



## جداسازی خانگی / قرنطینه

### اطلاعات بیشتر

اطلاعات بیشتر درباره بیماری ویروس کرونا (COVID-19) را می‌توانید در وبسایت مؤسسه رابرت کُخ به نشانی زیر بیابید

[www.rki.de](http://www.rki.de)

[https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ\\_Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html)

یا در وبسایت مرکز فدرال آموزش بهداشتی BzgA به نشانی

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-2019-ncov.html>

### اطلاعات مربوط به جداسازی خانگی/قرنطینه

#### مقررات رفتاری و اقدامات بهداشتی

شما فرد رابط یک شخص مبتلا به ویروس کرونا هستید یا از یک منطقه خطرناک کرونایی می‌آیید. به همین دلیل اداره بهداشت عمومی جداسازی خانگی (قرنطینه) را توصیه می‌کند یا دستور انجام آن را صادر می‌کند.

در این بروشور، توصیه‌هایی درباره اقداماتی که باید انجام دهید و روش‌های رفتاری را ملاحظه خواهید نمود. یاد می‌گیرید چگونه از خانواده خود یا سایر افرادی که با آنها تماس دارید محافظت کنید.

لطفاً این قوانین رفتاری را اکیداً رعایت کنید!

### اطلاعات مهم

شماره تماس برای نظارت بهداشتی (گزارش نشانه‌های بیماری)

دوشنبه - جمعه (طی ساعات کاری)

تلفن 07222 381-2300 یا

تلفن 07222 381-0

بدون مشاوره تلفنی قبلی، به دکتر یا بیمارستان مراجعه نکنید!!!

دفتر منطقه‌ای راشتات

اداره بهداشت

دفتر منطقه‌ای راشتات

اداره بهداشت

به نشانی Schlossplatz 5 | 76437 Rastatt

تلفن 07222 381-2300 یا 07222 381-0

فکس 07222 381-2398

amt23@landkreis-rastatt.de

[www.landkreis-rastatt.de](http://www.landkreis-rastatt.de)

از: ۰۲ مارس / ۲۰۲۰

## جداسازی/قرنطینه

در صورتی که قرنطینه خانگی برای شما توصیه شده یا دستور داده شده، مقررات زیر را رعایت کنید:

- جداسازی سختگیرانه محیط شخص مورد تماس از سایر اعضای خانه
- در قسمت‌ها/اتاق‌های جداگانه بمانید (مخصوصاً هنگام خواب)، در صورت امکان از دستشویی/حمام جداگانه استفاده کنید
- اگر مجبورید از اتاق مشترک استفاده کنید، بهداشت را اکیداً رعایت کنید.
- شخص مورد تماس قبل از ترک قسمت/اتاق جداسازی شده کاملاً دست‌هایش را با ضدعفونی‌کننده («ویروس‌کش محدود») یا («ویروس‌کش») ضدعفونی کند.
- سپس کاملاً سطوح و اشیائی که لمس شده (مثلاً دستگیره درها، تلفن، میز، اوپن آشپزخانه، دستشویی و غیره) را با یک ضدعفونی‌کننده مناسب یا محلول تمیزکننده کلردار تمیز کنید.
- دوری/عدم تماس با هم‌اتاقی‌ها، مخصوصاً عدم تماس نزدیک (بوسیدن، بغل کردن، دست دادن و غیره)
- ملاقات توسط افراد دیگر مجاز نیست!
- نمی‌توانید خانه / آپارتمان را ترک کنید حتی برای چند دقیقه
- فقط با مجوز اداره بهداشت عمومی می‌توان در این مورد استثنائاً قائل شد
- اداره بهداشت درباره مدت قرنطینه به شما اطلاع خواهد داد

## مقررات بهداشتی

همیشه مقررات بهداشتی زیر را رعایت کنید:

### بهداشت دست‌ها

دست‌های خود را مرتباً و کاملاً با صابون بشویید، مخصوصاً پس از رفتن به دستشویی، پس از سرفه کردن یا عطسه کردن یا قبل از غذا خوردن. از یک ضدعفونی‌کننده «ویروس‌کش محدود» یا «ویروس‌کش» استفاده کنید.

### سرفه‌کردن و عطسه‌کردن

هرگز «در هوا» یا کف دست‌های خود عطسه یا سرفه نکنید. از فرورفتگی آرنج خود یا دستمال کاغذی استفاده کنید. دستمال کاغذی را پس از هر بار استفاده در سطل زباله دارای کیسه پلاستیکی و درپوش در اتاق جداسازی شده بیندازید. همیشه دست‌های خود را پس از این کار بشویید یا ضدعفونی کنید.

### تمیز کردن سطوح

می‌توانید با یک ضدعفونی‌کننده سطوح شامل ۷۰٪ الکل یا محلولی از ۱ لیتر آب و ۲۰ میلی‌لیتر شوینده کلردار سطوح و دستگیره درها را ضدعفونی کنید. لطفاً دستورالعمل‌های محصول را رعایت کنید.

### فاصله خود را حفظ کنید!

فاصله خود با سایر افراد را حفظ کنید، این بهترین راه محافظت در برابر ابتلا است!  
با دیگران دست ندهید، آنها را بغل نکنید، یا نبوسید!

### سایر نکات

حوله‌ها یا پارچه‌های نظافت را مرتباً عوض کنید. لباس‌ها را با آب حداقل ۶۰ درجه یا در صورت امکان ۹۰ درجه بشویید. هوای همه اتاق‌ها را به طور مرتب تهویه کنید. ظرف‌های کثیف را در ماشین ظرفشویی با دمای حداقل ۶۰ درجه بشویید.

## نظارت بر سلامت

نظارت بر سلامت - به چه معناست؟

اداره بهداشت عمومی بر وضعیت سلامتی شما طی مدت قرنطینه نظارت می‌کند. معمولاً این دوره ۱۴ روز از زمان تماس با فرد مبتلا است.

وضعیت سلامتی خود را روزانه بررسی کنید!

اگر هر یک از نشانه‌های زیر برایتان پیش آمد بلافاصله به ما اطلاع دهید:

- سرفه
- آبریزش بینی
- گلودرد
- مشکلات تنفسی
- گرفتگی صدا
- سردرد
- درد شکم، اسهال، استفراغ
- درد اعضای بدن یا درد عضلانی
- خستگی/احساس بیماری
- تب / بالا رفتن دمای بدن
- عرق کردن، لرز کردن

حتی اگر هیچ شکایتی دریافت نمی‌کنید، در روز آخر قرنطینه با ایمیل یا تلفن به اداره بهداشت عمومی گزارش دهید.