

بهروزسانی شده در تاریخ 2020.4.3

ویروس کرونای جدید

# ما این گونه از خود محافظت می‌کنیم



## برگه اطلاعات

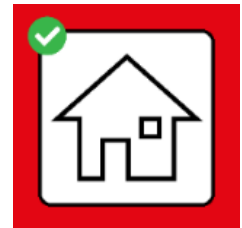
اطلاعات مهم درباره ویروس کرونای جدید و قواعد رفتاری و بهداشتی

چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟

در خانه بمانید. جان انسان‌ها را نجات دهید.

به استثنای موارد زیر:

- فراهم نبودن شرایط دورکاری و لزوم حضور فیزیکی در محل کار
- کارفرمایان متعهد به حفظ سلامت کارکنانشان هستند.
- خرید مواد غذایی
- مراجعه به پزشک یا داروخانه
- کمک به دیگران



آیا سنننن بالای ۶۵ سال است یا سابقه بیماری خاصی دارید؟  
در این صورت، اکیداً توصیه می‌کنیم در خانه بمانید!  
به استثنای: مراجعه به پزشک.

رعایت دقیق قواعد رفتاری و بهداشتی ضروری است.

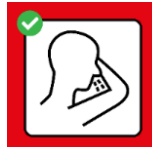
دست‌هایتان را کاملاً بشویید.



فاصله ایمن از دیگران را رعایت کنید.



هنگام عطسه و سرفه، از دستمال یا آرنجتان استفاده کنید.



از دست دادن بپرهیزید.



فقط پس از رزرو تلفنی وقت، به مطب پزشک یا مرکز اورژانس مراجعه کنید.



## پرسش و پاسخ‌های متداول درباره ویروس کرونای جدید

### سرایت و خطرات

سوئیس در موقیعتی بسیار خطرناک قرار دارد. تعداد موارد ابتلا به ویروس کرونای جدید به سرعت در حال افزایش است. تعداد مبتلایان زیاد است. بعضی از این اشخاص به نوع خفیف بیماری مبتلا هستند. اما همین گروه از مبتلایان هم می‌توانند ناقل ویروس باشند. این بیماری می‌تواند مرگبار هم باشد. بعضی از اشخاص با ریسک بالای ابتلا به این بیماری مواجه هستند. ریسک ابتلای این گروه به نوع شدید بیماری بیشتر است.

### چرا قواعد بهداشتی و رفتاری از اهمیتی ویژه برخوردارند؟

ویروس کرونای جدید ویروس جدیدی است که سیستم ایمنی بدن انسان هنوز در برابر آن مصونیت (مکانیسم‌های دفاعی) ندارد. این ویروس می‌تواند باعث ایجاد عفونت‌ها و بیماری‌های زیادی شود. بنابراین، باید، تا حد امکان، سرعت گسترش ویروس کرونای جدید را کم کنیم. باید از کسانی که خطر ابتلایشان به نوع شدید بیماری بیشتر است محافظت کنیم. این گروه شامل اشخاص بالای ۶۵ سال و کسانی است که سابقه بیماری دارند. این بیماری‌ها عبارتند از:

- فشار خون بالا
- دیابت
- بیماری‌های قلبی عروقی
- بیماری‌های تنفسی مزمن
- سرطان
- بیماری‌ها و درمان‌هایی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کنند

اگر قواعد رفتاری و بهداشتی را رعایت کنیم، بهتر می‌توانیم از این گروه پرخطر در برابر بیماری محافظت کنیم. با این کار، به اشخاص مبتلا به بیماری‌های شدید کمک می‌کنیم از خدمات درمانی مناسب در مراکز درمانی برخوردار شوند. دلیل اهمیت این موضوع محدود بودن تعداد بخش‌های مراقبت ویژه، اتاق‌های بیمارستان‌ها و تجهیزات تنفسی است.

### آیا در کشور سوئیس امکان ابتلا به ویروس کرونای جدید وجود دارد؟

ویروس کرونای جدید بیشتر از طریق تماس نزدیک و طولانی منتقل می‌شود. تماس نزدیک زمانی اتفاق می‌افتد که فاصلتان با شخص مبتلا کمتر از ۲ متر باشد.

### انتقال ویروس

- از طریق قطرات کوچک: ویروس، از طریق قطرات ریز عطسه یا سرفه شخص مبتلا، به‌طور مستقیم وارد مخاط بینی، دهان یا چشم دیگران می‌شود.
- از طریق دست: قطرات ریز ناقل ویروس می‌توانند دست‌ها را هم آلوده کنند. علاوه بر این، لمس کردن سطح آلوده یکی دیگر از راه‌های انتقال این ویروس جدید است. ویروس از طریق تماس دست با دهان، بینی یا چشم هم وارد بدن می‌شود.

### چه کسانی ناقل هستند؟

- همه کسانی که به بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید مبتلا می‌شوند برای مدتی طولانی ناقل ویروس هستند. یعنی:
- یک روز قبل از شروع علائم - قبل از این که از ابتلای خودتان به بیماری باخیر شوید.
  - در مدت زمانی که علائم بیماری را دارید، امکان انتقال ویروس بیشتر است.
  - تا حداقل ۴۸ ساعت بعد از احساس بهبودی کامل.
- پس، فاصله ایمن را رعایت کنید و دست‌هایتان را به‌طور منظم با آب و صابون بشویید.

### همه باید خودشان را ناقل بدانند و بر همین اساس عمل کنند!

- در خانه بمانید.
- دست‌هایتان را به‌صورت منظم و کامل با آب و صابون بشویید.
- اگر چاره‌ای جز خروج از خانه ندارید: فاصله ایمنی حداقل دو متری از دیگران را حفظ کنید.
- از تجمعات دوری کنید.
- از تشکیل گروه‌های بیشتر از پنج نفر بپرهیزید.
- حتی در گروه‌های کوچک هم، فاصله حداقل دو متری از دیگران را رعایت کنید.
- فقط پس از رزرو تلفنی وقت، به مطب پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.

## علائم، تشخیص و درمان

### بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید چه علائمی دارد؟

علائم نادر	شایع‌ترین علائم:
• سردرد	• سرفه (بیشتر سرفه خشک)
• علائم گوارشی	• گلودرد
• از دست دادن حس بویایی و یا چشایی	• نفس‌تنگی
• التهاب ملتحمه	• تب، احساس تب
• بالا کشیدن بینی	• درد عضلانی

علائم با شدت‌های مختلف بروز می‌یابند و ممکن است خفیف باشند. این بیماری ممکن است عوارضی مانند ذات‌الریه (سینه‌پهلو) هم داشته باشد.

از همه کسانی که این علائم را دارند آزمایش کرونا گرفته نخواهد شد. البته، اگر حداقل یکی از علائم شایع بالا را داشته باشید، به احتمال زیاد به بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید مبتلا شده‌اید.

### بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید چگونه درمان می‌شود؟

درمان محدود به تسکین علائم بیماری است. برای محافظت از دیگران، مبتلایان از غیرمبتلایان جداسازی می‌شوند. درمان مبتلایان به نوع شدید بیماری در بخش مراقبت‌های ویژه انجام می‌شود. در شرایط خاص، بیماران ممکن است نیاز به استفاده از دستگاه تنفس مصنوعی داشته باشند.

### در صورت داشتن علائم، چه باید بکنم؟

دستورالعمل‌های «جداسازی خانگی» (به زبان آلمانی: "Selbst-Isolation") را در آدرس <http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus/> [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/) [www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus](http://www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus) بخوانید و همیشه آن‌ها را رعایت کنید. اگر زبان دستورالعمل‌ها را بلد نیستید، با کسانی که این زبان‌ها را بلد هستند تماس بگیرید و از آن‌ها بخواهید دستورالعمل‌ها را برایتان توضیح دهند.

- در صورت داشتن علائم، بلافاصله اقدامات مهم زیر را انجام دهید:
- در اتاق بمانید و در را همیشه بسته نگه دارید. اتاق را به صورت منظم تهویه کنید.
  - از تماس با دیگران بپرهیزید.
  - قواعد بهداشتی را به شکل دقیق رعایت کنید.
  - تا ۴۸ ساعت پس از تسکین علائم، خانه را ترک نکنید.
- البته، زمانی می‌توانید خانه را ترک کنید که حداقل ۱۰ روز از شروع علائم گذشته باشد.

اگر سنتان بالای ۶۵ سال است یا سابقه ابتلا به بیماری خاص دیگری را دارید، در صورت مشاهده حداقل یکی از علائم شایع، باید بلافاصله با پزشک تماس بگیرید. حتی در تعطیلات آخر هفته.

اگر سنتان پایین‌تر از ۶۵ سال است و سابقه ابتلا به بیماری خاص دیگری را ندارید: در صورت وخیم‌تر شدن حالتان، با پزشک تماس بگیرید. این مسأله، در صورت مواجهه با مشکلات تنفسی، بسیار مهم است.

### اگر با شخص دارای علائم بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید تماس داشتیم، چه کار باید بکنم؟

لطفاً، به موارد زیر توجه کنید:

- (۱) آیا با شخص دارای حداقل یکی از علائم شایع ناشی از ویروس کرونای جدید در یک خانه زندگی می‌کنید؟
- (۲) آیا، در ۲۴ ساعت گذشته، با شخص دارای حداقل یکی از علائم شایع بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید تماس صمیمی (بوسیدن، در آغوش گرفتن و...) داشته‌اید؟

آیا جوابتان به سؤال‌های (۱) یا (۲) مثبت بود؟ در این صورت، احتمالاً به این بیماری مبتلا شده‌اید. در این شرایط، نکته مهم این است که ویروس را به دیگران انتقال ندهید.

دستورالعمل‌های «قرنطینه خانگی» (به زبان آلمانی: "Selbst-Quarantäne") را در آدرس

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus/) [www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus/](http://www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus/) [www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus)

بخوانید و همیشه آن‌ها را رعایت کنید. اگر زبان دستورالعمل‌ها را بلد نیستید، با کسانی که این زبان‌ها را بلد هستند تماس بگیرید و از آن‌ها بخواهید دستورالعمل‌ها را برایتان توضیح دهند.

در ادامه، با مجموعه‌ای از اقدامات مهم آشنا می‌شوید که رعایت دقیق آن‌ها در شرایط قرنطینه خانگی الزامی است:

- برای ۱۰ روز در خانه بمانید.
- از تماس با دیگران بپرهیزید. استثنا: کسانی که با شما در یک خانه زندگی می‌کنند و در قرنطینه خانگی هستند.
- از خانواده یا دوستانتان بخواهید ملزومات ضروری زندگی را برایتان تهیه کنند.
- قواعد بهداشتی را به شکل دقیق رعایت کنید.

اگر، طی این دوره دچار علائم بیماری شدید، همه دستورالعمل‌های بخش «در صورت داشتن علائم چه باید بکنم؟» را رعایت کنید.

### **آیا با ناراحتی خاصی دارید، احساس بیماری می‌کنید یا علائمی را دارید که با ویروس کرونا جدید مرتبط نیستند؟**

ناراحتی‌ها، بیماری‌ها و علائمی را که با ویروس کرونا جدید مرتبط نیستند، در صورت طولانی شدن، جدی بگیرید و اقدامات لازم را برای درمانشان انجام دهید. منتظر نمانید و از متخصصان کمک بخواهید: با پزشک تماس بگیرید.

## **سایر اطلاعات**

### **تجمعات بیشتر از پنج نفر ممنوع است.**

در تاریخ ۲۰ مارس ۲۰۲۰، شورای فدرال (Bundesrat) تجمعات عمومی بیشتر از پنج نفر را ممنوع اعلام کرد. منظور از تجمعات عمومی تجمع در اماکن عمومی، پیاده‌روها و فضاهای مشابه است. در ملاقات با دیگران، رعایت فاصله بیشتر از دو متر الزامی است. در صورت رعایت نکردن این فاصله ایمنی، ممکن است جریمه شوید. رعایت همه ممنوعیت‌ها و مقررات وضع‌شده توسط شورای فدرال و توجه به همه توصیه‌های مربوطه برای همه مردم در سنین مختلف الزامی است. از خودتان محافظت کنید و دیگران را بیمار نکنید!

### **آیا می‌توانم با دوستانم قرار ملاقات بگذارم؟**

**قاعده کلی این است: در خانه بمانید.** اشخاص بالای ۶۵ سال و کسانی که سابقه بیماری خاصی دارند فقط می‌توانند در موارد استثنای تعیین‌شده خانه را ترک کنند.

**تجمعات بیشتر از پنج نفر در فضاهای عمومی ممنوع است.** این ممنوعیت درباره خانواده‌های بزرگ یا تجمعات خانوادگی هم صدق می‌کند. پلیس می‌تواند شما را، به دلیل نقض این قانون، جریمه کند. حتی در تجمعات پنج‌نفره یا کمتر، رعایت فاصله حداقل دو متر از دیگران الزامی است. البته، مادران می‌توانند دست کودکانشان را بگیرند و زنان یا مردان هم می‌توانند به همسران توانخواهشان در راه رفتن کمک کنند.

تماس‌های اجتماعی‌تان را به حداقل برسانید. برای مثال:

- دورهمی‌های بعد از ساعات کاری به صرف نوشیدنی‌های الکلی با همکاران ممنوع است.
- مهمانی‌های خصوصی ممنوع است.
- فوتبال بازی کردن با دوستان ممنوع است.
- مهمان دعوت کردن برای جشن تولد کودکان ممنوع است.

از حضور در دورهمی‌های بیشتر از پنج نفر خودداری و فاصله ایمنی حداقل دو متری را رعایت کنید. به قواعد بهداشتی و رفتاری توجه کنید.

### **اگر کسی در بین کارکنان بیمارستان به زبان من صحبت نکند یا زبان من را متوجه نشود، چه باید بکنم؟**

از همان ابتدا، درخواست مترجم کنید. خدمات ترجمه از طریق تلفن هم در دسترس است. در صورت استفاده از خدمات مترجمان حرفه‌ای، نیازی به حضور بستگانان در جلسه ترجمه نیست. با این کار، از بستگانان در برابر بیماری محافظت می‌کنید. البته، این حق شماست که در جریان همه مداخلات پزشکی قرار بگیرید و آن‌ها را کاملاً درک کنید. به کارکنان بیمارستان متذکر شوید که، طی بحران کرونا، هزینه‌های ترجمه تحت پوشش بیمه درمانی است.

آیا مجبورید در خانه بمانید و به مواد غذایی یا دارو نیاز دارید؟

یا می‌خواهید به دیگران کمک کنید؟

نگاهی به محله‌تان بیندازید:

- آیا می‌توانید از یکی از هم‌محله‌ای‌هایتان کمک بخواهید؟
- آیا می‌توانید کسی را پیدا کنید که به کمک‌تان احتیاج داشته باشد؟

سایر گزینه‌ها:

- با نهادهای مسئول محلی تماس بگیرید
- از اپلیکیشن «Five Up» استفاده کنید
- به این وبسایت مراجعه کنید: [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch)

حتی در این شرایط هم: تضمین و رعایت قواعد رفتاری و بهداشتی الزامی است.

آیا صاحب فرزند هستید؟

مراقبت از فرزندان را نباید به پدر بزرگ‌ها، مادر بزرگ‌ها یا سایر اشخاص آسیب‌پذیر در برابر بیماری واگذار کنید. کودکان نباید در گروه‌های بیشتر از پنج نفر با یکدیگر بازی کنند. اعضای گروه‌های بازی کودکان باید ثابت باشند؛ یعنی هم‌بازی‌ها نباید تغییر کنند. والدین و مراقبین کودکان نباید، هنگام بازی آن‌ها با یکدیگر، دور هم جمع شوند.

آیا نگران هستید یا می‌خواهید با کسی صحبت کنید؟

برای دریافت اطلاعات در این مورد، به منابع زیر مراجعه کنید:

- وبسایت <http://www.dureschnufe.ch> / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)
- مشاوره تلفنی با شماره ۱۴۳ (Die Dargebotene Hand)

آیا در خانمتان احساس خطر می‌کنید؟ آیا نیازمند کمک یا محافظت هستید؟

- با مراجعه به وبسایت [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch)
- [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch) ، می‌توانید به شماره‌های تلفن و آدرس‌های ایمیلی دسترسی پیدا کنید که خدمات مشاوره و محافظت را به صورت ناشناس در سراسر سوئیس ارائه می‌کنند.
- در شرایط اضطراری، با پلیس تماس بگیرید: ۱۱۷

سایر شماره‌های تلفن مهم عبارتند از:

- **آمیولانس اورژانس (Sanitätsnotruf):** ۱۴۴؛ خدمات آمیولانس اورژانس به صورت ۲۴ ساعته و برای همه فوریت‌های پزشکی در سراسر سوئیس در دسترس است.
- **شماره پاسخ‌گویی به سوالات** درباره ویروس کرونا جدید: برای یافتن پاسخ سوال‌هایتان درباره ویروس کرونا جدید، با شماره تلفن ۰۵۸ ۴۶۳ ۰۰۰ ۰۰ تماس بگیرید.
- **در صورتی که پزشک خانوادگی ندارید: Medgate** به‌صورت شبانه‌روزی (۲۴ ساعته) در هفت روز هفته و ۳۶۵ روز سال در خدمتتان است.

## ما این‌گونه از خودمان در محل کار محافظت می‌کنیم.

سوئیس باید همچنان سر پا باقی بماند. کسانی که امکان دورکاری را دارند باید از خانه کار کنند. اما اگر کارگر ساختمانی، کارمند فروشگاه، کارگر کارخانه یا... هستید و چاره‌ای جز حضور فیزیکی در محل کارتان ندارید، باید در محل کار هم از قواعد رفتاری و بهداشتی-فردی-بهداشت-عمومی پیروی کنید. کارفرمایان هم ملزم به رعایت قوانین فدرال در زمینه اصول بهداشتی و رعایت فاصله ایمن هستند. کارفرمایان هم ملزم به رعایت قوانین فدرال در زمینه اصول بهداشتی و رعایت فاصله اجتماعی هستند. در همین راستا، کارفرمایان ملزم به انجام اقدامات سازمانی و فنی لازم برای تضمین سلامت و ایمنی کارکنانشان هستند. شرکت‌هایی که اقدامات لازم را انجام دهند یا توانایی انجام آن‌ها را نداشته باشند باید تعطیل شوند.

از کمک‌تان برای سر پا نگه داشتن کشورمان سپاسگزاریم.

## ویروس کروناى جدید چیست؟ SARS-CoV-2 یا COVID-19 چیست؟

ویروس کروناى جدید در اواخر سال ۲۰۱۹ و پس از شیوع گسترده و غیرمعمول عفونت‌های ریوی در شهر ووهان در مرکز چین کشف شد. نام این ویروس SARS-CoV-2 است و به همان خانواده‌ای تعلق دارد که پاتوژن‌های «سندرم تنفسى خاورمیانه» MERS و «سندرم تنفسى حاد» SARS را نیز در خود دارد.

در ۱۱ فوریه ۲۰۲۰، سازمان بهداشت جهانی نام رسمی بیماری ناشی از این ویروس کروناى جدید را انتخاب کرد: COVID-19، مخفف عبارت «بیماری ویروس کروناى ۲۰۱۹». معادل آلمانی این نام Coronavirus-Krankheit 2019 است.

اطلاعات موجود نشان می‌دهند این ویروس ابتدا از حیوانات به انسان منتقل شده و اکنون فقط از انسان به انسان منتقل می‌شود. منشأ محلی ویروس کروناى جدید احتمالاً یکی از بازارهای ماهی و حیوانات شهر ووهان است که، در حال حاضر، به دستور مقامات چین تعطیل شده است.

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

اطلاعات بیشتر:

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)

(آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی، انگلیسی)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH