



بهر روز رسانی شده در تاریخ 12 اوت ۲۰۲۰

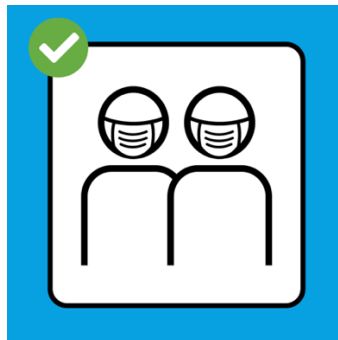
ویروس کرونای جدید

ما این گونه از خود محافظت می‌کنیم



اطلاعات مهم درباره ویروس کرونای جدید و قواعد رفتاری و بهداشتی

اجباری شدن استفاده از ماسک در وسایل نقلیه عمومی



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



فاصله ایمن از دیگران را رعایت کنید.



مثبت بودن نتیجه آزمایش: جداسازی.
در صورت تماس با شخصی که نتیجه آزمایش مثبت بوده است: قرنطینه.



برای کمک به ردیابی بیماران، در اولین فرصت ممکن، اطلاعات تماس را در اختیار مراجع مربوطه قرار دهید.



در صورت داشتن علائم بیماری، بلافاصله آزمایش دهید و در خانه بمانید.



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



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



از دست دادن بپرهیزید.



دست‌هایتان را کاملاً بشویید.

پرسش و پاسخ‌های متداول درباره ویروس کرونای جدید

با حذف بعضی از تمهیدات محافظتی در نظر گرفته‌شده برای مقابله با ویروس کرونای جدید، تعداد اشخاص حاضر در اماکن عمومی هم افزایش می‌یابد. بوندسرات (Bundesrat) همچنان، برای پیشبرد اهداف خود، به مسئولیت‌پذیری تکتک اعضای جامعه متکی است. قواعد بهداشتی و رفتاری و تمهیدات حفاظتی همچنان نقشی کلیدی دارند و به جلوگیری از ابتلای اشخاص جدید به بیماری کمک می‌کنند.

مسئولیت‌پذیری فردی همچنان بسیار مهم است: بهترین راه محافظت از خودتان در برابر بیماری شستن منظم دست‌ها با آب و صابون و حفظ فاصله لازم از دیگران است.

در صورت رعایت نکردن فاصله ۱/۵ متری، خطر ابتلا به بیماری تا حدود زیادی افزایش می‌یابد. در هر لحظه و، به ویژه، هنگام حضور در وسایل نقلیه عمومی، ممکن است شرایط به گونه‌ای باشد که نتوانید فاصله مد نظر را حفظ کنید. با توجه به افزایش سفرها و تعداد مبتلایان از اواسط ماه ژوئن به این سو، شورای فدرال اقدامات محافظتی خود را تشدید کرده است و، از تاریخ ۶ ژوئیه ۲۰۲۰، استفاده از ماسک در همه وسایل نقلیه عمومی اجباری شده است.

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 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:

این گروه عبارتند از:

- گروه سنی ۶۵ سال و بالاتر
- زنان باردار
- بزرگسالان مبتلا به بیماری‌های زیر:
 - فشار خون بالا
 - بیماری‌های قلبی عروقی
 - دیابت
 - بیماری‌های تنفسی مزمن
 - سرطان
 - بیماری‌ها و درمان‌هایی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کنند
 - 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 بهداشتی و رفتاری 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 سנתان بالای ۶۵ سال است، باردار یا به یکی از بیماری‌های فهرست بالا مبتلا هستید؟ با رعایت موارد زیر، می‌توانید از خودتان محافظت کنید:

بهترین راه محافظت از خود در برابر بیماری رعایت قواعد بهداشتی و رفتاری است. در همین راستا، توجه به توصیه‌های زیر الزامی است:

- دست‌هایتان را به صورت کامل و منظم با صابون بشویید.
- فاصله ایمنی را با دیگران رعایت کنید (حداقل ۱/۵ متر).
- از قانون اجباری شدن استفاده از ماسک در وسایل نقلیه عمومی پیروی کنید.
- هنگام دیدار با دوستان یا خانواده، قواعد بهداشتی و رفتاری را رعایت کنید. برای مثال، هنگام کشیدن غذا، به قاشق، چنگال یا کاردی که دیگران استفاده کرده‌اند دست نزنید، از لیوان دیگران چیزی ننوشید و . . .
- از حضور در مکان‌های پر ازدحام در ساعات پرتردد خودداری کنید (برای مثال، ساعات شلوغ وسایل نقلیه عمومی یا ایستگاه‌های قطار، خرید در روزهای شنبه). البته، در شرایطی که در مکان‌های پر ازدحام هستید و نمی‌توانید فاصله ایمنی لازم را از دیگران حفظ کنید، توصیه می‌کنیم حتماً از ماسک بهداشتی استفاده کنید.

آیا حداقل یکی از علائم بیماری، از جمله سرفه (معمولاً سرفه خشک)، گلودرد، نفس‌تنگی، درد قفسه‌سینه، تب 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.

باردار هستید و یا ریسک بالای ابتلا به نوع شدید بیماری کووید ۱۹ مواجهید. چه باید بدانید؟

اگر باردار هستید، باید، تا حد امکان، از خودتان در برابر بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید محافظت کنید. بنابراین، پیشنهاد می‌کنیم

توصیه‌های ویژه‌مان برای گروه‌های پرخطر را رعایت کنید (جواب سؤال قبل را ببینید).

بر اساس مقررات محافظت از مادران، کارفرمای شما موظف است تا تضمین کند همه اقدامات محافظتی لازم را انجام داده است تا از شما، به عنوان یک زن باردار، در برابر ابتلا به بیماری ناشی از ویروس کرونا جدید در محل کار محافظت کند. در صورتی که چنین تضمینی ممکن نباشد، کارفرما موظف به ارائه راه‌های جایگزین خواهد بود. چنانچه ادامه کار ممکن نباشد، پزشک متخصص زنان و زایمان معالج شما می‌تواند دستوری را مبنی بر منع اشتغال شما صادر کند.

یافته‌های جدید نشان می‌دهند ابتلای زنان باردار به بیماری ناشی از ویروس کرونا جدید می‌تواند به بروز علائم شدید بیماری در آن‌ها منجر شود. این علائم به صورت خاص زمانی شدیدتر خواهند بود که زنان باردار با مشکل اضافه وزن مواجه باشند، در سنین بالا قرار داشته یا مبتلا به بیماری‌هایی خاص باشند. در حال حاضر، هنوز نتوانسته‌ایم پاسخی برای بسیاری از سؤال‌هایمان درباره رابطه بین بارداری و بیماری کووید ۱۹ پیدا کنیم. اما شرط احتیاط آن است تا از تمهیدات محافظتی ویژه برای محافظت از مادران و فرزندان در برابر این ویروس استفاده کنیم.

در صورت داشتن علائم بیماری، بلافاصله با پزشک زنان و زایمان معالجتان تماس بگیرید و درباره اقدامات لازم با او صحبت و تبادل نظر کنید.

ویروس کرونا جدید چگونه انتقال می‌یابد؟

ویروس کرونا جدید می‌تواند از راه‌های زیر منتقل شود:

- در صورت تماس نزدیک و طولانی: قرار داشتن در فاصله کمتر از ۱/۵ متر با شخص مبتلا بدون استفاده از وسایل محافظتی (برای مثال، صفحه جداکننده راننده و مسافر یا استفاده نکردن دو نفر از ماسک). هرچه تماس با شخص مبتلا طولانی‌تر و فاصله بینتان کمتر باشد، احتمال ابتلای شما به بیماری بیشتر خواهد بود.
- 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 کرونا جدید مبتلا می‌شوند برای مدتی طولانی ناقل ویروس هستند. یعنی:

- دو 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.

علائم، تشخیص و درمان

بیماری ناشی از ویروس کرونا جدید چه علائمی دارد؟

شایع‌ترین علائم:	سایر علائم ممکن:
• سرفه (بیشتر سرفه خشک)	• سردرد
• گلودرد	• ضعف عمومی، بی‌قراری
• نفستگي	• علائم گوارشی
• درد قفسه سینه	• بالا کشیدن بینی
• تب	• درد عضلانی
• از دست دادن ناگهانی حس بویایی و یا چشایی	• بثورات پوستی

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 کرونا جدید مبتلا شده‌اید.

در این صورت:

- در خانه بمانید و از هر گونه تماس با دیگران خودداری کنید.
- آزمایش آنلاین ویروس کرونا (لینک وبسایت مربوطه در پاراگراف بعد آمده است) را انجام دهید یا با پزشکتان تماس بگیرید. تا جایی که می‌توانید، به همه سؤالات آزمایش آنلاین یا پزشکی که تلفنی با او تماس گرفته‌اید پاسخ دهید. در پایان آزمایش آنلاین، مجموعه ای از توصیه‌های عملی یا، در صورت لزوم، دستورالعمل‌های مربوط به انجام آزمایش کرونا در اختیارتان قرار خواهد گرفت.
- دستورالعمل‌های «جداسازی» (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) را بخوانید و کاملاً رعایت کنید.

اگر بالای ۶۵ سال سن دارید یا باردار 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 سوال، 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 صورت داشتن علائم شدیدی 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.

در چه شرایطی نیاز به انجام آزمایش ویروس کرونای جدید دارم؟

آیا حالتان خوب نیست و احساس می‌کنید علائم بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید را دارید؟ در خانه بمانید و آزمایش آنلاین ویروس کرونا را انجام دهید و یا با پزشک یا متخصص مراقبت‌های درمانی تماس بگیرید. تا جایی که می‌توانید، به همه سؤالات آزمایش آنلاین یا پزشک یا متخصصی که تلفنی با او تماس گرفته‌اید پاسخ دهید. در پایان آزمایش آنلاین، مجموعه‌ای از توصیه‌های عملی‌ای، در صورت لزوم، دستورالعمل‌های مربوط به انجام آزمایش کرونا در اختیارتان قرار خواهد گرفت. تا زمان دریافت نتایج آزمایش، در خانه بمانید.

برای آزمایش به کجا مراجعه کنم؟

آزمایش توسط پزشک، بیمارستان یا مراکز آزمایش تعیین‌شده انجام می‌شود.

می‌توانید، ابتدا، آزمایش آنلاین ویروس کرونا را انجام دهید. در صورتی که، در پایان این فرایند، توصیه‌ای برای انجام آزمایش دریافت کردید، دستورالعمل‌های مربوطه را نیز دریافت خواهید کرد.

از طریق وبسایت <https://www.ch.ch/de/coronavirus/> می‌توانید به وبسایت‌های کانتون‌ها دسترسی داشته باشید. اطلاعات مربوط به ویروس کرونای جدید و اطلاعات تماس ضروری در این وبسایت ارائه شده‌اند.

در چه شرایطی، هزینه‌های آزمایش پی‌سی‌آر بر عهده دولت فدرال خواهد بود؟

از ۲۵ ژوئن ۲۰۲۰، در صورتی که واجد شرایط اعلامی از سوی اداره فدرال بهداشت عمومی (FOPH) باشید، هزینه‌های آزمایش (آزمایش تشخیصی مولکولی زیستی پی‌سی‌آر) بر عهده کنفدراسیون خواهد بود. برای مثال، اگر علائم کووید ۱۹ را داشته و پزشکتان آزمایش ویروس کرونای جدید را برای‌تان تجویز کرده باشد، دولت فدرال هزینه‌های مربوطه را متقبل خواهد شد. دریافت پیام از اپلیکیشن SwissCovid با مضمون تماس با شخص مبتلا نیز شما را واجد شرایط آزمایش با هزینه دولت خواهد کرد.

در صورتی که شرایط آزمایش اداره فدرال بهداشت عمومی را نداشته باشید، دولت هزینه‌های آزمایش‌تان را متقبل نخواهد شد. برای مثال، اگر برای سفر نیاز به انجام آزمایش داشته باشید یا آزمایش به درخواست کارفرمای‌تان انجام شده باشد، هزینه آزمایش بر عهده دولت نخواهد بود.

سایر اطلاعات

از چه طریق می‌توانم اطلاعات بیشتری را به زبان مادری خودم پیدا کنم؟

می‌توانید با مراجعه به پلتفرم وب migesplus.ch، اطلاعات قابل‌اعتماد زیادی را درباره بیماری کووید ۱۹ و سایر مسائل حوزه سلامت پیدا کنید: <https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19>

برگزاری رویدادهای بزرگ با حضور بیش از ۱۰۰۰ نفر تا پایان ماه سپتامبر ممنوع خواهد بود.

رویدادهای خصوصی و عمومی با حضور حداکثر ۱۰۰۰ نفر مجاز هستند. در رویدادهایی با شرکت بیش از ۳۰۰ نفر، حاضران باید به گروه‌های ۳۰۰ نفره جدا تقسیم شوند. این مسأله درباره بارها و کلوپ‌ها هم باید رعایت شود.

همه حاضران باید فاصله ایمنی ۱/۵ متری را حفظ و قواعد بهداشتی و رفتاری مربوطه را رعایت کنند. در صورتی که رعایت فاصله ایمنی ممکن نیست، از ماسک بهداشتی استفاده کنید.

در رویدادهای عمومی، سازمان‌دهنده باید تمهیدات محافظتی خاصی را طراحی و اجرا کند. بر اساس این تمهیدات محافظتی، همه حاضران ملزم به ارائه اطلاعات تماسشان خواهند بود. در این شرایط، ارائه اطلاعات درست بسیار مهم است. مراجع کانتون فقط از این طریق می‌توانند شما را از تماس احتمالات با مبتلایان مطلع کنند.

پیدا کردن کمک.

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 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 / www.aide-maintenant.ch

حتی در این شرایط هم: تضمین و رعایت قواعد بهداشتی و رفتاری 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 www.dureschnufe.ch//www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch
- مشاوره تلفنی با شماره ۱۴۳ (Die Dargebotene Hand)

آیا در خانه‌تان 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 کرونا: جدید: برای یافتن پاسخ سوال‌هایتان درباره ویروس کرونا، جدید، می‌توانید در همه ساعات شبانه‌روز با شماره تلفن ۰۵۸ ۴۶۳ ۰۰ ۰۰ تماس بگیرید.

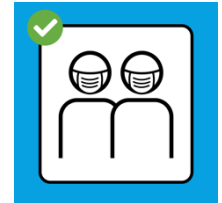
- در صورتی که پزشک خانوادگی ندارید: **Medgate** به صورت شبانه‌روزی (۲۴ ساعته) در هفت روز هفته و ۳۶۵ روز سال در خدمتتان است.

بازگشت به کار

شورای فدرال همچنان به همه توصیه می‌کند، در صورت امکان، به کار کردن از خانه ادامه دهند تا تعداد کاربران وسایل نقلیه عمومی زیاد نشود. البته، در این مورد خاص، کارفرماها تصمیم گیرنده هستند و لزوم بازگشت به سر کار و زمان آن را تعیین خواهند کرد.

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.

اجباری شدن استفاده از ماسک در وسایل نقلیه عمومی



اجباری شدن ماسک شامل کدامیک از وسایل نقلیه عمومی می‌شود؟
اجباری شدن استفاده از ماسک شامل همه انواع وسایل نقلیه عمومی، یعنی قطار، تراموا، اتوبوس و همچنین ماشین کابلی و قطار، می‌شود. تله‌سیژها و تله‌کابین‌های پیست‌های اسکی مستثنی هستند. استفاده از ماسک در پروازهای ورودی یا خروجی سوئیس اجباری است.

آیا استثنائاتی برای کودکان نوپا و سایر اشخاص در نظر گرفته شده است؟
کودکان زیر ۱۲ سال از استفاده اجباری از ماسک معاف هستند. علاوه بر این، اشخاصی که به دلایل خاص، به ویژه دلایل پزشکی، امکان ماسک زدن را ندارند، از رعایت این الزام معاف هستند.

آیا، در شرایطی که نیمی از ظرفیت قطار یا اتوبوس خالی است، همچنان ملزم به استفاده از ماسک هستیم؟
استفاده از ماسک، صرف‌نظر از تعداد اشخاص حاضر در وسایل نقلیه عمومی، اجباری است. از همان ابتدا، نمی‌توان پیش‌بینی کرد چند نفر ممکن است در ایستگاه‌های مختلف سوار وسایل نقلیه عمومی شوند.

اگر ماسک نداشته باشیم: آیا می‌توانم با روسری یا هر پارچه دیگری بینی و صورتم را بپوشانم؟
خیر، روسری یا پارچه نمی‌توانند جایگزین ماسک اجباری باشند. روسری نمی‌تواند به اندازه کافی از شما در برابر ابتلا به بیماری کمک کند و مانع از انتقال بیماری به دیگران شود. باید از ماسک‌های بهداشتی یا ماسک‌های پارچه‌ای صنعتی استفاده کنید.

چه کسی مسئول کنترل ماسک مسافران است؟
کنترل و اجرای این قانون بر عهده کارکنان قطار، پلیس راه‌آهن یا نیروهای حراست است.

اگر از زدن ماسک خودداری کنم، چه خواهد شد؟
کسانی که از زدن ماسک خودداری کنند، باید در اولین ایستگاه، وسیله نقلیه عمومی مد نظر را ترک کنند.
کسانی که در برابر درخواست نیروهای حراست مقاومت کنند و حاضر به ترک وسیله نقلیه عمومی نباشند، به دلیل سرپیچی از قانون، جریمه خواهند شد (از طریق سیستم جریمه عادی که با جریمه‌های پلیس متفاوت است).

در یک بازه زمانی خاص، اداره فدرال بهداشت عمومی (BAG) اعتقاد داشت ماسک نمی‌تواند از اشخاص سالم حاضر در اماکن عمومی محافظت کند. با توجه به این مسأله، چرا امروز شاهد اجباری شدن استفاده از ماسک هستیم؟
با زدن ماسک، از دیگران محافظت می‌کنیم. همه مبتلایان از دو روز قبل از بروز علائم‌شان، بدون آن که خود بدانند، ناقل بیماری هستند. اگر همه اشخاص حاضر در فضاها بپوشانند، از یکدیگر در برابر بیماری محافظت می‌کنند. این اقدام حتی اگر هم نتواند به صورت ۱۰۰ درصدی از آن‌ها در برابر بیماری محافظت کند، حداقل باعث کاهش سرعت انتشار ویروس خواهد شد.

سفر و ورود به سوئیس

از ۶ ژوئیه ۲۰۲۰، همه کسانی که از چند مبداء مشخص وارد سوئیس می‌شوند ملزم به رعایت قرنطینه ۱۰ روزه هستند.

این الزام بر اساس مقررات مربوط به مبارزه با ویروس کرونای جدید (کووید ۱۹) در پروازهای مسافری بین‌المللی تعیین شده است و درباره همه مسافرانی صدق می‌کند که از مناطق یا کشورهایی وارد سوئیس می‌شوند که ریسک ابتلا به بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید در آن‌ها بالاست.

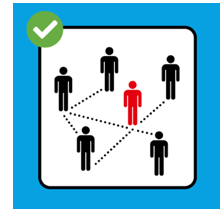
مسافران ملزم هستند، تا حداکثر دو روز، ورودشان را به [اداره کانتون مربوطه](#) اعلام و دستورالعمل‌های تعیین‌شده توسط این نهاد را رعایت کنند.

کسانی که مقررات قرنطینه و الزام گزارش ورود را رعایت نکنند، بر اساس قانون بیماری‌های همه‌گیر، مجرم شناخته می‌شوند و ملزم به پرداخت جریمه تا حداکثر ۱۰ هزار فرانک سوئیس خواهند بود.

فهرست کشورها یا مناطق با ریسک بالای ابتلا به بیماری ناشی از ویروس کرونا، جدید، اطلاعات تماس کانتون‌ها و استثنائات مربوط به الزام قرنطینه را می‌توانید در این آدرس پیدا کنید: www.bag.admin.ch/entry



با انجام آزمایش‌های ویروس کرونا و ردیابی تماس‌ها، زنجیره‌های انتقال را قطع کنیم.



دلیل اهمیت بالای این دو اقدام چیست؟

برای آن که بتوانیم به زندگی تقریباً «عادی» برگردیم، همه کسانی که علائم بیماری را دارند، حتی آن‌هایی که علائمشان خفیف است، باید بلافاصله تحت آزمایش‌های مربوط به ویروس کرونا، جدید قرار بگیرند. علاوه بر آزمایش، همه این مبتلایان باید اطلاعات تماس‌شان را در اختیار مراجع مربوطه قرار دهند تا ردیابی تماس‌هایشان، مثلاً در رستوران، امکان‌پذیر شود. مبتلایان، حتی در صورتی که احساس بیماری نداشته باشند، همچنان می‌توانند ناقل ویروس باشند. پس، می‌توانیم، با انجام آزمایش و ردیابی تماس‌ها، زنجیره‌های انتقال را قطع کنیم.

در صورتی که نتیجه آزمایش ویروس کرونا مثبت باشد، ردیابی تماس‌ها شروع می‌شود. . .

- مراجع کانتون مربوطه با همکاری بیمار کسانی را که با او تماس نزدیک داشته‌اند شناسایی می‌کنند.
- این مراجع با اشخاص شناسایی‌شده تماس می‌گیرند و آن‌ها را از احتمال ابتلایشان به بیماری و دستورالعمل‌های لازم مطلع می‌کنند.
- این اشخاص، حتی در صورت بی‌علامت بودن هم، باید قرنطینه شوند. قرنطینه تا ۱۰ روز پس از آخرین تماس آن‌ها با شخص مبتلا ادامه دارد. لطفاً، دستورالعمل‌های «قرنطینه» (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) را بخوانید و کاملاً رعایت کنید.
- در صورتی که، طی این دوره، اثری از ابتلای آن‌ها به بیماری نباشد، مراجع مربوطه قرنطینه را لغو خواهند کرد.

اپلیکیشن SwissCovid



با معرفی اپلیکیشن SwissCovid برای تلفن‌های همراه، می‌خواهیم میزان انتشار کنترل‌نشده ویروس کرونا، جدید را کاهش دهیم. هر چه تعداد کسانی که از اپلیکیشن SwissCovid استفاده می‌کنند بیشتر باشد، تأثیر این اپلیکیشن هم بیشتر خواهد بود. این اپلیکیشن همه کسانی را که به مدت طولانی در مجاورت حداقل یک نفر با جواب آزمایش کرونا مثبت بوده‌اند از احتمال ابتلایشان به این بیماری و اقداماتی که باید در ادامه انجام دهند مطلع خواهد کرد. هنگام استفاده از اپلیکیشن، حریم خصوصی‌تان حفظ خواهد شد: استفاده از این اپلیکیشن داوطلبانه و رایگان است. می‌توانید اپلیکیشن را از **App Store** یا **Play Store** گوگل دانلود کنید.

اپلیکیشن SwissCovid به توقف سریع‌تر زنجیره‌های انتقال کمک می‌کند

اپلیکیشن SwissCovid که مخصوص تلفن‌های همراه (اندروید و آیفون) است به مهار ویروس کرونا، جدید کمک می‌کند. این اپلیکیشن مکمل روش کلاسیک «ردیابی تماس» است و، بنابراین، می‌تواند به توقف زنجیره‌های انتقال کمک کند. منظور از روش کلاسیک ردیابی مبتلایان جدید توسط کانتون‌هاست.

اپلیکیشن SwissCovid در **App Store** و **Play Store** گوگل در دسترس است (زبان‌ها: آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی، رومانش، آلبانیایی، بوسنیایی، انگلیسی، کرواتی، پرتغالی، صربی و اسپانیایی. . . زبان‌های ترکی و تیگرایی نیز به زودی اضافه خواهند شد).

- [Play Store گوگل برای اندروید](#)
- [App Store اپل برای iOS](#)

استفاده از اپلیکیشن SwissCovid داوطلبانه و رایگان است. هر چه تعداد کسانی که این اپلیکیشن را نصب و استفاده می‌کنند بیشتر باشد، تأثیر آن در مهار ویروس کرونا، جدید هم بیشتر خواهد بود.

اپلیکیشن SwissCovid چگونه کار می‌کند؟

اپلیکیشن SwissCovid را روی گوشی تلفن همراه اپل یا اندرویدتان نصب کنید. برای این کار فقط به یک گوشی تلفن همراه با قابلیت بلوتوث فعال نیاز دارید. گوشی تلفن همراهتان شناسه‌های رمزگذاری‌شده یا به اصطلاح سرجمع‌ها را از طریق بلوتوث ارسال می‌کند. این شناسه‌ها رشته‌هایی طولانی و تصادفی از چند کاراکتر هستند. پس از دو هفته، همه سرجمع‌ها به صورت خودکار توسط دستگاه پاک می‌شوند. اپلیکیشن به صورت ناشناس مدت زمان قرار داشتن شما در کنار سایر تلفن‌های همراه و فاصله‌تان با آن‌ها را اندازه‌گیری می‌کند. اپلیکیشن همه تماس‌های نزدیک (فاصله نزدیکتر از ۱/۵ متر و مدت زمان تماس بیشتر از ۱۵ دقیقه در کل روز) را ثبت می‌کند. در چنین شرایطی، احتمال انتقال ویروس وجود دارد.

نحوه ارسال اعلان

در صورتی که جواب آزمایش کرونای کاربر اپلیکیشن SwissCovid مثبت باشد، شخص مد نظر کدی (covidcode) را از مراجع کانتون مربوطه دریافت خواهد کرد. فقط از طریق این کد است که شخص مد نظر می‌تواند قابلیت اعلان را در اپلیکیشن خود فعال کند. از این طریق، کاربران می‌توانند سایر کاربران این اپلیکیشن را که در دوره ابتلا با آن‌ها تماس نزدیک داشته‌اند مطلع کنند (دو روز قبل از بروز علائم). بعد از وارد کردن کد، اعلان به صورت خودکار و ناشناس به همه اشخاص مذکور ارسال می‌شود.

کسانی که اعلان را دریافت می‌کنند می‌توانند با شماره پاسخ‌گویی به سوالات، که در اپلیکیشن درج شده است، تماس بگیرند و در جریان اقداماتی که باید در ادامه انجام دهند قرار بگیرند. در همه مراحل، حریم خصوصی کاربران حفظ خواهد شد. دریافت‌کنندگان اعلان، در صورت داشتن علائم بیماری، باید در خانه بمانند، از تماس با دیگران خودداری کنند، از لحاظ ابتلا به ویروس کرونا بررسی شوند یا با پزشک تماس بگیرند. در صورت همکاری، همه‌مان می‌توانیم در کنار یکدیگر به شکستن زنجیره بیماری کمک کنیم.

حفظ حریم خصوصی

داده‌های جمع‌آوری‌شده توسط اپلیکیشن SwissCovid فقط در گوشی تلفن همراه خودتان ذخیره می‌شوند. این اپلیکیشن داده‌های شخصی یا مکانی‌تان را به مراکز ذخیره داده یا سرورها ارسال نمی‌کند. بنابراین، هیچ‌کس نمی‌تواند اشخاصی را که با آن‌ها تماس داشته‌اید و محل تماس را پیدا کند. پس از پایان بحران کرونا یا در صورت ناکارآمد بودن اپلیکیشن، این سیستم غیرفعال خواهد شد.

پیمای از اپلیکیشن SwissCovid دریافت کرده‌ام که به احتمال ابتلایم به بیماری اشاره دارد. آیا واجد شرایط آزمایش هستم؟
بله، به محض دریافت پیمای مبنی بر احتمال ابتلای‌تان به بیماری، واجد شرایط آزمایش رایگان خواهید شد.

این آزمایش برای شناسایی مبتلایان بدون علامت طراحی شده است. آزمایش نباید زودتر از ۵ روز پس از ابتلای احتمالی انجام شود. در صورت مثبت بودن جواب آزمایش، مراجع کانتون مربوطه با شما تماس می‌گیرند و دستورالعمل‌های لازم را در اختیارتان قرار می‌دهند. این روش به مهار انتقال ویروس کمک می‌کند.

اگر، پس از اعلام گزارش احتمال ابتلایم به بیماری، تصمیم به ماندن در خانه بگیرم، همچنان حقوقم را دریافت خواهم کرد؟
اگر گزارشی مبنی بر احتمال ابتلا به بیماری دریافت کرده‌اید، با شماره پاسخ‌گویی به سوالات SwissCovid تماس بگیرید (این شماره تلفن، هنگام ارائه گزارش، در اپلیکیشن نشان داده می‌شود). کارشناسان به سؤال‌های‌تان پاسخ می‌دهند و توصیه‌های لازم را در اختیارتان می‌گذارند. واقعیت این است که کارفرمایان ملزم نیستند تا به کسانی که، به دلیل دریافت گزارش احتمال ابتلا، در خانه مانده‌اند حقوق پرداخت کنند. تنها در صورت اعلام قرنطینه اجباری توسط مراجع ذی‌صلاح کانتون، کارفرما ملزم به پرداخت حقوق به شما خواهد بود.

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.

www.bag-coronavirus.ch

اطلاعات بیشتر:

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

