

# ویروس کرونا: قرنطینه

فارسی / FARSI

## بروشور مربوط به رعایت قرنطینه

ویروس کرونا بسیار واگیردار است. بنابراین رعایت قرنطینه بسیار حائز اهمیت است. فقط در این صورت است که می‌توان از گسترش بیشتر ویروس جلوگیری نمود.

اداره بهداشت در مورد اینکه چه کسی در قرنطینه قرار گیرد و نیز در خصوص مدت آن تصمیم می‌گیرد. اداره بهداشت زمانی که قرنطینه تمام شده باشد به شما اطلاع می‌دهد.

## چه کسی باید در قرنطینه قرار بگیرد؟

- افرادی که مبتلا به ویروس کرونا شده‌اند.
- افرادی که تماس بسیار نزدیکی با یک فرد مبتلا به ویروس کرونا داشته‌اند (فرد دارای تماس)
- افرادی که از منطقه پرخطر در خارج از کشور وارد آلمان می‌شوند.

## قرنطینه به چه معنا است؟

- من حق ندارم از خانه خود بیرون بیایم.
- من حق ندارم با هیچ فرد یا دوستی ملاقات داشته باشم.
- من حق ندارم به مدرسه یا کودکستان بروم.
- من حق ندارم به خرید یا سر کار بروم (کار از راه دور در صورتی که فرد در حین قرنطینه بیمار نباشد مجاز است).
- من حق ندارم زباله‌ها را بیرون ببرم یا به دنبال نامه‌ها بروم.

زمانی که فردی در یک خانوار کرونا دارد، سایر افراد ساکن در خانه نیز تحت قرنطینه قرار می‌گیرند. یک خانوار به تمام افرادی گفته می‌شود که در یک خانه ساکن هستند.

در صورتی که فردی ارتباط بسیار نزدیکی با یک فرد مبتلا به کرونا داشته باشد، این شخص دارای تماس باید در قرنطینه قرار گیرد. با این وجود افرادی که با این فرد دارای تماس در یک خانه زندگی می‌کنند لزومی ندارد که در قرنطینه قرار گیرند.

## قرنطینه شدن من برای خانواده یا افرادی که با من در یک خانه زندگی می‌کنند چه معنایی دارد؟

دستورالعمل‌های بهداشتی باید به طور ویژه مورد توجه قرار گیرند:

- دست‌ها باید به طور منظم و کامل، حداقل برای 20 ثانیه شسته شوند.
- سرفه و عطسه باید در داخل آرنج انجام شود.
- تهویه به صورت منظم انجام شود: برای چند بار در روز پنجره‌ها را باز کنید.
- فاصله حداقلی 1.5 متر را تا جای ممکن حفظ کنید و همه باید ماسک بزنند

اگر یک (یا چند) نفر در خانه مبتلا به کرونا شده باشند، قوانین زیر نیز اعمال می‌شود:

- در صورت امکان، سایر افراد نباید در یک اتاق مشترک با فرد بیمار به سر ببرند.
  - تا آنجا که ممکن است باید کمترین ارتباط را با افراد سالم در خانه داشته باشید.
  - در صورت لزوم، فرد بیمار فقط باید توسط افرادی محدود از اعضای خانوار و همیشه همان افراد پشتیبانی شود.
- حتی اگر این قوانین رعایت شود، الزام قرنطینه همچنان پابرجاست! در صورت عدم رعایت قوانین، ممکن است جریمه شوید. اگر رفتار شما ویروس یا بیماری را گسترش دهد، با جریمه نقدی یا زندان روبرو خواهید شد.

## وقتی در قرنطینه هستم چگونه از من مراقبت می‌شود؟

اگر اجازه ندارید از خانه خارج شوید، از خانواده، دوستان و همسایگان بخواهید که برای شما مواد غذایی خریداری کنند و به جای شما پول بدهند. افرادی که به شما کمک می‌کنند باید خریدهای خود را جلوی در بگذارند تا هنگام تحویل با شما تماس پیدا نکنند.

اگر هیچ کس از اطرافیان شما نتواند به شما کمک کند، آژانس‌های داوطلبانه هامبورگ به شما کمک می‌کنند:  
[www.freiwillig.hamburg/corona-nachbarschaftshilfe-hamburg](http://www.freiwillig.hamburg/corona-nachbarschaftshilfe-hamburg) | تلفن 228 67 64 69/040

اگر کرونا دارید و حالتان بد است، لطفاً با پزشک خانواده یا مرکز خدمات پزشکی از طریق شماره 116117 تماس بگیرید. در موارد اضطراری حاد لطفاً با شماره 112 تماس بگیرید.

## اطلاعات بیشتر:

اگر در مورد کرونا سوالات دیگری داشتید، می‌توانید با خط تلفن مستقیم کرونا شهر هامبورگ تماس بگیرید: 4000 28 28 4/040.

در صورت مثبت شدن نتیجه آزمایش کرونا یک فرد، اداره بهداشت با فرد آلوده و افرادی که با وی در تماس نزدیک بوده‌اند تماس می‌گیرد. در صورتی که افراد بسیاری به کرونا مبتلا شده باشند، این امر ممکن است مدتی طول بکشد. اگر فهمیدید که در تماس نزدیک با فردی آلوده به کرونا بوده‌اید، لطفاً تا زمانی که اداره بهداشت با شما تماس بگیرد در خانه بمانید.

لطفاً در صورتی که نتیجه آزمایش کرونا شما مثبت شده است، همکاری کنید. از برنامه هشدار کرونا (Corona-Warn-App) استفاده کنید و افراد نزدیک خود را در جریان بگذارید، در این حالت آنها می‌توانند خود را قرنطینه کرده و از افراد دیگر محافظت کنند.