

## دستورالعمل‌های کووید ۱۹: دستورالعمل قرنطینه

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

وضعیت: ۰۳ آگوست ۲۰۲۰

با شخصی تماس نزدیک داشته‌اید که مبتلا به ویروس کروناى جدید بوده و نتایج آزمایشگاهی هم ابتلايش به بیماری را تأیید کرده‌اند. تماس نزدیک به معنای آن است که به مدت بیش از ۱۵ پزشکی کانتون 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 (ماسک بهداشتی یا مانع جسمی مانند صفحه پلکسی گلاس). اگر این شخص در حین تماس مسری<sup>۱</sup> بود، باید ۱۰ روز در خانه به قرنطینه بروید. اداره خدمات مقام صالح کانتون محل زندگی‌تان با شما تماس خواهد گرفت و اطلاعات و دستورالعمل‌های کامل را در اختیارتان خواهد گذاشت.

هم‌اکنون در حال ورود به سوئیس هستید و ۱۴ روز گذشته را در کشور یا منطقه‌ای حضور داشته‌اید که ریسک ابتلا در آنجا بالا بوده است. شما مجبورید که، بلافاصله 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 طرف مدت ۲ روز اطلاع دهید (فهرست تماس مقامات کانتون‌ها را در وبسایت [www.bag.admin.ch/entry](http://www.bag.admin.ch/entry) ملاحظه بفرمایید). از دستورات این مقامات پیروی کنید.

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<sup>۲</sup> 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 کروناى جدید در وبسایت اداره فدرال بهداشت عمومی در دسترس است: <http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus>. (به زبان‌های آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی و انگلیسی)

### جداسازی اجتماعی و کاری

- به مدت ۱۰ روز در خانه یا سایر اماکن اقامتی مناسب بمانید (از تاریخ آخرین تماس‌تان با شخص ناقل یا از تاریخ ورودتان به کشور).
- 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.
- 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](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns).
- در صورت منفی بودن نتیجه آزمایش PCR، دوره قرنطینه (۱۰ روز) کاهش نمی‌یابد.

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

<sup>۲</sup> 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  $\geq 40$  (کیلوگرم در متر مربع)

### اگر شما با شخص بیمار در یک خانه زندگی می‌کنید

- بیمار باید به اتاقی مجزا منتقل شود و وعده‌های غذایی را هم در همین اتاق میل کند. درهای اتاق باید بسته باشند (به دستورالعمل‌های جداسازی خانگی مراجعه کنید).
- در مواقعی که بیمار اتاقش را ترک می‌کند، رعایت فاصله ایمنی ۱.۵ متری با او ضروری است.
- 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

- - 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 زندگی می‌کنید و هیچ‌کدام آن‌ها بیمار نیستند

- 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.
- هنگام ترک اتاق، فاصله ایمنی ۱.۵ متری را با سایر ساکنان خانه حفظ 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. لباس‌ها، رخت‌خواب و حوله‌هایتان را به‌طور مرتب در ماشین لباسشویی بشویید.

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

- از **ماسک‌های بهداشتی استفاده کنید**. در صورتی که ماسک بهداشتی در دسترس نبود، فاصله ایمنی حداقل ۲ متری را با دیگران رعایت 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<sup>3</sup>

- 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.
- ماسک‌های بهداشتی یکبار مصرف نباید مجدداً استفاده شوند.
- ماسک‌های بهداشتی یکبار مصرف را، پس از هر بار استفاده، بلافاصله دور بیندازید.

<sup>3</sup> ویدئوی «روش استفاده درست از ماسک بهداشتی»: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

## 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 کرونای جدید باشند.

## هنگام بروز علائم

- 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.
- بلافاصله، از طریق تلفن، با پزشک تماس بگیرید. 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

- 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 به‌صورت ۲۴ ساعته آماده کمک و صحبت با شما هستند.
- برای دریافت اطلاعات بیشتر، به این وبسایت‌ها مراجعه کنید: [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)

## شستن دست‌ها

- 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.

## پس از پایان قرنطینه خانگی

- در صورتی که، پس از ۱۰ روز، هیچ‌کدام از علائم بیماری را نداشتید، می‌توانید، پس از مشاوره با اداره خدمات پزشکی کانتون محل زندگی‌تان، در جمع حاضر شوید.
- در این شرایط نیز، رعایت قواعد بهداشتی و پیشنهادهای رفتاری مطرح در کارزار «چگونه از خودتان محافظت کنید» «So schützen wir uns» همچنان ضروری است: [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)
- وضعیت سلامتتان را همچنان تحت نظر داشته باشید. در بعضی موارد، علائم اولیه دیرتر ظاهر می‌شوند.

## 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/](http://www.bsv.admin.ch/)) < Coronavirus: اقدامات مربوط به شرکت‌ها، کارمندان، افراد خود اشتغالی و بیمه شدگان یافت > جبران خسارت برای از دست دادن سود < سوالات و پاسخ‌ها > جبران خسارت افراد به دلیل اقدامات قرنطینه >.