



کووید ۱۹ : دستورالعمل های قرنطینه

اقدامات لازم در صورت:

الف. تماس نزدیک با شخصی که جواب آزمایش ویروس کرونای او (SARS-CoV-2) مثبت بوده است، داشته اید و یا

ب. شما در ۱۰ روز اخیر در مکانی با نوع نگران کننده ویروس اقامت داشته اید.

اعتباراز تاریخ ۲۰۲۱،۰۶،۲۶

<p>الف. شما با شخصی تماس نزدیک داشته اید که مبتلا به ویروس کرونای بوده و نتیجه تست، ابتلا او به بیماری را تأیید کرده. تماس نزدیک به معنای آن است که به مدت بیش از ۱۵ دقیقه، بدون استفاده از وسایل محافظتی مناسب، نزدیک (فاصله کمتر از ۱،۵ متر) شخص مبتلا بوده اید. اگر این شخص در زمان تماس ناقل^۱ بوده باشد، باید به خانه رفته و به مدت ۱۰ روز خود را قرنطینه خانگی کنید. (قرنطینه در صورت تماس). اگر که در شش ماه اخیر مبتلا به کووید-۱۹ بوده اید (تایید توسط گواهی پزشک و یا برگه آزمایشگاه^۲)، و یا به طور کامل واکسینه شده اید؛ نیازی به قرنطینه ندارید.^۳ با این وجود لازم است که تمامی مقررات رفتاری-بهداشتی^۴ همچنان رعایت شود. اگر متوجه علائمی شدید، خود را از دیگران جدا کرده و بگذارید تا از شما تست به عمل آید.</p>	 <p>تماس نزدیک</p>
<p>ب. شما در ۱۰ روز اخیر قبل از ورود به کشور، در مکانی با نوع نگران کننده ویروس^۵ اقامت داشته اید. اگر واکسینه نشده اید یا فاقد مدرکی مبنی بر اینکه در ۶ ماه گذشته بیماری کوید-۱۹ را پشت سر گذاشته اید، هستید، پس از ورود به سوئیس باید قرنطینه شوید. شما موظفید بالافاصله پس از ورود، مستقیماً به خانه خود یا سایر اماکن اقامتی مناسب بروید. (به این سایت مراجعه کنید www.bag.admin.ch/einreise) شما باید تا ۱۰ روز پس از ورود خود، تمام مدت در آن محل بمانید. (قرنطینه پس از سفر).</p> <p>توجه: اگر از کشور یا منطقه ایی وارد سوئیس می شوید که وجود نوع نگران کننده ویروس غیر قابل شناسایی برای سیستم ایمنی (ایمون ایویژن) در آن محتمل میباشد و یا تایید شده، معافیت از قرنطینه سفر شامل حال شما نمی شود.</p>	 <p>ورود به کشور</p>

با قرنطینه، از انتشار ویروس به بقیه ساکنان خانه و اعضای جامعه جلوگیری میکنید، چرا که ممکن است در این مدت ناقل ویروس باشید. با قرنطینه خود، نقشی مهم در محافظت از اعضای آسیب پذیر جامعه و در روند کند شدن انتشار ویروس خواهید داشت. دستورالعملهای زیر شما را با اقدامات احتیاطی لازم طی دوران قرنطینه جهت جلوگیری از انتشار ویروس آشنا خواهد کرد. همه اطلاعات مهم درباره ویروس کرونای در این وبسایت در دسترس است.

www.bag.admin.ch/coronavirus-de



ویروس کرونا

^۱ فرد ۲ روز قبل از شروع ظهور علائم تا ۱۰ روز پس از شروع ظهور علائم منتقل کننده بیماری است.

^۲ شخص بیمار را میتوان از روز ۱۱ پس از تایید ابتلا به بیماری سلامت یافته قلمداد کرد.

^۳ در مورد افراد واکسینه شده، معافیت قرنطینه از زمان واکسیناسیون کامل به مدت دوازده ماه اعمال می شود.

^۴ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

^۵ لیست BAG-Liste der Risiko Länder <2 شامل کشورهای پر خطر که نوع نگران کننده از ویروس آنجا در جریان است.

طول مدت قرنطینه

- **قرنطینه به دلیل تماس:** مدت قرنطینه ۱۰ روز، از زمان آخرین تماس با شخصی که تست او مثبت اعلام شده، میباشد.
- **قرنطینه به دلیل سفر:** قرنطینه از روز ورود به سویس به مدت ۱۰ روز میباشد. در صورتی که از کشور یا مناطقی بدون نوع نگران کننده ویروس وارد شده باشید، مراجع کانتون مربوطه ممکن است مدت اقامت شما در آن کشور یا منطقه را جزو دوره قرنطینه شما به حساب آورند.
- به غیر از موارد استثنایی^۷ شما میتوانید طول این دوره را کوتاه کنید بدینگونه که در هفتمین روز قرنطینه تست به عمل آورید (تست PCR و یا تست سریع آنتی ژن برای SARS-CoV-2). در صورتی که جواب تست منفی باشد میتوانید قرنطینه را به پایان برسانید. اما همچنان موظفید تا پایان دوره قرنطینه، یعنی تا پایان روز ۱۰ در خارج از منزل ماسک زده و فاصله ۱/۵ متر را رعایت کنید. همچنین باید نتیجه منفی تست خود را به اداره مربوطه اعلام کنید. لطفاً به دستور العمل های مخصوص کانتون خود توجه کنید. در صورت مثبت بودن جواب تست، دستورات مبنی بر قرنطینه خواهند بود. (مراجعه شود به www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)
- در مواردی خاص و به دستور پزشک انجام تست قبل از روز ۷ امکان پذیر است. چنین تستی اما به معنی کوتاه کردن دوره قرنطینه نمیباشد.

جداسازی اجتماعی و کاری

- از هر گونه تماس با دیگران خودداری کنید. کسانی که با شما در قرنطینه هستند و در یک خانه کنار شما زندگی میکنند از این قاعده مستثنی هستند. توجه کنید که دوران قرنطینه شما میتواند طولانی تر شود، اگر که یکی از اشخاصی که با او در تماس هستید علائمی از خود نشان دهد و تست او مثبت شود.
- قوانین بهداشتی و رفتاری را رعایت کنید. www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.



قوانین بهداشتی و رفتاری

اگر با شخصی که نتیجه آزمایش او مثبت بوده است در یک خانه زندگی میکنید (قرنطینه به دلیل تماس)

- شخصی که جواب آزمایش ابتلا به ویروس کرونای او مثبت بوده است باید به اتاقی مجزا با درهای بسته رود و غذایش را هم در همان اتاق صرف کند. (مراجعه شود به دستورالعملهای جداسازی www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)
- اگر شخصی که نتیجه آزمایش او مثبت بوده است نیاز به ترک اتاق داشت، فاصله ایمنی ۱,۵ متری را با او را حفظ کنید و ماسک بزنید.
- همه اتاقها را به طور مرتب تهویه کنید.
- از هر گونه ملاقات یا تماس با دیگران بپرهیزید.
- بگذارید تا مواد غذایی و اقلام مورد نیاز شما مانند دارو توسط اعضای خانواده، دوستان یا ارائه دهندگان خدمات پیکری برای شما تهیه و درب منزل به شما تحویل داده شود.
- مرتباً دستان خود را بشویید.
- از لوازم خانه مانند ظروف، لیوان، فنجان یا سایر لوازم آشپزخانه مشترک استفاده نکنید. این لوازم را پس از هر بار استفاده، با دقت با آب و صابون یا در ماشین ظرفشویی بشویید.
- از حوله ها یا ملحفه ها مشترک استفاده نکنید.
- کسانی که در گروه اشخاص آسیب پذیر قرار میگیرند، در دوره قرنطینه در صورت امکان از دیگران جدا شوند.



دستورالعمل جهت ایزوله

اگر تنها زندگی میکنید

- بگذارید تا مواد غذایی و اقلام مورد نیاز شما مانند دارو توسط اعضای خانواده، دوستان یا ارائه دهندگان خدمات پیکری برای شما تهیه و درب منزل به شما تحویل داده شود.

اگر با اشخاص دیگر، اشخاصی که تست ویروس کرونای آنها مثبت نمیباشد، در یک خانه زندگی میکنید

- به اتاقی مجزا با درهای بسته روید و وعدههای غذایی را هم در همان اتاق میل کنید.

^۷ مقامات مربوطه کانتون می توانند در موارد موجه برداشتن زود هنگام قرنطینه را به حالت تعلیق در آورند.

- 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^۱.
- همه اتاقها را به طور مرتب تهویه کنید
- دستهایتان را به طور مرتب بشویید.
- از سرویس بهداشتی خود استفاده کنید. در صورتی که این امکان وجود نداشته باشد، سرویس بهداشتی (دوش، توالت، دستشویی) مشترک را با تمیزکنندهای در دسترس پس از هر بار مصرف بشویید.
- از لوازم خانه مانند ظروف، لیوان، فنجان یا سایر لوازم آشپزخانه مشترک استفاده نکنید. این لوازم را، پس از هر بار استفاده، با دقت با آب و صابون یا در ماشین ظرفشویی بشویید.
- از حوله ها یا ملحفه ها مشترک استفاده نکنید.

اگر مجبور به ترک خانه هستید (برای مراجعه به پزشک):

- از ماسک^۳ استفاده کنید.
- از رفت و آمد با وسایل نقلیه عمومی خود داری کنید. در صورتی که وضعیت سلامتتان مناسب است، از خودرو شخصی خود یا دوچرخه استفاده کنید، پیاده به محل مورد نظر مراجعه کنید یا تاکسی بگیرید.

روش استفاده درست از ماسکهای بهداشتی

- قبل از گذاشتن ماسک روی صورت خود، دستهایتان را با آب و صابون یا مایع ضدعفونی کننده بشویید.
- ماسک را با دقت روی صورت خود قرار دهید بگونه ای که بینی و دهان شما را بپوشاند و به صورت شما بچسبد.
- 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 ضدعفونی کننده بشویید.
- ماسکها بهداشتی، حداقل ۴ ساعت قابل استفاده هستند.
- لطفاً به نسخه کامل دستورالعملهای مربوطه در آدرس www.bag.admin.ch/masken تحت عنوان روش استفاده صحیح توجه کنید.



ماسک

وضعیت سلامت خود را تحت نظر بگیرید

- وضعیت سلامت خود را تحت نظر بگیرید: احساس ناراحتی، خستگی، تب، احساس تب، سرفه، گلو درد، نفس تنگی یا از دست دادن ناگهانی حس بویایی و یا چشایی، میتوانند از جمله نشانه های ابتلا به ویروس کرونای باشند.

هنگام بروز علانم

- خودتان را از دیگران جدا کنید و از دستورات مربوط به زمان جداسازی پیروی کنید. میتوانید از طریق وبسایت به تمامی اطلاعات ضروری در این زمینه <http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene> دسترسی داشته باشید.
- بلافاصله تلفنی، با پزشک تماس بگیرید. به پزشک بگویید که در قرنطینه هستید و علانم بیماری را دارید. در صورتی که در گروههای پرخطر قرار دارید، این موضوع را در گفتگوی تلفنی خود به پزشک اطلاع دهید.

ارتباطات اجتماعی در دوران قرنطینه

- قرنطینه خانگی اجباری به معنای قطع همه ارتباطات اجتماعی نیست: از طریق تلفن، اسکایپ با دوستان و اعضای خانواده خود در تماس باشید. درباره تجربیات، افکار و احساس خود با آنها صحبت کنید..
- اگر این نوع ارتباط برای شما کافی یا ممکن نیست: در صورت مواجهه با هر گونه نگرانی، ترس یا مشکلات با شماره تلفن ۱۴۳ (Dargebotene Hand) تماس بگیرید.
- تماس با این شماره تلفن رایگان است و پاسخ دهندگان به صورت ۲۴ ساعته آماده کمک و صحبت با شما هستند. برای دریافت اطلاعات بیشتر به صورت آنلاین به این لینک مراجعه کنید www.dureschnufe.ch



Dureschnufe

دست های خود را به طور مرتب بشویید^۱

- شما و اطرافیان شما باید دست های خود را به طور مرتب به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید. در صورتی که آب و صابون در دسترس نبود، از ضدعفونی کننده های دست استفاده کنید و دست 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.
- در دوره قرنطینه، کودک نباید با کسی جز اعضای خانوادهاش در تماس باشد.
- اگر تنها کودک در قرنطینه است، باید تماس او با سایر اعضای خانه تا حد ممکن کم شود. این اقدام در عمل کم و بیش ممکن است و به سن کودک بستگی دارد. توجه به نیازهای کودک، به ویژه اگر کم سن و سال باشد، بسیار مهم است.
- میتوانید تمپیداتی را در نظر بگیرید تا کودک، بدون تماس با اشخاص خارج از خانه هر چند وقت یک بار مدت زمان کوتاهی در هوای آزاد حضور داشته باشد.
- در صورتی که کودک در قرنطینه نباشد و فقط یکی از والدین ملزم به ماندن در 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 مراقبت توسط شخص ثالث وجود نداشته باشد و کودک قادر به هماهنگی زندگی روزمره خود با رعایت نکات بهداشتی و رفتاری در مقابل والدین نباشد، باید گزینه پیوستن کودک به والدینش و طی کردن قرنطینه همراه آنها را هم مد نظر داشت.
- کودکی که به دلیل بودن پدر و مادرش در قرنطینه مجبور به بودن در قرنطینه است، میتواند مانند آنها در صورتی که علائم کووید-۱۹ را نداشته باشد، از قرنطینه خارج شود. در شرایط خاص، مقامات کانتون میتوانند قبل از برداشتن قرنطینه دستور تست دهند.

بعد از قرنطینه

- به رعایت قوانین بهداشتی-رفتاری ادامه دهید. www.bag-coronavirus.ch
- وضعیت سلامت خود را همچنان تحت نظر داشته باشید. علائم اولیه میتوانند بعد از قرنطینه ظاهر شوند.
- اگر هنوز واکسینه نشده اید، واکسیناسیون را در نظر بگیرید.



کارزار

جبران خسارت ناشی از بی کاری به دلیل اقدامات علیه ویروس کرونا

- اطلاعات مربوط به این مورد در [وبسایت دفتر فدرال بیمه اجتماعی BSV](http://www.bsv.admin.ch) موجود است.
- (www.bsv.admin.ch) <ویروس کرونا: اقدامات جهت شرکت ها ، کارمندان ، افراد دارای شغل آزاد و بیمه شدگان > جبران خسارت برای از دست دادن درآمد <سوالاات و پاسخ ها> جبران خسارت افراد به دلیل قرنطینه.)



BSV

^۱ ویدیو طرز درست شستن دست: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>