعت هیچ علامتی نداشته باشید یا اگر علائم باقیمانده دیگر حفظ وضعیت ایزوله را توجیه نکند.[3]
- شما آزمایش داده‌اید و جواب آزمایش‌تان **منفی** بوده است: ایزوله ۲۴ ساعت پس از برطرف شدن علائم پایان می‌یابد.
- **شما آزمایش نداده‌اید**: میتوانید به ایزوله کردن خود ۴۸ ساعت پس برطرف شدن علائم پایان دهید؛ البته، به شرطی که حداقل ۵ روز از شروع بروز علائم گذشته باشد.
- در زمان انجام آزمایش هیچ علامتی نداشتید: ایزوله را می توان ۵ روز پس از انجام آزمایش پایان داد، در صورتی که هیچ علامتی نداشته باشید که حفظ وضعیت ایزوله شدن را توجیه کند.

۱- به عنوان مثال، سرفه، گلودرد، تنگی نفس با یا بدون تب، احساس تب، درد عضلانی

۲- تحت شرایط خاصی، مقامات کانتونی مسئول می توانند مدت ایزوله را طولانی تر کنند یا در مورد افرادی که در حوزه های کاری ضروری که در آن کمبود شدید پرسنل وجود دارد ، از ایزوله صرف نظر کنند. در این مورد، قوانین ایزوله در مورد رفتن به محل کار و انجام فعالیت حرفه ای اعمال می شود.

۳- اگر پس از گذشت ۵ روز، تنها علائم باقیمانده سرفه خفیف یا از دست دادن بویایی یا چشایی باشد، می توانید به ایزوله کردن خود پایان دهید. ممکن است مدت بیشتری طول کشد تا اعصاب بویایی و چشایی بهبود یابند.

وضعیت سلامت خود را تحت نظر بگیرید

- در صورت نگرانی درباره وضعیت سلامت خود یا مشاهده هر کدام از نشانه‌های هشدارآمیز زیر، با پزشک تماس تلفنی بگیرید:
  - تب طولانی که چندین روز ادامه داشته باشد
  - احساس خستگی طولانی که چندین روز ادامه داشته باشد
  - نفس تنگی
  - احساس فشار شدید یا درد در قفسه سینه
  - احساس گیجی که به تازگی ظهور پیدا کرده باشد
  - کبودی لب‌ها یا صورت

اگر تنها زندگی می‌کنید

- از 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 با دیگران در یک خانه زندگی می‌کنید

- به اتاقی مجزا منتقل شوید و وعده‌های غذایی را هم در همین اتاق میل کنید. درهای اتاق باید بسته باشند. اتاقتان را به‌طور مرتب تهویه کنید.
- از هر گونه ملاقات یا تماس با دیگران بپرهیزید و، فقط در صورت نیاز، اتاق را ترک کنید.
- هنگام ترک اتاق، ماسک بهداشتی محافظتی بزنید و فاصله ایمنی ۱/۵ متری را با سایر ساکنان خانه حفظ کنید.
- از هر گونه تماس با حیوانات خانگیتان خودداری کنید.
- 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 ضدعفونی‌کننده 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.
- از 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.

دست‌های‌تان را به‌طور مرتب بشویید[۴]

- شما و اطرافیانتان باید دست‌های خود را به‌طور مدت 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 دست‌های خود 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.

هنگام سرفه یا عطسه، دهان خود را بپوشانید

- هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید.
- دستمالی را که از آن برای پوشاندن دهان یا بینی خود استفاده کرده‌اید دور بیندازید یا بشویید.
- دستمال‌های کاغذی استفاده شده را در سطل زباله مخصوصی بیندازید که مجهز به کیسه زباله پلاستیکی است و در اتاق شما قرار دارد.

اگر مجبور به ترک خانه هستید (برای انجام آزمایش یا مراجعه به مطب دکتر):

- **از ماسک‌های بهداشتی استفاده کنید.** در صورت داشتن علائم بیماری حاد تنفسی، نباید از ماسک پارچه‌ای استفاده کنید.
- قبل از ترک خانه، **دست‌های‌تان را بشویید** یا ضدعفونی کنید.
- **از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.** در صورتی که وضعیت سلامت شما مناسب باشد، از خودرو یا دوچرخه خود استفاده کنید، پیاده به محل مورد نظر مراجعه کنید یا تاکسی بگیرید.

۴ «ویدیوطرز صحیح شستن دستان»: https://youtu.be/qw2Ztu0H0YY

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 دهان شما را بپوشاند. لبه‌های ماسک را بکشید تا ماسک کاملا روی صورت قرار گیرد.
- 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 حداقل ۴ ساعت قابل استفاده هستند.

لطفاً، به نسخه کامل دستورالعمل‌های مربوطه در آدرس www.bag.admin.ch/masks با عنوان استفاده درست مراجعه کنید.

همه اقدامات احتیاطی لازم را انجام دهید

- زباله‌های آغشته و آلوده به مایعات بدن (مدفوع، خون، خلط) باید در سطل زباله مخصوص مجهز به کیسه زباله پلاستیک که در اتاق شما قرار دارد، انداخته شود. فقط با رعایت این نکته است که می‌توانید زباله‌های اتاق را همراه با سایر زباله‌های خانه به محل جمع‌آوری زباله‌ها منتقل کنید.
- سطوحی را که با آن‌ها تماس دارید هر روز با مایع ضدعفونی‌کننده خانگی معمولی تمیز و ضدعفونی کنید. میز کنار تخت، قاب تخت و سایر اسباب و وسایل اتاق خواب از جمله این سطوح هستند.

ایزوله کردن (جداسازی) برای کودکان و والدین

- به صورت کلی، قواعد ایزوله برای کودکان و والدین هم صادق هستند.
- در دوره ایزوله ، کودک نباید با کسی جز اعضای خانواده خود در تماس باشد.
- در صورتی که فقط کودک ملزم به ایزوله شدن است، تماس او با سایر اعضای خانه باید تا حد امکان کم شود. امکان ایزوله کردن کودک به عوامل مختلفی از جمله سن او بستگی دارد. البته، توجه به نیازهای کودک، به ویژه اگر کم سن وسال باشد، بسیار مهم است.
- در صورتی که کودک نیاز به ایزوله شدن نداشته باشد 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 ایزوله کردن خود باشند و کودک نیازی به ایزوله نداشته باشد، نحوه مراقبت از کودک به سن و امکانات موجود بستگی خواهد داشت. اگر نتوان تمهیداتی را به کار گرفت تا شخص ثالثی از کودک مراقبت کند و کودک نتواند روال معمول زندگیش را با رعایت اصول بهداشتی و رفتاری با والدین هماهنگ کند، باید گزینه پیوستن کودک به والدین و طی کردن دوره ایزوله به همراه آن‌ها را هم مد نظر داشت.

ارتباطات اجتماعی در دوران ایزوله شدن (جداسازی)

Dureschnufe (فارسی)

- ایزوله شدن اجباری به معنای قطع همه ارتباطات اجتماعی نیست: شما می‌توانید، از طریق تلفن، اسکایپ و غیره ، با دوستان و اعضای خانواده در تماس باشید. درباره تجربیات، افکار و احساسات خود با آن‌ها صحبت کنید.
- اگر این نوع ارتباط برای شما 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 به‌صورت ۲۴ ساعته آماده کمک و صحبت با شما هستند.
- برای دریافت اطلاعات بیشتر، به این وب‌سایت‌ها مراجعه کنید: / http://www.dureschnufe.ch

پس از پایان دوره ایزوله (جداسازی)

اینگونه از خود محافظت میکنیم

- در این شرایط نیز، رعایت اصول بهداشتی و رفتاری مطرح در کارزار «چگونه از خودتان محافظت کنید» (So schützen wir uns) همچنان ضروری است www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- به توصیه های زیر باید چندین روز دیگر عمل کنید:
  - طبق توصیه های BAG هر زمان که با افراد دیگر در تماس هستید از ماسک استفاده کنید.
  - تماس ها را تا حد امکان محدود کنید (از هرگونه تماس محافظت نشده با سایر کارمندان در محل کار، به ویژه در زمان استراحت اجتناب کنید) و فاصله ۱/۵≥ متری از افراد دیگر را حفظ کنید.
  - از رفتن به مکانهای عمومی اجتناب کنید.

- **واکسیناسیون Covid-19 را در نظر بگیرید:** اطلاعات لازم را میتوانید از طریق وب سایت www.bag.admin.ch/impfen-covid19> من بیماری را پشت سر گذاشته ام: آیا باید واکسینه شوم؟ و از کانتون های خود دریافت کنید.

افراد در تماس با شما و خانواده شما چه باید کنند؟

دستورالعمل‌های قرنطینه (فارسی)

- خانواده شما و کسانی که با شما در ارتباط هستند باید تا پیش از مشخص شدن نتایج آزمایش شما وضعیت سلامت خود را تحت نظر داشته و از اصول بهداشتی و رفتاری کارزار «چگونه از خود محافظت کنید» (So schützen wir uns) پیروی کنند (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns) . در صورت ظهور علائم، اقدام به ایزوله کردن (جدا سازی) خود کنید و آزمایش را انجام دهید. شما باید ازتوصیه‌های مربوط به ایزوله کردن (جداسازی) که در این دستورالعمل آمده پیروی کنید.
- در صورتی که نتیجه آزمایش شما مثبت بود: افرادی که با آنها در یک خانواده زندگی می کنید یا با آنها ارتباط نزدیک منظم و مشابهی داشتید [۵] باید شناسایی و مطلع شوند. اگر دفتر کانتون نمی تواند فوراً با شما تماس بگیرد، نتیجه آزمایش خود را شخصا به این افراد گزارش دهید.
- افرادی که با آنها در یک خانواده زندگی می کنید یا با آنها ارتباط نزدیک منظم ومشابهی دارید باید قرنطینه شوند. اگر به طور کامل واکسینه شده باشید یا در ۱۲۰ روز گذشته کووید-۱۹ داشته باشید (تایید شده توسط آزمایشگاه)، به جز در موارد خاص از قرنطینه معاف خواهید شد. از سوی دیگر، شما باید همچنان قوانین معمول بهداشت و رفتار [۶] را رعایت کنید.

به چه افرادی باید اطلاع دهید؟

- همه افرادی که با آنها در یک خانواده زندگی می کنید یا با آنها از ۴۸ ساعت قبل از شروع علائم یا در صورت عدم وجود علائم، از تاریخ نمونه گیری، تماس نزدیک منظم ومشابهی داشته اید. این اشخاص باید دستورالعمل‌های قرنطینه را رعایت کنند (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)
- تحت «من با فردی تماس داشتم که آزمایش او مثبت شده. اکنون چه باید کنم؟" و بسته به وضعیت واکسیناسیون «من کاملاً واکسینه شده یا بهبود یافته ام. آیا باید در قرنطینه باشم؟"» همچنین با مراجعه به سایت زیر شما و کسانی که با شما در تماس بودند به اطلاعات بیشتری دست می یابید www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene

- اگر افراد به دلیل تماس با شما مجبور به قرنطینه شوند، مستحق دریافت غرامت برای از دست دادن درآمد هستند. اطلاعات در این مورد را می توان در وب سایت اداره بیمه اجتماعی فدرال BSV یافت.

BSV

۵- این شامل اعضای خانواده، اشخاص استخدام شده مانند au pairs پرستاران کودک ، افراد بیرونی (مانند پدربزرگ و مادربزرگ یا مستخدمان که از کودکان در خانه مراقبت می‌کنند)، شرکا/همسرانی که در همان آپارتمان زندگی نمی‌کنند، هم اتاقی‌ها، افرادی که به‌طور موقت (مثلاً در طول تعطیلات) در همان منزل سکنی دارند.

۶- www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns