

ما این گونه از خود محافظت می‌کنیم



کرونا را متوقف کنید

ویروس جدید کرونا: مهمترین اطلاعات

ابتلا به ویروس جدید کرونا میتواند عواقب وخیمی داشته و مرگ آور باشد. اگر همه ما رعایت مقررات را کنیم، میتوانیم از خود و انسانهای بخصوص در معرض خطر حفاظت کنیم.

توجه کنید: اطلاعات موجود در این برگه اطلاع رسانی شامل قوانین ملی است. در برخی از کانتون ها قوانین سختگیرانه تری اعمال می شوند.

1. انتقال ویروس جدید کرونا

ویروس معمولاً در هنگام تماس‌های نزدیک و طولانی مدت منتقل می‌شود. یعنی وقتی فرد در فاصله کمتر از ۱/۵ متر از شخص آلوده بدون حفاظ قرار می‌گیرد و به این صورت که:

- از طریق قطرات ریز: زمانی که فرد آلوده نفس کشد، صحبت کند، عطسه کند یا سرفه کند، قطرات حاوی ویروس می‌توانند به طور مستقیم به غشاهای مخاطی (بینی، دهان یا چشم) دیگر افراد در آن نزدیکی منتقل شوند. انتقال ویروس توسط قطرات ریز (آئروسول ها) هم امکان پذیر است. انتقال توسط آئروسول ها در فاصله کم یا در فاصله زیاد هم امکان پذیر است. این نوع انتقال عمدتاً در فضاهای داخلی کوچک و با تهویه ضعیف اتفاق می‌افتد، جایی که ذرات معلق در هوا دراز مدت انباشته می شوند.
- از طریق سطوح و دست‌ها: وقتی قطرات مسری به روی سطوح میرسند امکان سرایت به دیگر افراد ممکن میباشد، زمانی که به این قطرات دست زده و دهان دماغ و چشم خود را با دستان آلوده لمس کنند.

هشدار مهم: شما میتوانید افراد دیگری را هم بیمار کنید بدون اینکه خود متوجه علایم بیماری شوید، چرا که یک شخص بیمار از ۲ روز قبل تا ۱۰ روز پس از شروع علایم، قابلیت سرایت را دارا است. در نوع حاد بیماری قابلیت سرایت میتواند طولانی تر هم باشد.

2. علائم بیماری کرونا - ۱۹

علائم زیر معمولاً رخ می‌دهند:
- گلودرد
- سرفه (معمولاً خشک)
- تنگی نفس
- درد قفسه سینه
- تب
- از دست دادن ناگهانی حس بویایی یا چشایی
- سردرد
- ضعف عمومی، بی‌حالی

<p>– درد عضله – آب ریزش بینی – علائم دستگاه گوارش (حالت تهوع، استفراغ، اسهال، درد شکم)</p> <p>التهابات پوستی</p>
--

علائم کرونا – ۱۹ از نظر شدت متفاوت هستند و ممکن است بسته به نوع ویروس متفاوت باشند. حتی ریزش آب بینی هم میتواند به معنای ابتلا به کرونا باشد. این علائم میتوانند خفیف باشد. عوارضی حاد مانند ذات الریه هم ممکن است.

3. قوانین بهداشتی و رفتاری



توصیه می کنیم خود را در برابر ویروس کرونا واکسینه کنید. زیرا واکسیناسیون بهترین محافظ در برابر بیماری کووید-19، انتقال و پیامدهای درازمدت احتمالی آن است. به بخش 8 مراجعه کنید.



در سوئیس، استفاده از ماسک در وسائل حمل و نقل عمومی، بیمارستان ها و کلینیک ها و همچنین خانه های سالمندان و مراکز مراقبت همچنان اجباری است.



تمام اتاق ها را به طور منظم و مکرر تهویه کنید. هر چه تعداد افراد در یک اتاق بیشتر و اتاق کوچکتر باشد، باید به دفعات بیشتری تهویه شود. سعی کنید تهویه به روش کوران باشد.



دستان خود را مرتباً با صابون بشویید. صابون خطر باکتری ها را از بین میبرد. اگر شستن دست ها امکان پذیر نیست، ضدعفونی کننده های دست جایگزین خوبی برای بی ضرر کردن ویروس ها هستند.



در یک دستمال یا بازوی خود عطسه و سرفه کنید. از دستمال کاغذی و تنها یکبار از آن استفاده کنید.



اگر تماس نزدیک و طولانی مدت با یک فرد بالقوه آلوده داشته باشید، ممکن است به ویروس کرونا مبتلا شوید. شما می توانید با کاهش تماس نزدیک با افراد دیگر از خود و دیگران محافظت کنید.

4. آزمایش (تست)



اگر یک یا چند مورد از علائم کووید ۱۹ را داشته باشید (به بخش ۲ مراجعه شود)، احتمالاً به کرونا مبتلا شده اید. پس به طور منسجم دستورالعمل های زیر را دنبال کنید:

- اجازه دهید تا سریع از شما تست به عمل آید. تست را میتوانید در مطب دکتر ها ، بیمارستانها و یا در مراکز مخصوص تست انجام دهید. لیستی از مکان های انجام تست را میتوانید در این لینک پیدا کنید. www.bag.admin.ch/testing#197439718 تست رایگان میباشد.
- قبل و پس از تست در خانه بمانید و تا رسیدن جواب نتیجه تست از هرگونه تماس با افراد دیگر خودداری کنید
- اگر نتیجه تست مثبت بود: «دستورالعمل های ایزوله» را دنبال کنید. این دستور العمل ها در این لینک یافت میشوند. www.bag.admin.ch/migration-covid-en
- اگر نتیجه تست منفی بود: در خانه بمانید تا زمانی که برای مدت ۲۴ ساعت علایمی از بیماری مشاهده نکنید.

به منظور شناسایی هرچه بیشتر مبتلایان به ویروس کرونا، افراد بدون علائم نیز مورد آزمایش قرار می گیرند. این کار را میتوان از طریق تست به صورت منظم، در محل کار و یا بنا بر موقعیت انجام داد. شرکت در این گونه تست ها داوطلبانه و رایگان میباشد. اگر امکان انجام منظم این تست ها را دارید، پیشنهاد ما انجام آن برای مراقبت از خود و دیگران است.

در آنجا درباره مکان انجام تست سوال کنید. و اینکه حرکت بعدی پس از مطلع شدن از جواب تست چه خواهد بود. و یا از طریق این وبسایت، خود را مطلع کنید: www.bag.admin.ch/testing#242157159

شما مطمئن نیستید که آیا و چگونه تست کرونای خود را انجام دهید؟ گرافیک "روش تست" اطلاعات بیشتری در این باره به شما میدهد. انجام آزمایش در هر حالی سودمند است، چه با علائم و چه بدون علائم.

5. ایزوله کردن:



ایزوله از انتشار ویروس جدید کرونا جلوگیری میکند. شخصی که مبتلا به ویروس کرونا شده باید که در خانه بماند و اجازه ندارد با دیگر افراد تماس برقرار کند. بدینوسیله از سرایت ویروس جلوگیری میشود. ایزوله زمانی به پایان میرسد که ۵ روز از شروع اولین علائم بیماری گذشته باشد و شخص پس از گذشت ۴۸ ساعت دیگر علائمی از ابتلا به بیماری نداشته باشد. پس از پایان دوره ایزوله فرد باید تا چند روزی در صورت تماس با افراد دیگر از ماسک استفاده کند و از حضور در فضاهای عمومی خودداری کند.

اطلاعات بیشتر در مورد ایزوله را می توان در "دستورالعمل های ایزوله" در این بخش مشاهده کرد.
www.bag.admin.ch/migration-covid-en

ویدیوی توضیحی در باره ایزوله کردن به زبان آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی و انگلیسی را در لینک زیر پیدا میکنید.
www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation
ویدیوی ترجمه شده توسط تلویزیون دیاسپورا به ۱۶ زبان را در لینک زیر پیدا میکنید.
www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus

6. رد یابی تماس Contact Tracing



زمانی که جواب آزمایش ویروس کرونای شخصی مثبت باشد ردیابی یا Contact-Tracing توسط مقامات کانتون ها آغاز می شود:

- مقامات کانتون به همراه فرد مبتلا شده یعنی شخصی که آزمایش او مثبت شده بررسی می کنند که چه کسانی از دو روز قبل از شروع علائم تا زمان ایزوله شدن، با او تماس نزدیک داشته اند.
- مقامات به افراد در تماس، در مورد احتمال ابتلا و اقدامات بعدی اطلاع رسانی میکنند.

ممکن است که مقامات کانتون سریعاً با شما تماس برقرار نکنند. برای همین بسیار مهم است که در صورت لزوم مستقلاً دست به عمل ایزوله خود بزنید. اگر تست ابتلا به کوید ۱۹ شما مثبت بود افرادی که با شما در تماس نزدیک هستند را مطلع سازید.

7. افراد به ویژه در معرض خطر

برای افرادی خاص، ابتلا با ویروس کرونا خطرناک است. آنها می توانند به شدت بیمار شوند و یا بمیرند. اشخاص زیر به خصوص در معرض خطر میباشند:

- افراد مسن: خطر ابتلا حاد به بیماری در صورت ابتلا به ویروس جدید کرونا، با افزایش سن افزایش می یابد. افراد که سن آنها بیش از ۵۰ می باشد باید ترجیحاً به بیمارستان مراجعه کنند. سابقه بیماری نیز خطر را افزایش می دهد.
- زنان باردار
- بزرگسالان مبتلا به ترومی ۲۱
- بزرگسالان با اشکال خاصی از بیماری های مزمن زیر:
 - فشار خون بالا
 - بیماری های قلبی عروقی
 - دیابت
 - بیماری های ریوی و تنفسی
 - بیماریها و روشهای درمانی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کنند
 - سرطان
 - اضافه وزن شدید (چاقی ، BMI ۳۵ یا بیشتر)
 - نارسایی کلیه

– سیروز کبدي

اگر شما یکی از این افراد هستید و علائم بیماری کوید ۱۹ را دارید، پس سریعاً با پزشک یا بیمارستان خود تماس بگیرید و آنها را در جریان بگذارید و خود را آزمایش کنید. حتی اگر آخر هفته است. علائم خود را توصیف کنید و بگویید که شما به گروه افراد به ویژه در معرض خطر تعلق دارید.

8. واکسیناسیون

شما می توانید در برابر کوید ۱۹ در سوئیس واکسینه شوید. واکسیناسیون برای افراد بالای 12 سال (همچنین برای زنان باردار) توصیه می شود. کودکان از سن 5 سالگی نیز می توانند واکسینه شوند. موسسه داروهای سوئیس، Swissmedic واکسن های کوید ۱۹ - را به دقت بررسی و تأیید کرده است. آنها ایمن و موثر هستند.

با این حال، هر واکسیناسیون می تواند عوارض جانبی داشته باشد. تا آنجا که امروز می دانیم، خطر عوارض جانبی جدی پس از واکسیناسیون کوید ۱۹ بسیار کمتر از خطر بیماری جدی پس از آلوده شدن به ویروس کرونا است.

آیا از آخرین واکسن شما بیش از ۴ ماه می گذرد؟ پس برای واکسیناسیون یادآوری ثبت نام کنید. واکسیناسیون یادآوری باعث میشود تا از شما دوباره به خوبی در برابر روند حاد بیماری محافظت شود.

کانتون ها مسئول واکسیناسیون هستند. چه موقع و در کجا می توانید واکسینه شوید و چگونه باید ثبت نام کنید را می توانید از طریق مقامات کانتون خود مطلع شوید. (www.foph-coronavirus.ch/cantons) خط اطلاعات ملی واکسیناسیون کوید-۱۹ (+ 41583778892)، هر روز از ساعت ۶ صبح تا ۱۱ شب) اطلاعات مربوط به مقامات مربوطه در کانتون شما را ارائه می دهد. شما همچنین می توانید از پزشک یا شخصی که به او اعتماد دارید بخواهید که شما را برای واکسیناسیون ثبت نام کند.

واکسیناسیون کوید ۱۹ برای تمام افرادی که در سوئیس زندگی می کنند داوطلبانه و رایگان است

برای اطلاعات بیشتر در مورد واکسیناسیون، به برگه حاوی اطلاعات در این لینک مراجعه کنید
www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

برخی گزارش های نادرست در مورد واکسیناسیون کوید-19 وجود دارد. [در این ویدیو ها](#) رایج ترین این داستانها و توضیح در باره غلط بودن آنها را مشاهده میکنید.

9. کمک یافتن

وبسایت migesplus.ch: در این وبسایت اطلاعات بیشتری درباره کوید ۱۹ خواهید یافت. اطلاعات به زبانهای مختلف ترجمه شده است: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

مترجمین: اگر نمی توانید در بیمارستان با ما ارتباط کلامی برقرار کنید تقاضای یک مترجم کنید. ترجمه از طریق تلفن نیز ممکن است. در صورت دعوت از یک مترجم، دیگر نیازی به همراهی اقوامتان برای ترجمه نیست. به اینصورت آنها از خطر ابتلا به بیماری در امان میمانند. در مسایل پزشکی شما حق دارید تا بفهمید و فهمیده شوید.

شماره تلفن های مهم و آدرس ایمیل ها

- اگر در خانه احساس خطر می کنید، می توانید مشاوره و حمایت به صورت ناشناس دریافت کنید.
(آلمانی) www.opferhilfe-schweiz.ch / (فرانسوی) www.aide-aux-victimes.ch / (ایتالیایی) www.aiuto-alle-vittime.ch. در مواقع ضرورت با شماره تلفن ۱۱۷ با پلیس تماس بگیرید.
- با فوریت های پزشکی (آمبولانس) می توانید از طریق شماره تلفن ۱۴۴ تماس برقرار کنید. این شماره در تمام موارد اضطراری پزشکی در سراسر سوئیس در دسترس است.
- خط اطلاعاتی درباره ویروس جدید کرونا: با تماس با این شماره 0584630000 به سوالات شما در باره ویروس جدید کرونا پاسخ داده میشود.
- اگر پزشک خانواده ندارید: Medgate هر روز و همچنین شب ها با شماره 0844844911 در دسترس شما است.

10. اطلاعات بیشتر

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](https://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)
(آلمانی, فرانسوی, ایتالیایی, انگلیسی) www.bag.admin.ch/neues-coronavirus