

دستورالعمل‌های کووید ۱۹: دستورالعمل جداسازی

تاریخ اعتبار از: ۲۶، ۰۶، ۲۰۲۱

این دستورالعمل‌ها را زمانی باید انجام دهید که

- به بیماری حاد ناشی از ویروس کرونای جدید مبتلا شده باشید.

و/یا

- نتیجه آزمایش ویروس کرونای جدیدتان مثبت باشد.

اگر علائم عفونت حاد تنفسی را دارید و یا به صورت ناگهانی حس بویایی و یا چشاییتان را از دست داده‌اید، باید بلافاصله اقدام به جداسازی خانگی خودتان کنید تا دیگران را آلوده نکنید. همچنین، در این شرایط، باید بلافاصله آزمایش دهید.

حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشید و فقط جواب آزمایش ویروس کرونای جدیدتان مثبت شده باشد، همچنان می‌توانید دیگران را آلوده کنید. پس، باید اقدام به جداسازی خودتان کنید.



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 کرونای جدید، به این وبسایت مراجعه کنید: www.bag.admin.ch/coronavirus-de. علاوه بر این، [یک فیلم توضیحی](https://www.bag.admin.ch/coronavirus-de) در مورد جداسازی در دسترس است [https://www.bag-admin.ch](https://www.bag.admin.ch/coronavirus-de)

در صورتی که نتیجه آزمایش‌تان مثبت باشد، اداره خدمات پزشکی کانتون محل زندگی‌تان با شما تماس خواهد گرفت و اطلاعات و دستورالعمل‌های کامل را در اختیارتان خواهد گذاشت.

توجه: در شرایط فعلی، اداره کانتون ممکن است نتواند در زمان مقرر با شما تماس بگیرد. در این صورت، خودتان باید ابتلاي‌تان به بیماری 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 جداسازی

مدت جداسازی به نتیجه آزمایش بستگی دارد:

- شما آزمایش داده‌اید و جواب آزمایش‌تان مثبت بوده است: طبق قواعد، جداسازی ۴۸ ساعت پس از تسکین علائم پایان می‌یابد؛ البته، به شرطی که حداقل ۱۰ روز از بروز علائم گذشته باشد.
- شما آزمایش داده‌اید و جواب آزمایش‌تان منفی بوده است: جداسازی ۲۴ ساعت بعد از تسکین علائم پایان می‌یابد.
- شما آزمایش نداده‌اید: طبق قواعد، جداسازی ۴۸ ساعت پس از تسکین علائم پایان می‌یابد؛ البته، به شرطی که حداقل ۱۰ روز از بروز علائم گذشته باشد.
- شما هنگام آزمایش، بدون علائم بوده‌اید: جداسازی را ۱۰ روز پس از انجام آزمایش پایان دهید.

شما می‌توانید به ایزوله کردن خود پایان دهید در صورتی که پس از ۱۰ روز تنها علائم باقی مانده از بیماری سرفه های خفیف و یا از دست دادن حس بویایی و چشایی باشد. بهبودی حس چشایی و بویایی می‌تواند کمی بیشتر به طول انجامد.

^۱ برای مثال سرفه، گلو درد، تنگی نفس، با یا بدون تب، احساس تب، درد ماهیچه‌ها

وضعیت سلامتتان را تحت نظر بگیرید

- در صورت نگرانی درباره وضعیت سلامتتان 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
 - کیودی 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. اتاقان 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 نداشته، 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^۲

- شما و اطرافیان‌تان باید دست‌هایتان 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 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.

هنگام سرفه یا عطسه، دهانتان را بپوشانید

- هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی‌تان را با دستمال بپوشانید.
- دستمالی را که برای پوشاندن دهان یا بینی‌تان استفاده کرده‌اید دور بیندازید یا، در صورت امکان، بشویید.
- دستمال‌های کاغذی استفاده‌شده را در سطل زباله مخصوصی بیندازید که مجهز به کیسه زباله پلاستیکی است و در اتاق‌تان 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 سلامت‌تان مناسب است، از خودرو یا دوچرخه استفاده کنید، پیاده به محل مد نظر مراجعه کنید یا تاکسی بگیرید.

^۲ «ویدیو طرز صحیح شستن دستان»: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

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 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، مخاط) را باید در سطل‌های زباله مخصوصی بیندازید که مجهز به کیسه زباله پلاستیکی هستند و در اتاقتان قرار دارند. 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.

جداسازی برای کودکان و والدین

- به صورت کلی، قواعد جداسازی برای کودکان و والدین هم صادق هستند.
- در دوره جداسازی، کودک نباید با کسی جز اعضای خانواده‌اش در تماس باشد.
- در صورتی که فقط کودک ملزم به جداسازی است، تماس او با سایر اعضای خانه باید تا حد امکان کم شود. امکان جداسازی کودک به عوامل مختلفی از جمله سن او بستگی دارد. البته، توجه به نیازهای کودک، به‌ویژه اگر کم‌سن‌وسال باشد، بسیار مهم است.
- در صورتی که کودک نیاز به جداسازی 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 جداسازی خود باشند و کودک نیازی به جداسازی 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 تمهیدات محافظتی فوق‌الذکر توسط والدین، هماهنگ کند، باید گزینه پیوستن کودک به والدین و طی کردن دوره جداسازی همراه آن‌ها را هم مد نظر داشت.

ارتباطات اجتماعی در دوران جداسازی



Dureschnufe
(فارسی)

- جداسازی خانگی اجباری به معنای قطع همه ارتباطات اجتماعی نیست: شما 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: <http://www.dureschnufe.ch>



اینگونه از خود
محافظت میکنیم

پس از پایان جداسازی

- در این شرایط نیز، رعایت قواعد 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.
- **واکسیناسیون Covid-19 را در نظر بگیرید:** تنها یک دوز واکسیناسیون، در طی شش ماه پس از تایید ابتلا به بیماری، معمولاً برای افرادی توصیه میشود که SARS-CoV-2 مبتلا شده‌اند. (در طی سه ماه برای اشخاص آسیب پذیر^۲). اطلاعات لازم را می‌توانید از طریق وبسایت www.bag.admin.ch/impfen-covid19 و کانتون‌های خود دریافت کنید.

۳ چه کسی به ویژه در معرض خطر است؟ به www.bag.admin.ch/coronavirus-de بیماری، علائم، درمان، افراد در معرض خطر خاص، مراجعه 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 قواعد 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 جداسازی خانگی خود کنید و آزمایش را انجام دهید. شما باید از توصیه‌های مربوط به جداسازی که در این دستورالعمل آمده پیروی کنید.
- در صورتی که نتیجه آزمایشتان مثبت بود: با کمک اداره خدمات پزشکی کانتون محل زندگی خود، کسانی را شناسایی کنید که با آنها تماس نزدیک داشته‌اید و باید تحت قرنطینه خانگی قرار بگیرند. در صورتی که اداره کانتون نتوانست در زمان مقرر با شما تماس بگیرد: در این صورت، خودتان باید ابتلایان به بیماری را به اشخاصی که با آنها در تماس بوده‌اید اطلاع دهید.
- افرادی که با آنان در تماس نزدیک بوده‌اید باید که قرنطینه شوند. اگر کاملاً واکسینه شده‌اید و یا در شش ماه اخیر به کووید-۱۹ مبتلا بوده‌اید (با تایید آزمایشگاه)، جز در موارد استثنایی، نیازی به قرنطینه شما نیست. شما اما باید همچنان به قوانین بهداشتی رفتاری^۴ عمل کنید

به چه افرادی باید اطلاع دهید؟

- همه کسانی که تا در دو روز قبل از بروز علائم خود با آنها تماس نزدیک داشته‌اید. این اشخاص کسانی هستند که، در زمان بروز علائم در شما یا ۴۸ ساعت قبل از ظهور علائم، به مدت حداقل ۱۵ دقیقه، بدون استفاده از تجهیزات مراقبتی، در فاصله کمتر از ۱/۵ متری شما بوده‌اند. این اشخاص باید دستورالعمل‌های قرنطینه را رعایت کنند (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)
- شما و کسانی که با شما در تماس بوده‌اند می‌توانید، برای دریافت اطلاعات بیشتر، به بخش «من با شخصی که آزمایش او مثبت بوده تماس داشتم. حال چه کاری باید انجام دهم؟» همچنین www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene مراجعه کنید.



- در صورتی که کسانی که با شما در تماس بوده‌اند، به دلیل تماس نزدیک با شما، ملزم به قرنطینه خود باشند، می‌توانند، به دلیل از دست دادن درآمد، درخواست جبران خسارت کنند. برای دریافت اطلاعات بیشتر در این باره به وبسایت [اداره فدرال تأمین اجتماعی BSV](http://www.bsv.admin.ch) مراجعه کنید..

BSV