

## دستورالعمل‌های کووید ۱۹: دستورالعمل جداسازی

وضعیت: ۸ دسامبر ۲۰۲۰

این دستورالعمل‌ها را زمانی باید انجام دهید که . . .

. . . به بیماری حاد ناشی از ویروس کرونای جدید مبتلا شده باشید.

. . . نتیجه آزمایش ویروس کرونای جدیدتان مثبت باشد.

اگر علائم عفونت حاد تنفسی را دارید و یا به صورت ناگهانی حس بویایی و یا چشاییتان را از دست داده‌اید، باید بلافاصله اقدام به جداسازی خانگی خودتان کنید تا دیگران را آلوده نکنید. همچنین، در این شرایط، باید بلافاصله آزمایش دهید.

حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشید و فقط جواب آزمایش ویروس کرونای جدیدتان مثبت شده باشد، همچنان می‌توانید دیگران را آلوده کنید. پس، باید اقدام به جداسازی خودتان کنید.



این دستورالعمل‌ها شما را با اقدامات احتیاطی لازم برای پیش‌گیری از انتقال ویروس به دیگران آشنا خواهند کرد. برای دریافت همه اطلاعات لازم درباره ویروس کرونای جدید، به این وبسایت مراجعه کنید:  
[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (به زبان‌های آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی و انگلیسی).

ویروس کرونای جدید  
(فارسی)

علاوه بر این، [یک فیلم توضیحی](https://bag-coronavirus.ch) در مورد جداسازی در <https://bag-coronavirus.ch> در دسترس است.

در صورتی که نتیجه آزمایشتان مثبت باشد، اداره خدمات پزشکی کانتون محل زندگی‌تان با شما تماس خواهد گرفت و اطلاعات و دستورالعمل‌های کامل را در اختیارتان خواهد گذاشت.

**توجه:** در شرایط فعلی، اداره کانتون ممکن است نتواند در زمان مقرر با شما تماس بگیرد. در این صورت، خودتان باید ابتلاییتان به بیماری را به اشخاصی که با آن‌ها در تماس نزدیک بوده‌اید اطلاع دهید. برای دریافت اطلاعات بیشتر، به بخش «خانواده و کسانی که با شما در تماس نزدیک بوده‌اند چه باید کنند؟» مراجعه کنید.

### مدت جداسازی

مدت جداسازی به نتیجه آزمایش بستگی دارد:

- آزمایش داده‌اید و جواب آزمایشتان مثبت بوده است:
- طبق قواعد، جداسازی ۴۸ ساعت پس از تسکین علائم پایان می‌یابد؛ البته، به شرطی که حداقل ۱۰ روز از بروز علائم گذشته باشد.
- آزمایش داده‌اید و جواب آزمایشتان منفی بوده است: جداسازی ۲۴ ساعت بعد از تسکین علائم پایان می‌یابد.
- آزمایش نداده‌اید: طبق قواعد، جداسازی ۴۸ ساعت پس از تسکین علائم پایان می‌یابد؛ البته، به شرطی که حداقل ۱۰ روز از بروز علائم گذشته باشد.
- هنگام آزمایش، بدون علائم بوده‌اید: جداسازی را ۱۰ روز پس از انجام آزمایش پایان دهید.

بهبودی کامل بویایی و چشایی یا سرفه خفیف ممکن است بیشتر از ۱۰ روز طول بکشد. بنابراین، در صورتی که تنها علائم باقی‌مانده (از دست دادن حس بویایی یا چشایی، سرفه خفیف) پس از پایان دوره جدا سازی همین علائم باشند، می‌توانید به جداسازی خودتان پایان دهید.

### وضعیت سلامتتان را تحت نظر بگیرید

- در صورت نگرانی درباره وضعیت سلامتتان یا مشاهده هر کدام از نشانه‌های هشدارآمیز زیر، با پزشک تماس بگیرید:
  - تب طولانی که چندین روز ادامه داشته باشد
  - احساس خستگی طولانی که چندین روز ادامه داشته باشد
  - نفستنگی
  - احساس فشار شدید یا درد در قفسه سینه
  - احساس گیجی که به تازگی ظهور پیدا کرده باشد
  - کیبودی لب‌ها یا صورت

### اگر تنها زندگی می‌کنید

- از اعضای خانواده، دوستان یا ارائه‌دهندگان خدمات پیک بخواهید مواد غذایی و سایر اقلام ضروری، از جمله داروها، را برایتان تهیه کنند و درب منزل تحویل دهند.

## اگر با دیگران در یک خانه زندگی می‌کنید

- به اتاقی مجزا منتقل شوید و وعده‌های غذایی را هم در همین اتاق میل کنید. درهای اتاق باید بسته باشند. اتاقتان را به‌طور مرتب تهویه کنید.
- از هر گونه ملاقات یا تماس با دیگران بپرهیزید و، فقط در صورت نیاز، اتاق را ترک کنید.
- هنگام ترک اتاق، **ماسک بهداشتی محافظتی** بزنید و فاصله ایمنی ۱/۵ متری را با سایر ساکنان خانه حفظ کنید.
- از هر گونه تماس با حیوانات خانگی‌تان خودداری کنید.
- از سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید. در صورتی که امکان استفاده از سرویس بهداشتی جداگانه وجود نداشته، تجهیزات بهداشتی مشترک (دوش، توالت، روشویی) را، پس از هر بار استفاده، با مواد ضدعفونی‌کننده تجاری تمیز کنید.
- از لوازم خانه (بشقاب، لیوان، فنجان یا سایر لوازم آشپزخانه) مشترک با دیگران استفاده نکنید. این لوازم را، پس از هر بار استفاده، با دقت با آب و صابون یا در ماشین ظرفشویی بشویید.
- از حوله‌ها یا رخت‌خواب مشترک با دیگران استفاده نکنید.
- از اعضای خانواده، دوستان یا ارائه‌دهندگان خدمات پیک بخواهید مواد غذایی و سایر اقلام ضروری، از جمله داروها، را برایتان تهیه کنند و درب منزل تحویل دهند.

## دست‌های‌تان را به‌طور مرتب بشویید<sup>1</sup>

- شما و اطرافیان‌تان باید دست‌هایتان را به‌طور مدت به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید. در صورتی که آب و صابون در دسترس نبود، از ضدعفونی‌کننده‌های دست استفاده کنید و دست‌هایتان 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.

## هنگام سرفه یا عطسه، دهانتان را بپوشانید

- هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی‌تان را با دستمال بپوشانید.
- دستمالی را که برای پوشاندن دهان یا بینی‌تان استفاده کرده‌اید دور بیندازید یا، در صورت امکان، بشویید.
- دستمال‌های کاغذی استفاده‌شده را در سطل زباله مخصوصی بیندازید که مجهز به کیسه زباله پلاستیکی است و در اتاقتان قرار دارد.

## اگر مجبور به ترک خانه هستید (برای انجام آزمایش یا مراجعه به مطب دکتر):

- **از ماسک‌های بهداشتی استفاده کنید.** در صورت داشتن علائم بیماری حاد تنفسی، نباید از ماسک **پارچه‌ای** استفاده کنید.
- قبل از ترک خانه، دست‌های‌تان را بشویید یا ضدعفونی کنید.
- از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید. در صورتی که وضعیت سلامت‌تان مناسب است، از خودرو یا دوچرخه استفاده کنید، پیاده به محل مد نظر مراجعه کنید یا تاکسی بگیرید.

## روش استفاده درست از ماسک‌های بهداشتی



ماسک (فارسی)

- قبل از گذاشتن ماسک روی صورت‌تان، دست‌هایتان را با آب و صابون یا مایع ضدعفونی‌کننده بشویید.
- ماسک را با دقت روی صورت‌تان قرار دهید. ماسک باید بینی و دهانتان را بپوشاند. لبه‌های ماسک را بکشید تا شکافی با صورت‌تان ایجاد نکنند و ماسک صاف روی صورت‌تان بایستد.
- 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 ضدعفونی‌کننده بشویید.
- ماسک‌ها بهداشتی، حتی در صورت خیس شدن، حداقل ۴ ساعت قابل استفاده هستند. بعد از این مدت، ماسک را با یک ماسک بهداشتی تمیز و خشک جدید جایگزین کنید.
- لطفاً، به نسخه کامل دستورالعمل‌های مربوطه در آدرس [www.bag.admin.ch/masks](http://www.bag.admin.ch/masks) با عنوان **استفاده درست** مراجعه کنید.

## همه اقدامات احتیاطی لازم را انجام دهید

- زباله‌های آغشته و آلوده به مایعات بدن (مدفوع، خون، مخاط) را باید در سطل‌های زباله مخصوصی بیندازید که مجهز به کیسه زباله پلاستیکی هستند و در اتاقتان قرار دارند. فقط با رعایت این نکته است که می‌توانید زباله‌های اتاق را همراه با سایر زباله‌های خانه به محل جمع‌آوری زباله‌ها منتقل کنید.
- سطوحی را که با آن‌ها تماس دارید هر روز با مایع ضدعفونی‌کننده خانگی معمولی تمیز و ضدعفونی کنید. میز کنار تخت، قاب تخت و سایر اسباب و وسایل اتاق خواب از جمله این سطوح هستند.

<sup>1</sup> 7-hhA5? Pk3c k0+7m-07? P92,P4E, n.94: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

## جداسازی برای کودکان و والدین

- به صورت کلی، قواعد جداسازی برای کودکان و والدین هم صادق هستند.
- در دوره جداسازی، کودک نباید با کسی جز اعضای خانواده‌اش در تماس باشد.
- در صورتی که فقط کودک ملزم به جداسازی است، تماس او با سایر اعضای خانه باید تا حد امکان کم شود. امکان جداسازی کودک به عوامل مختلفی از جمله سن او بستگی دارد. البته، توجه به نیازهای کودک، به‌ویژه اگر کم‌سن‌وسال باشد، بسیار مهم است.
- در صورتی که کودک نیاز به جداسازی نداشته باشد و فقط یکی از والدین ملزم به 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 جداسازی خود باشند و کودک نیازی به جداسازی نداشته باشد، نحوه مراقبت از کودک به سن و امکانات موجود بستگی خواهد داشت. اگر نتوان تمهیداتی را به کار گرفت تا شخص ثالثی از کودک مراقبت کند و کودک نتواند روال معمول زندگی‌اش را، با رعایت تمهیدات محافظتی فوق‌الذکر توسط والدین، دنبال کند، باید گزینه پیوستن کودک به والدین و طی کردن دوره جداسازی همراه آن‌ها را هم مد نظر داشت.

## ارتباطات اجتماعی در دوران جداسازی

- جداسازی خانگی اجباری به معنای قطع همه ارتباطات اجتماعی نیست: می‌توانید، از طریق تلفن، اسکایپ و . . . ، با دوستان و اعضای خانواده در تماس باشید. درباره تجربیات، افکار و احساسات‌تان با آن‌ها صحبت کنید.
- اگر این نوع ارتباط برای‌تان کافی یا ممکن نیست: در صورت مواجهه با هر گونه نگرانی، ترس یا مشکل، با شماره تلفن ۱۴۳ (Dargebotene Hand) تماس بگیرید. تماس با این شماره تلفن رایگان است و پاسخ‌دهندگان به‌صورت ۲۴ ساعته آماده کمک و صحبت با شما هستند.
- برای دریافت اطلاعات بیشتر، به این وبسایت‌ها مراجعه کنید: <http://www.dureschnufe.ch> / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)



Dureschnufe  
(فارسی)



قواعد بهداشتی و  
رفتاری (فارسی)

## پس از پایان جداسازی

- در این شرایط نیز، رعایت قواعد بهداشتی و رفتاری مطرح در کارزار «چگونه از خودتان محافظت کنید» (So schützen wir uns) همچنان ضروری است [www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others](http://www.bag.admin.ch/protect-yourself-and-others).

## کسانی که با شما تماس صمیمی دارند یا در یک خانه زندگی می‌کنند چه باید بکنند؟



بررسی ابتلا به  
بیماری ناشی از  
ویروس کرونا  
(فارسی)

- خانواده‌تان و کسانی که با شما در ارتباط هستند باید، تا پیش از مشخص شدن نتایج آزمایش، وضعیت سلامت‌شان را تحت نظر داشته باشند و از قواعد بهداشتی و رفتاری کارزار «چگونه از خودتان محافظت کنید» (So schützen wir uns) پیروی کنند ( [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)). این اشخاص باید، در صورت ظهور علائم، اقدام به جداسازی خانگی خود کنند و آزمایش آنلاین کرونا را در وبسایت BAG (Coronavirus-Check) انجام دهند و، در صورت لزوم، برای انجام آزمایش واقعی اقدام کنند. آن‌ها هم باید همان توصیه‌های مربوط به جداسازی را که در این دستورالعمل آمده‌اند رعایت کنند. در وبسایت کانتون وو به آدرس <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>، آزمایش آنلاین کرونا به هشت زبان دیگر در دسترس است.

- در صورتی که نتیجه آزمایش‌تان مثبت بود: با کمک اداره خدمات پزشکی کانتون محل زندگی‌تان، کسانی را شناسایی کنید که با آن‌ها تماس نزدیک داشته‌اید و باید تحت قرنطینه خانگی قرار بگیرند. در صورتی که اداره کانتون نتوانست در زمان مقرر با شما تماس بگیرد: در این صورت، خودتان باید ابتلای‌تان به بیماری را به اشخاصی که با آن‌ها در تماس بوده‌اید اطلاع دهید.



دستورالعمل‌های  
قرنطینه (فارسی)

## چه مواردی را باید اطلاع دهید؟

- همه کسانی که تا در دو روز قبل از بروز علائمتان با آن‌ها تماس داشته‌اید. این اشخاص کسانی هستند که، در زمان بروز علائمتان یا ۴۸ ساعت قبل از ظهور علائم، به مدت حداقل ۱۵ دقیقه، بدون استفاده از تجهیزات مراقبتی، در فاصله کمتر از ۱/۵ متری شما بوده‌اند. این اشخاص باید دستورالعمل‌های قرنطینه را رعایت کنند ([bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)).
- شما و کسانی که با شما در تماس بوده‌اند می‌توانید، برای دریافت اطلاعات بیشتر، به «تمهیدات لازم در صورت تماس با شخص مبتلا» به آدرس [www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) مراجعه کنید.



BSV

- در صورتی که کسانی که با شما در تماس بوده‌اند، به دلیل تماس نزدیک با شما، ملزم به قرنطینه خود باشند، می‌توانند، به دلیل از دست دادن درآمد، درخواست جبران خسارت کنند برای دریافت اطلاعات بیشتر در این باره به وبسایت [اداره فدرال تأمین اجتماعی BSV](#) مراجعه کنید.