

## 1. شخص چگونه میتواند به ویروس کرونا مصاب گردد؟

این ویروس میتواند از شخصی به شخص دیگر منتقل شود. بطور مثال هنگام سرفه کردن، گپ زدن و یا هنگام دست دادن با کسی میتواند اتفاق بی افتد.

## 2. یک فرد چگونه می تواند شناسایی کند که آیا ویروس دارد؟

هنگام که شما مصاب ویروس کرونا شوید به طور مثال شما سرفه، عطسه، خارش گلو و تب پیدا میکنید. و این بسیار مشابه یک گریپ (نکام) میباشد. بعضی افراد اسهال هم پیدا میکنند. بعضی مریضان از سایرین وخیم تر و دچار مشکلات تنفسی و التهاب شش ها میشوند.

وقتی شخص این ویروس را داشته باشد امکان دارد ۱۴ روز طول بکشد تا اعراض و علائم مریضی آغاز و ظاهر شود.

## 3. چرا ویروس کرونا خطرناک است؟

برای اکثر افراد این ویروس سیر خفیف دارد. نزد 15 درصد مبتلایان این بیماری شدید میباشد. آنها مشکلات تنفسی و التهاب شش پیدا میکنند. و تا امروز کسانی که از اثر این ویروس وفات نمودند افراد مسن و آنهای که بیماری های از قبل داشته اند میباشدند.

## 4. چی باید انجام دهم زمان که اعراض و علائم مریضی را داشته باشم؟

اگر تب، سرفه یا نفس تنگی دارید و یا در مناطقی زندگی می کنید که در حال حاضر افراد مبتلا به عفونت ویروسی وجود دارند، باید با داکتر تماس بگیرید و قرار ملاقات بگذارید.

افرادی که تب، سرفه یا نفس تنگی دارند باید تا حد امکان با افراد دیگر ارتباط کمتری داشته باشند. حد اقل ۱،۵ یا ۲ متر از افراد دیگر فاصله بگیرند.

در صورت امکان، در خانه یا اتاق خود بمانید. سرفه و عطسه را با کج بازوی خود و یا با یک دستمال انجام دهید، و بلافاصله آن را در سطل زباله دور بیندازید. دستها را به طور مرتب و اساسی بشوید (مخصوصاً بعد از رفتن به تشراب و قبل از تهیه غذا).

## 5. چی کار باید کنم در صورت که با شخص مصاب تماس داشتم؟

هنگامیکه شما شخصا با مریض که مصاب ویروس کرونا است به تماس شده باشید، به داکترتان و یا به اداره صحت در محل زندگی یا خانه تان زنگ بزنید و آنها را در جریان بگذارید. امکان دارد که شماره مصروف باشد، چرا که افراد زیادی همزمان زنگ میزنند. لطفا در چنین حالت به وزارت دولت در امور صحت به شمار ۰۳۰۳۴۶۴۶۵۱۰۰ به تماس شوید.

هنگام که شما در محل پذیرش اولیه و یا در اقامتگاه های عمومی پناهندگان زندگی میکنید، سریعاً به مدیر مسئول اقامتگاه و یا سرپرست تان اطلاع دهید. همچنان بطور مثال به مکتب و یا کورس زبان و یا محل کارآموزی و یا جای کارتان اطلاع بدهید.



### ۱. راه های ابتلا به ویروس کرونا کدامند؟

این ویروس از انسانی به انسان دیگر انتقال پیدا می کند. این امر، از جمله از طریق سرفه کردن، گفتگو کردن یا هنگامی که به کسی دست می دهیم، رخ می دهد.

### ۲. چگونه می توان ابتلا به ویروس کرونا را تشخیص داد؟

سرایت ویروس کرونا به فرد می تواند موجب مواردی چون سرفه، آبریزش بینی، خارش گلو و تب بشود. این علائم شباهت زیادی به نشانه های آنفولانزا دارند. برخی از افراد مبتلا به اسهال نیز می شوند. شدت بیماری در بعضی از بیماران بیشتر از دیگران است؛ آنها مشکلات تنفسی پیدا می کنند و یا سینه پهلو (التهاب ریه) می گیرند. این علائم می توانند حداکثر ۱۴ روز پس از سرایت ویروس به بدن فرد، رفته رفته در او پدیدار شوند.

### ۳. چرا ویروس کرونا خطرناک است؟

روند بیماری کرونا در اکثر بیماران خفیف است. البته ۱۵ درصد از افراد مبتلا، به شدت بیمار می شوند: آنها دچار مشکلات تنفسی و سینه پهلو می شوند. تا این لحظه بیش از همه، بیماران مسن تر و افرادی که از قبل بیمار بوده اند، جان خود را بدلیل ابتلا به ویروس کرونا از دست داده اند.

### ۴. در صورت مشاهده نشانه های بیماری، باید چه کارهایی را انجام دهیم؟

کسانی که تب، سرفه یا تنگی نفس دارند و در مناطقی زندگی می کنند که در آنها افرادی وجود دارند که از قبل به ویروس کرونا مبتلا بوده اند، می بایست به صورت تلفنی اقدام به گرفتن وقت برای مراجعه به پزشک کنند.

کسانی که تب، سرفه یا تنگی نفس دارند، می بایست حتی الامکان از تماس با افراد دیگر خودداری کنند. همواره ۱،۵ تا ۲ متر از دیگران فاصله بگیرید.

اگر امکان دارد، در خانه یا اتاق خود بمانید. در آرنج خود سرفه کنید و یا از دستمال کاغذی استفاده کنید و فوراً پس از سرفه کردن دستمال را در سطل زباله بیاندازید. دست های خود را مرتب و به شکلی اساسی بشویید (به ویژه پس از توالیت رفتن و پیش از آماده سازی غذا).

### ۵. در صورتی که با افراد مبتلا به این عفونت تماس داشته ام، باید چه کنم؟

اگر شخصاً با فردی تماس داشته اید که مبتلا به ویروس کرونا است، با پزشک خود و یا [اداره بهداشت محل](#) سکونت خود تماس گرفته و آنها را در جریان بگذارید. بدلیل تماس همزمان تعداد بسیار زیادی از افراد، امکان مشغول بودن خطوط وجود دارد. در این صورت، لطفاً با وزارت بهداشت فدرال تماس بگیرید (شماره تلفن: ۰۳۰۳۴۶۴۶۵۱۰۰). مشاوره به زبان آلمانی انجام می شود.

در صورتی که در یک مرکز پذیرش یا اقامتگاه جمعی پناه جویان سکونت دارید، فوراً مدیریت یا سرپرستان مرکز مربوطه را آگاه سازید. همچنین، این مطلب را به مدرسه، کلاس زبان، محل کار و یا کارآموزی خود اطلاع دهید.

## کوروناویروس جدید

کوروناویروس SARS-CoV-2 باعث بیماری کوروناویروس COVID-19 می‌شود.

علائم: این علائم معمولاً ظرف 14 روز پس از ابتلا به بیماری بروز می‌کنند. علائم شایع شامل تب و سرفه خشک، اسهال، سردرد و بدن درد، از بین رفتن اشتها یا خستگی می‌شود.



شدت: این بیماری در بسیاری از افراد مبتلا تأثیری جزئی دارد ولی برای برخی افراد، علائم آن جدی و تهدیدکننده زندگی می‌شود.

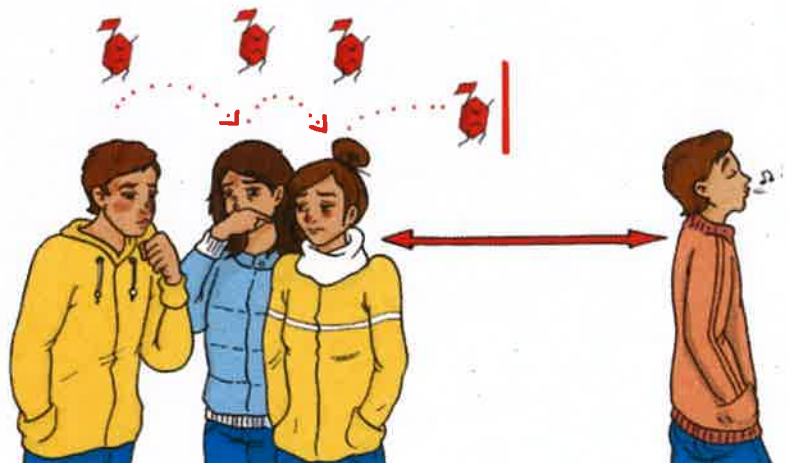
این بیماری به طور خاص افراد سالخورده، افراد دارای بیماری‌های جدی قبلی و افرادی با سیستم ایمنی ضعیف را در معرض خطر قرار می‌دهد.



انتقال: این ویروس به راحتی منتقل می‌شود. این بیماری معمولاً از فردی به فرد دیگر از طریق سربایت قطرات و گاهی اوقات از طریق تماس (زنجیره عفونت) گسترش می‌یابد. یعنی اغلب از طریق سرفه، عطسه، گفتگوی نزدیک چهره به چهره و سایر تماس‌ها به عنوان مثال تماس دست‌ها و احتمالاً لمس اشیاء منتقل می‌شود.



هدف: این اقدامات با هدف قطع این زنجیره عفونت و کند کردن شیوع ویروس انجام می‌شود.





## اقدامات پیشگیرانه

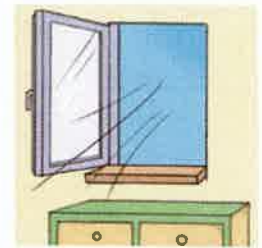
اکیداً توصیه می‌شود اقدامات زیر را انجام دهید.

تماس با افراد دیگر را به شدت کاهش دهید

در خانه بمانید

اتاق را به خوبی تهویه کنید

از دست دادن خودداری کنید



در آرنج خود سرفه و عطسه کنید، روی خود را بر گردانید

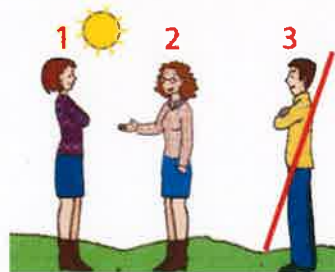
دستان خود را مرتباً بشویید (به پیوست مراجعه کنید)



1,5 تا 2 متر از افراد دیگر فاصله بگیرید، به عنوان مثال در صف پرداخت هنگام خرید

ممنوعیت دور هم جمع شدن بیش از 2 نفر

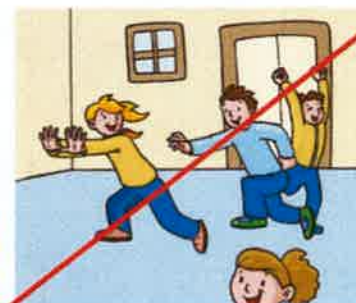
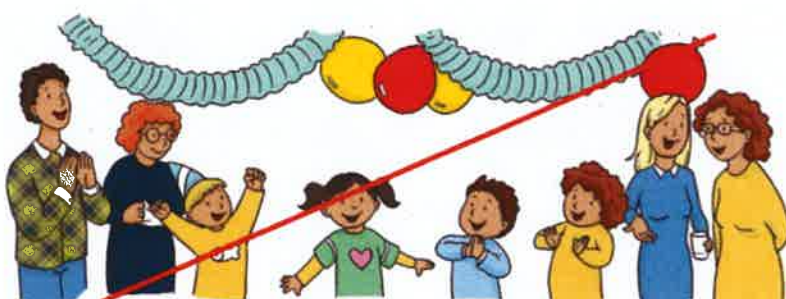
محدودیت خروج موقت



نحوه تماس‌های اجتماعی خود را تغییر دهید و تا حد ممکن از تلفن یا اسکایپ استفاده کنید



از ملاقات‌ها و فعالیت‌های خصوصی خودداری کنید، به عنوان مثال باشگاه ورزشی، جلسات، جشن‌های بزرگ خصوصی



## اقدامات پیشگیرانه

با نفرستادن نوه‌ها نزد مادربزرگ و پدربزرگ، از آنها محافظت کنید.  
از تماس با افراد سالخورده اجتناب نمایید



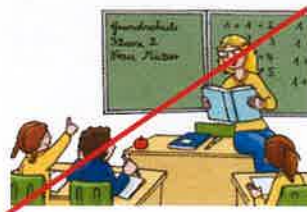
بیشتر رویدادها لغو شده‌اند، به عنوان مثال سینماها، کنسرت‌ها، رویدادهای ورزشی، تئاترها، موزه‌ها، خدمات کلیسا.



بسیاری از کارفرمایان، تا حد ممکن، کارمندان خود را وادار به دورکاری کرده‌اند.



بسیاری از دانشگاه‌ها، مدارس و مهدکودک‌ها تعطیل شده‌اند.



بسیاری از بیمارستان‌ها فقط در موارد استثنایی اجازه ملاقات می‌دهند.



تنها در صورت ضرورت از اتوبوس‌ها و قطارهای عمومی استفاده کنید.



از سفرهای غیر ضروری خودداری کنید



## ابتلا و قرنطینه

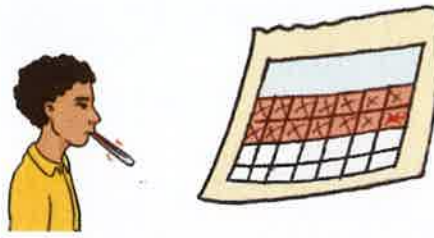
شما گمان می‌کنید که به کوروناویروس مبتلا شده‌اید.

علامت مربوط به بیماری را دارید.

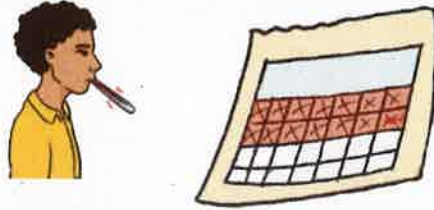
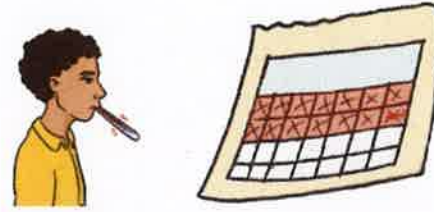
در 14 روز گذشته در مناطق خطر اعلام‌شده بوده‌اید.

در 14 روز گذشته با فردی آلوده تماس نزدیک داشته‌اید (فاصله کمتر از 2 متر، طولانی‌تر از 15 دقیقه، چهره به چهره).

در 14 روز گذشته با فردی آلوده تماس نزدیک نداشته‌اید (فاصله بیشتر از 2 متر، کوتاه‌تر از 15 دقیقه).



< 2 m



> 2 m



حتماً ابتدا با پزشک خانواده خود تماس بگیرید یا هنگام شب و آخر هفته‌ها به شماره 117 116 تلفن بزنید. فقط در مواقع اضطراری با شماره 112 تماس بگیرید.



116 117

بدون هماهنگی قبلی به مطب یا کلینیک درمانی مراجعه نکنید.

از توصیه‌های پزشک و اداره بهداشت پیروی کنید.



## اقدامات

همچنین به «اقدامات پیشگیرانه» مراجعه کنید

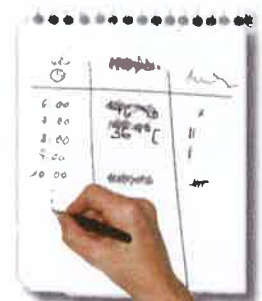
از اداره بهداشت با شما تماس خواهند گرفت.

در صورت نیاز به قرنطینه، اداره بهداشت شما را از این امر مطلع می‌سازد.

اگر قرنطینه برای شما الزامی شد، حتماً آن را رعایت کنید.

تب خود را هر روز اندازه گیری کنید

وضعیت خود را در دفترچه روزانه اداره بهداشت ثبت کنید

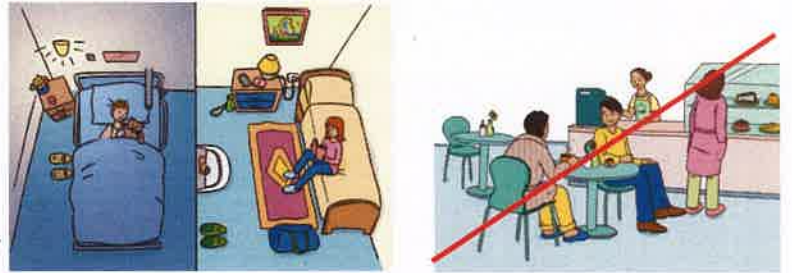


## ابتلا و قرنطینه

شما مجاز به ترک خانه نیستید.



مکان افراد بیمار و غیر بیمار را در منازل مشترک از هم جدا کنید، به عنوان مثال در اتاق‌های (خواب) جداگانه

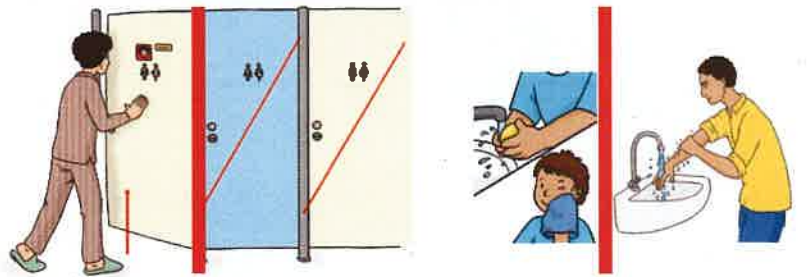


استفاده از بخش‌های مشترک مانند آشپزخانه را به طور موقت از هم جدا کنید.



توالت‌ها را جدا کنید

روشویی‌ها را جدا کنید



وضعیت و توصیه‌ها می‌توانند به سرعت تغییر کنند.

به طور مرتب اطلاعات کسب کنید.



در اینجا می‌توانید اطلاعات به روز را پیدا کنید:

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Kontaktreduzierung.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Kontaktreduzierung.html)

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

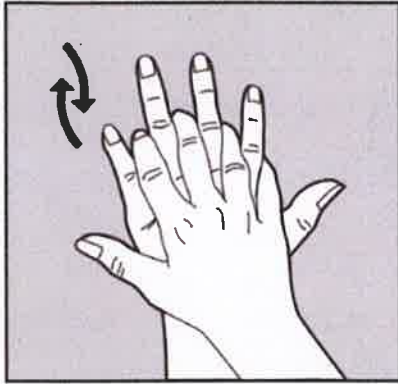
Dieses Informationsblatt wurde gefördert von Lingua World GmbH, Übersetzungen.

© Bild und Sprache e.V.  
www.medi-bild.de  
info@medi-bild.de



چگونه؟

شستن دستها



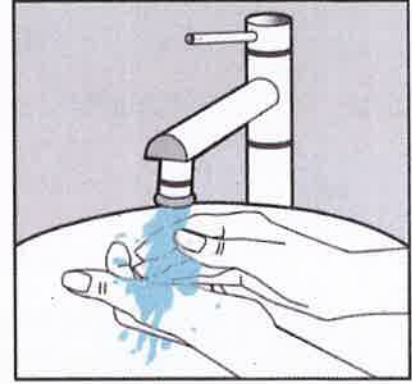
3.

سپس به خوبی با صابون  
بمالید



2.

سپس به خوبی با صابون  
بمالید



1.

دستها را با آب خیس کنید



6.

دستها را خشک کنید



5.

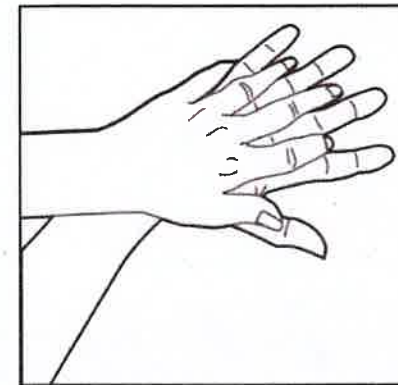
دستها را خوب با آب  
بشوید

ضد عفونی دستها



4.

سپس به خوبی با صابون  
بمالید



9.

و با دقت در لابلای  
انگشتان بمالید



8.

از مقدار کافی ماده ضد  
عفونی دست استفاده کنید



7.

به دستان خود پس از شستشو کرم بزنید.

اگر مرتباً دستان خود را با دقت بشوید،  
معمولاً ضد عفونی کردن خانه لازم نیست.