

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 حفاظت 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 (آئروسول 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: |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - گلودرد - سرفه (معمولاً خشک) - تنگی نفس - درد قفسه سینه - تب - از دست دادن ناگهانی حس بویایی یا چشایی | <ul style="list-style-type: none"> - سردرد - ضعف عمومی، بی‌حالی - درد عضله - آب ریزش بینی - علائم دستگاه گوارش (حالت تهوع، استفراغ، اسهال، درد شکم) - التهابات پوستی |

علائم کوید 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



در رویدادها و اجتماعات: به تعداد حضور مجاز افراد پایبند باشید



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 بهداشتی 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 بیابید.

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

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.
- 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 دستورالعمل ها در این لینک یافت میشوند. www.bag.admin.ch/testing#197439718 تست رایگان میباشد.
- **اگر نتیجه تست منفی بود:** در خانه بمانید تا زمانی که برای مدت ۲۴ ساعت علائمی از بیماری مشاهده نکنید، مگر اینکه در وضعیت قرنطینه باشید.

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 در مراکز مربوطه 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.

شما حتی میتوانید تست سریع رایگان را شخصا انجام دهید مثلا قبل از رفتن به بیمارستان و یا به دیدار پدر و مادر بزرگ خود. تست های شخصی را میتوانید به صورت رایگان از داروخانه دریافت کنید. (۵ تست برای ۳۰ روز)

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 از لزوم تست کردن خود و چگونگی آن مطمئن نیستید؟ گرافیک «نحوه انجام تست» به شما نشان میدهد که چه کارهایی باید انجام پذیرد. تست، چه در زمانی که شاهد علائمی از بیماری هستید و چه در زمانی که علائمی حس نمیکنید، میتواند کاری سودمند باشد.

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 می رود، 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 احتمالا 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.

قرنطینه کوتاهتر و معافیت از قرنطینه

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 رایگان میباشد. افراد بهبود یافته و کاملا واکسینه شده نیازی به قرنطینه ندارند. واکسیناسیون یا عفونت با ویروس کرونا در ۶ ماه گذشته باید کتبا تأیید شده باشد.

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.

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



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 علائمی 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 می‌کنند.
- 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، سریبستانی، 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 می‌آیید 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
 - 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 می‌تواند تحت شرایط خاص از روز ۷ کوتاه شود. اطلاعات مربوط را می‌توان 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 می‌توان در این فهرست پیدا کنید. www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world.

اگر با هواپیما از کشوری وارد می‌شوید 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 می‌شود.

اگر با هواپیما، کشتی، اتوبوس یا قطار وارد می‌شوید، باید قبل از ورود به کشور، اطلاعات تماس با شما را در فرم مهاجرت الکترونیکی وارد کنید. فرم را می‌توانید در این لینک پیدا کنید. 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 می‌توانند 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 می‌یابد. افراد که سن آنها بیش از ۵۰ میباشد باید ترجیحاً به بیمارستان مراجعه کنند. سابقه بیماری نیز خطر را افزایش می‌دهد.
 - **زنان باردار**
 - **بزرگسالان مبتلا به تروزمی 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 کبدی

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.

واکسیناسیون زنان باردار (به جز در موارد خاص) و همچنین کودکان زیر ۱۲ 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.

ویدیو ترجمه شده توسط تلویزیون دیاسپورا در باره واکسیناسیون به ۱۶ زبان را در لینک زیر پیدا می کنید.

www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

10. گواهی - کووید

گواهینامه - کووید، واکسیناسیون کووید-۱۹، بیماربیشتر سر گذاشته و یا نتیجه آزمایش منفی شما را مستند می کند. گواهی- کووید را می توانید بر روی برگه کاغذ دریافت کنید و یا به صورت کد QR. برای این کار برنامه «COVID Certificate» را دانلود کنید.

آیا به طور کامل واکسینه شده اید و یا بیماری را پشت سر گذاشته اید و تقاضای دریافت گواهی - کووید را دارید؟ در اینصورت به وبسایت کانتون خود برای دریافت اطلاعات مراجعه کنید.

11. 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.

12. اطلاعات بیشتر

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