

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: اگر فرد آلوده نفس بکشد، صحبت کند، عطسه کند یا سرفه کند، قطرات حاوی ویروس می‌توانند به طور مستقیم به غشاهای مخاطی بینی، دهان یا چشم دیگر افراد در نزدیکی برسند.
 - انتقال ویروس توسط قطرات ریز (آئروسل ها) در فواصل بیشتر نیز امکان پذیر است اما به ندرت رخ می‌دهد.
 - 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 علائم بیماری شوید، چرا که یک شخص بیمار از دو روز قبل تا ۱۰ روز پس از شروع علائم، قابلیت سرایت را دارا است. در نوع بیماری سخت قابلیت سرایت طولانی تر است.

2. علائم بیماری کرونا - ۱۹

علائم زیر معمولاً رخ می‌دهند:	این علائم زیر نیز محتمل است:
- گلودرد - سرفه (معمولاً خشک) - تنگی نفس - درد قفسه سینه - تب - از دست دادن ناگهانی حس بویایی یا چشایی	- سردرد - ضعف عمومی، بی‌حالی - درد عضله - آب ریزش بینی - علائم دستگاه گوارش (حالت تهوع، استفراغ، اسهال، درد شکم) - التهابات پوستی

علائم کووید ۱۹ از نظر شدت متفاوت هستند و میتوانند خفیف هم باشند. همچنین ممکن است عوارضی مانند ذات الریه داشته باشد.

3. قوانین بهداشتی و رفتاری



تا حد امکان با افراد کمتری در تماس باشید. از حضور در گروه های چند نفره اجتناب کنید.



از دیگر افراد فاصله بگیرید: حداقل ۱/۵ متر .



قوانین زدن ماسک را رعایت کنید. اگر قادر به رعایت فاصله ۱/۵ متری نیستید ماسک بزنید. ماسک باید دهان و بینی شما را بپوشاند. یک شال و یا دستمال جایگزین ماسک نمیشود.



تهویه هوا به طور منظم و مکرر انجام شود. هرچه تعداد افراد در یک اتاق بیشتر و اتاق کوچکتر باشد ، تهویه باید به دفعات بیشتر انجام گیرد. در موقع تهویه کوران ایجاد کنید



دستان خود را مرتباً با صابون بشویید. صابون خطر باکتری ها را از بین میبرد.



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



از دست دادن بغل کردن و یا بوسیدن پرهیز کنید.



تا حد ممکن دور کاری انجام دهید.



اگر قصد رفتن به مطب دکتر یا اورژانس بیمارستان را دارید قبلاً تلفنی به آنها اطلاع دهید.

علاوه بر قوانین بهداشت و رفتاری قوانین دیگری نیز وجود دارند که باید رعایت شوند. این قوانین در بخش های ۴، ۵، ۶ و ۷ این برگه اطلاع رسانی نوشته شده اند.

یک نمای کلی از کلیه قوانین موجود را می توان در پوستر لینک زیر ببایید.

www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

4. آزمایش در صورت بروز علائم



اگر یک یا چند مورد از علائم رایج کوید ۱۹ داشته باشید ، احتمالاً به کرونا مبتلا شده اید. به طور منجم دستورالعمل های زیر را دنبال کنید:

- اجازه دهید تا سریع از شما آزمایش به عمل آید. آزمایش را میتوانید در مطب دکتر ها ، بیمارستانها و یا در مراکز مخصوص آزمایش انجام دهید. لیستی از مکان های انجام آزمایش را در این لینک یافت میکنید.

www.bag.admin.ch/testing#197439718

- قبل و پس از آزمایش در خانه بمانید و «دستورالعمل های ایزوله» را دنبال کنید. این دستورالعمل ها در این لینک یافت میشوند. www.bag.admin.ch/migration-covid-en تا رسیدن جواب نتیجه آزمایش از هرگونه تماس با افراد دیگر خودداری کنید

آزمایش (PCR و یا تست سریع آنتی ژن) رایگان است به شرطی که:

- شما دارای علایمی مربوط به بیماری کوید ۱۹ باشید.
- مقامات کانتون، یک پزشک و یا یک موسسه (مانند بیمارستان، خانه سالمندان و ...) آزمایش را دستور دهد.
- شما از SwissCovid App پیامی دریافت میکنید مبنی بر اینکه با یک شخص مبتلا به بیماری تماس داشته اید.

5. ایزوله و قرنطینه:



ایزوله و قرنطینه از انتشار ویروس جدید کرونا جلوگیری میکنند. شخصی که مبتلا به ویروس کرونا شده و یا احتمال مبتلا شدنش میرود، باید که در خانه بماند و اجازه ندارد با دیگر افراد تماس برقرار کند. بدینوسیله از سرایت ویروس جلوگیری میشود. مقررات در این باره به شرح زیر میباشد:

ایزوله: اشخاصی که آزمایش ابتلا به ویروس جدید کرونای آنها مثبت است باید که ایزوله شوند. ایزوله زمانی به پایان میرسد که ۱۰ روز از شروع اولین علائم بیماری گذشته باشد و شخص پس از گذشت ۴۸ ساعت دیگر علائمی از ابتلا به بیماری نداشته باشد.

قرنطینه: افرادی که احتمالاً به ویروس کرونای جدید آلوده میباشند باید که برای ۱۰ روز در موارد زیر قرنطینه شوند.

– پس از تماس نزدیک با شخصی که آزمایش ویروس جدید کرونای او مثبت شده.

– پس از اقامت در یک کشور یا منطقه ایی با افزایش خطر ابتلا به بیماری.

شرایط قرنطینه کوتاه مدت

مدت قرنطینه را میتوان از روز ۷ کوتاه کرد در صورتی که مقامات کانتون اجازه آن را صادر کند. شرط آن ارایه نتیجه منفی آزمایش میباشد. هزینه آزمایش در این مورد به عهده خود شما میباشد.

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

ویدیوی توضیحی در باره ایزوله کردن به آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی و انگلیسی را در لینک زیر پیدا میکنید.

www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation.

ویدیو 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



اگر جواب آزمایش ویروس کرونا 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 مشخص 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 ابتلا احتمالی و اقدامات بعدی اطلاع می دهند.
- حتی اگر این افراد علانمی هم نداشته باشند باید قرنطینه شوند. قرنطینه باید تا ۱۰ روز پس از آخرین تماس با فرد مبتلا به ویروس ادامه داشته باشد.
- اگر در مدت این ۱۰ روز ابتلا تشخیص داده نشود، مقامات قرنطینه را لغو می کنند.
- اگر فرد در تماس بوده، علائم بیماری را نشان دهد و یا این علائم در زمانی که او در قرنطینه است ظاهر شوند باید که مورد آزمایش قرار گیرد و سریع خود را ایزوله کند.

ویدیوی توضیحی در باره رد یابی Contact Tracing به آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی، رمانشی، انگلیسی، آلبانیایی، سرستانی، پرتغالی و اسپانیایی را در لینک زیر یافت میکنید.

www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing.

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

7. سفر به سوئیس

- اگر از کشورها یا مناطقی می آید که در آنان خطر سرایت بیماری افزایش یافته است ، باید موارد زیر را انجام دهید:
- قبل از ورود: فرم مسافرتی در این لینک را پر کنید. [swissplf.admin.ch/home](https://www.swissplf.admin.ch/home)
 - قبل از ورود: یک آزمایش ویروس کرونا انجام داده و جواب منفی به دست آمده را در موقع ورود به کشور نشان دهید.
 - پس از ورود: برای ۱۰ روز خود را قرنطینه کنید. افرادی که به تعهد قرنطینه توجه نکنند با جریمه های بالا رو به رو میشوند. (تا ۱۰۰۰۰ فرانک سوئیس). قرنطینه می تواند تحت شرایط خاص از روز ۷ کوتاه شود. اطلاعات مربوط را می توان در فصل ۵ یافت کنید.
 - پس از ورود: ظرف دو روز ورود خود را به دفتر کانتون مسئول گزارش دهید www.bag.admin.ch/entry#-1675462321. به راهنمایی های این مرکز توجه کنید.
- لیست به طور مرتب به روز شده از کشورها یا مناطقی که خطر ابتلا به آنها افزایش یافته است را می توان در این فهرست پیدا کنید. www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world.
- اگر با هواپیما از کشوری وارد می شوید که یکی از کشورهای در معرض خطر بالا نیست، باید نتیجه آزمایش منفی خود را نیز ارائه دهید. این مورد قبل از سوار شدن به هواپیما بررسی می شود.
- اگر با هواپیما ، کشتی ، اتوبوس یا قطار وارد می شوید ، باید قبل از ورود به کشور ، اطلاعات تماس با شما را در فرم مهاجرت الکترونیکی وارد کنید. فرم را می توانید در این لینک پیدا کنید. [swissplf.admin.ch/home](https://www.swissplf.admin.ch/home)
- قوانین ورود به سوئیس استثنائات و جزئیات و مقررات گوناگونی دارد که در برگه اطلاع رسانی ذکر نشده است. این اطلاعات را میتوانید در این وبسایت پیدا کنید. www.bag.admin.ch/entry

8. 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 به بیماری شدید در صورت ابتلا به ویروس جدید کرونا، با افزایش سن افزایش می یابد. رفتن به بیمارستان برای افراد بیش از ۵۰ سال ضروری تر است. سابقه بیماری نیز خطر را افزایش می دهد.
 - زنان باردار
 - بزرگسالان با سابقه بیماری های زیر:
 - فشار خون بالا
 - بیماری های قلبی عروقی
 - دیابت
 - بیماری های مزمن ریوی و تنفسی
 - سرطان
 - بیماریها و روشهای درمانی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کنند
 - اضافه وزن شدید (چاقی ، BMI ۳۵ یا بیشتر)
 - سیروز کبدی
 - بیماری مزمن کلیوی

اگر شما یکی از این افراد هستید و علائم بیماری کووید ۱۹ را دارید (به بخش ۲ مراجعه کنید)، سپس 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 بیشتر در معرض خطر تعلق دارید.

9. واکسیناسیون

شما می توانید در برابر کووید ۱۹ در سوئیس واکسینه شوید. موسسه داروهای سوئیس، Swissmedic واکسن های کووید 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 کووید ۱۹ بسیار کمتر از خطر بیماری جدی پس از آلوده شدن به ویروس کرونا است.

در سوئیس، در ابتدا افرادی واکسینه میشوند که ابتلا به بیماری میتوانند برای آنان بسیار خطرناک باشد. (به فصل ۸ مراجعه کنید). سپس، سایر بزرگسالان از ۱۶ ساله و بالاتر فرصت واکسیناسیون را دارند. واکسیناسیون زنان باردار (به جز در موارد خاص) و همچنین کودکان و نوجوانان زیر ۱۶ سال هنوز برنامه ریزی نشده است زیرا در مورد خطرات آن هنوز مطالعه ای انجام نشده است.

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 کووید 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 کووید 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.

ویدئو ترجمه شده توسط تلویزیون دیاسپورا در باره واکسیناسیون به ۱۶ زبان را در لینک زیر پیدا میکنید. www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

10. برای یافتن کمک

وبسایت migesplus.ch: در این وبسایت اطلاعات بیشتری درباره کووید 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.

www.opferhilfe-schweiz.ch (آلمانی) / www.aide-aux-victimes.ch (فرانسوی) / www.aiuto-alle-vittime.ch (ایتالیایی). 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.

11. اطلاعات بیشتر

www.bag-coronavirus.ch
(آلمانی, فرانسوی, ایتالیایی, انگلیسی) www.bag.admin.ch/neues-coronavirus