

به روزرسانی شده در تاریخ ۱۱ مه ۲۰۲۰

ویروس کرونای جدید

ما این گونه از خود محافظت می کنیم

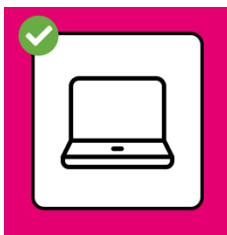


برگه اطلاعات

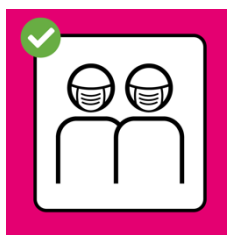
اطلاعات مهم درباره ویروس کرونای جدید و قواعد رفتاری و بهداشتی

چه کارهایی می توانیم انجام دهیم؟

به رعایت قواعد بهداشتی و رفتاری ادامه دهید. نمی خواهیم ویروس کرونای جدید بیشتر از این گسترش پیدا کند.



در صورت امکان، همچنان از خانه کار کنید.



توصیه ها: در صورتی که رعایت فاصله ایمنی ممکن نیست، ماسک بزنید.



فاصله ایمن از دیگران را رعایت کنید.

رعایت دقیق قواعد رفتاری و بهداشتی ضروری است.



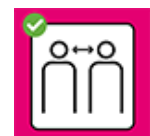
دست هایتان را کاملاً بشویید.



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



در صورت داشتن علائم، در خانه بمانید.



فاصله ایمن از دیگران را رعایت 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

بر اساس تصمیم شورای فدرال، از تاریخ ۱۱ مه ۲۰۲۰، برخی محدودیت‌ها کاهش می‌یابند: دانش‌آموزان کلاس‌های نهم و پایین‌تر می‌توانند به سر کلاس‌هایشان برگردند. فروشگاه‌ها، بازارها، موزه‌ها، کتابخانه‌ها و رستوران‌ها می‌توانند، با رعایت دقیق تمهیدات حفاظتی، فعالیتشان را از سر بگیرند.

از نظر شورای فدرال، سوئیس همچنان در وضعیت فوق‌العاده قرار دارد.

به رعایت قواعد بهداشتی و رفتاری ادامه دهید. ویروس کرونای جدید نباید بیشتر از این گسترش یابد.

سرایت و خطرات

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 ابتلاشان 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:

این گروه عبارتند از:

- گروه سنی ۶۵ سال و بالاتر
- بزرگسالان مبتلا به بیماری‌های زیر:
- فشار خون بالا
- دیابت
- بیماری‌های قلبی عروقی
- بیماری‌های تنفسی مزمن
- سرطان
- بیماری‌ها و درمان‌هایی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کنند

یا دارای:

- اضافه‌وزن شدید (چاقی، شاخص توده بدنی (BMI) ۴۰ یا بیشتر)

اگر از قرار گرفتن خودتان در گروه اشخاص آسیب‌پذیر مطمئن نیستید، لطفاً، با پزشکتان تماس بگیرید.

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 سنتان بالای ۶۵ سال است یا به یکی از بیماری‌های فهرست بالا مبتلا هستید؟

در این صورت، باید به موارد زیر توجه داشته باشید:

- می‌توانید، با رعایت دقیق قواعد بهداشتی و رفتاری، از خانه خارج شوید. از تردد در مکان‌های شلوغ (ایستگاه‌های قطار، وسایل نقلیه عمومی و...) و ساعت‌های پررفت‌وآمد (خرید آخر هفته (شنبه)، شروع و پایان روز کاری و...) خودداری کنید.
- از تماس‌های غیرضروری بپرهیزید و فاصله ایمنی حداقل دومتري با دیگران را رعایت کنید.
- در صورت امکان، از یکی از دوستان یا همسایگانتان بخواهید خریدهایتان را برایتان انجام دهند یا خریدهایتان را به صورت تلفنی یا اینترنتی انجام دهید. می‌توانید، از طریق تماس با ادارات محلی یا جستجو در اینترنت، با انواع سازمان‌های ارائه‌دهنده خدمات حمایتی آشنا شوید و از خدماتشان استفاده کنید.
- توصیه می‌کنیم، برای برگزاری جلسات کاری و شخصی، از تلفن، اسکایپ یا ابزارهای مشابه استفاده کنید.

در صورت نیاز به مراجعه به پزشک، از خودروی شخصی یا دوچرخه استفاده کنید یا پیاده به محل مد نظر بروید. در صورتی که هیچ‌کدام از این موارد ممکن نیست، تاکسی بگیرید. فاصله ایمنی حداقل دو متری با دیگران را حفظ و قواعد بهداشتی را رعایت کنید. توصیه: در صورتی که رعایت فاصله ایمنی ممکن نیست، ماسک بزنید.

در صورتی که باید در محل کارتان حاضر شوید و به بیماری دیگری مبتلا هستید که شما را در گروه اشخاص پرخطر قرار می‌دهد، کارفرمایان مسئول حفاظت از سلامتتان خواهد بود.

می‌توانید، با مراجعه به لینک زیر در وبسایت Unia، به اطلاعات مفیدی درباره حقوقتان در محل کار دست پیدا کنید: حقوق شما در محل کار:

<https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

آیا حداقل یکی از علائم بیماری، از جمله سرفه (معمولاً سرفه خشک)، گلودرد، نفس‌تنگی، تب، احساس تب، درد عضلاتی یا از دست دادن ناگهانی حس بویایی و یا چشایی، را دارید؟ در این صورت، بلافاصله، با پزشکتان یا بیمارستان تماس بگیرید. تعطیلات آخر هفته مستثنی نیستند. علائمتان را برایشان شرح دهید و آن‌ها را از قرار داشتن خودتان در گروه اشخاص پرخطر مطلع کنید.

ویروس کرونای جدید چگونه انتقال می‌یابد؟

ویروس کرونای جدید بیشتر از طریق تماس نزدیک و طولانی منتقل می‌شود. تماس نزدیک زمانی اتفاق می‌افتد که فاصله‌تان 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 باخبر 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 به طور منظم با آب و صابون بشویید.

آیا همه باید، هنگام حضور در مکان‌های عمومی، ماسک بزنند؟

خیر، زدن ماسک در مکان‌های عمومی برای اشخاص سالم توصیه نمی‌شود. ماسک نمی‌تواند به اندازه کافی از اشخاص سالم در برابر ویروس کرونا محافظت کند. استثنا: در شرایطی که رعایت فاصله ایمنی ممکن نیست.

البته، مبتلایان می‌توانند، با زدن ماسک، از انتقال ویروس به دیگران پیشگیری کنند.

علاوه بر این: قواعد بهداشتی و فاصله‌گذاری را رعایت 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 |
| • التهاب ملتحمه | • نفس‌تنگی |
| • بالا کشیدن بینی | • تب، احساس تب |
| | • درد عضلانی |
| | • از دست دادن ناگهانی حس بویایی و یا چشایی |

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

اگر حداقل یکی از علائم شایع بیماری را دارید، احتمالاً به بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید مبتلا شده‌اید.

در این صورت:

- در خانه بمانید.
- با پزشک یا متخصص مراقبت‌های درمانی تماس بگیرید و از او درباره لزوم انجام آزمایش‌های مربوطه بپرسید.
- دستورالعمل‌های «جداسازی» (<http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads>) را بخوانید و کاملاً رعایت کنید.

اگر بالای ۶۵ سال سن دارید یا مبتلا به بیماری خاصی هستید، به این مورد توجه کنید: اگر حداقل یکی از علائم شایع بیماری را دارید، بلافاصله، با پزشک تماس بگیرید. حتی در تعطیلات آخر هفته.

آزمایش آنلاین ویروس کرونا را در آدرس <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> انجام دهید. پس از جواب دادن به چند سؤال، اداره فدرال بهداشت عمومی توصیه‌های عملی را (به زبان‌های آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی و انگلیسی) در اختیارتان قرار خواهد داد. در وبسایت کانتون وو به آدرس <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>، آزمایش آنلاین کرونا به هشت زبان دیگر در دسترس است.

تست آنلاین ویروس کرونا نمی‌تواند جایگزینی برای مشاوره، تشخیص یا درمان پزشکی باشد. علائم توصیف‌شده در تست آنلاین ممکن است مربوط به بیماری‌های دیگر باشند و نیاز به انجام اقداماتی متفاوت داشته باشند. در صورتی که علائم محسوسی دارید که رو به وخامت گذاشته یا نگران‌تان کرده‌اند، حتماً با پزشک مشورت کنید.

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.

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

ناراحتی‌ها، بیماری‌ها و علائمی را که با ویروس کرونای 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

آیا باید، در ساعات پرتردد، از استفاده از وسایل نقلیه عمومی خودداری کنم؟

استفاده از وسایل نقلیه عمومی، در صورت رعایت قواعد بهداشتی و رفتاری، بلامانع است. البته، طی ساعات پرتردد، در صورت امکان، از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید. در صورتی که چاره‌ای نداشته‌اید، اقدامات محافظتی لازم را هنگام حضور در وسایل نقلیه عمومی انجام دهید.

اداره فدرال بهداشت عمومی به همه اشخاصی که در گروه‌های آسیب‌پذیر قرار دارند توصیه می‌کند، تا حد امکان، از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنند.

اگر حفظ فاصله ایمنی دو متری در قطار، اتوبوس یا تراموا ممکن نباشد، حتماً باید از ماسک استفاده کنم؟

در صورتی که تعداد مسافران وسایل نقلیه عمومی زیاد نباشد، لزومی به استفاده از ماسک نیست. اما، هنگام استفاده از وسایل نقلیه عمومی در ساعات پرتردد، استفاده از ماسک بهداشتی ضروری است.

تجمعات بیشتر از پنج نفر همچنان ممنوع هستند.

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!

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 بستگانتان در جلسه ترجمه نیست. با این کار، از بستگانتان 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 محلات 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: <http://www.hilf-jetzt.ch> / www.aide-maintenant.ch / www.hilf-jetzt.ch

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

آیا صاحب فرزند هستید؟

مراقبت از فرزندانتان را نباید به پدربزرگ‌ها، مادربزرگ‌ها 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.santepsy.ch / www.salutepsi.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 / www.aide-aux-victimes.ch
- 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:

- آمبولانس اورژانس (Sanitätsnotruf): ۱۴۴؛ خدمات آمبولانس اورژانس به صورت ۲۴ ساعته و برای همه فوریت‌های پزشکی در سراسر سوئیس در دسترس است.
- شماره پاسخ‌گویی به سوالات درباره ویروس کرونای جدید: برای یافتن پاسخ سؤال‌هایتان درباره ویروس کرونای جدید، با شماره تلفن ۰۵۸ ۴۶۳ ۰۰ ۰۰ تماس بگیرید.
- خط امداد کرونای HEKS/EPER به ۱۰ زبان (آلبانیایی / عربی / بوسنیایی، صربی، کروات / کردی / فارسی، دری / پرتغالی / اسپانیایی / تایل / تیگریایی / ترکی): شماره تلفن ۰۸۰۰ ۲۶۶ ۷۸۵ به همه سؤال‌هایتان درباره وضعیت سوئیس در دوران شیوع کرونا پاسخ می‌دهد و اطلاعات لازم را درباره خدمات حمایتی ویژه این شرایط در اختیارتان می‌گذارد. برای دریافت اطلاعات بیشتر، به این آدرس مراجعه کنید: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- در صورتی که پزشک خانوادگی ندارید: Medgate بصورت شبانه‌روزی (۲۴ ساعته) در هفت روز هفته و ۳۶۵ روز سال در خدمتتان است.

بازگشت به کار

پس از بازگشایی شرکت‌ها و سازمان‌ها، شاهد تردد کارکنانشان خواهیم بود. شرکت‌ها باید بهترین تمهیدات موجود را برای محافظت از کارکنان و مشتریان در برابر ویروس کرونا انجام دهند. در همین راستا، همه شرکت‌ها و سازمان‌ها نیاز به تدوین طرح‌های محافظتی مخصوص به خودشان دارند.

ویروس کرونای جدید چیست؟ SARS-CoV-2 یا COVID-19 چیست؟

ویروس کرونای 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 تنفسی خاورمیانه» MERS و «سندرم تنفسی حاد» SARS را نیز در خود دارد.

در ۱۱ فوریه ۲۰۲۰، سازمان بهداشت جهانی نام رسمی بیماری ناشی از این ویروس کرونای جدید را انتخاب کرد: COVID-19، مخفف عبارت «بیماری ویروس کرونای 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 کرونای جدید احتمالاً یکی از بازارهای ماهی و حیوانات شهر ووهان است که، در حال حاضر، به دستور مقامات چین تعطیل شده است.

اطلاعات بیشتر:

www.bag-coronavirus.ch

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