

# کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ (Coronavirus SARS-CoV-2) نحوه رفتار و توصیه‌هایی در خصوص قرنطینه خانگی

قرنطینه خانگی نوعی اقدام حفاظتی برای جلوگیری از انتشار کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ (موسوم به SARS-CoV-2) است. لازم است در طول دوره قرنطینه خانگی به اصول رفتاری در این زمینه توجه نمایید.



## قرنطینه خانگی چیست؟

قرنطینه خانگی نوعی اقدام حفاظتی است که هدف از آن جلوگیری از انتشار کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ است.

قرنطینه نوعی جداسازی موقت فردی است که گمان می‌رود مبتلا به کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ باشد. این افراد عمدتاً بستگان درجه یک فرد مبتلا بوده و یا مسافرانی هستند که از سفرهای خارجی به مناطق پرخطر بازمی‌گردند. قرنطینه هم می‌تواند از سوی ادارات ذیربط اعمال شود و هم به صورت داوطلبانه.

اعمال قرنطینه در آلمان مطابق با قانون حفاظت در برابر عفونت (IfSG) صورت می‌گیرد و توسط ادارات مسئول، و عمدتاً اداره بهداشت مناطق، به اجرا درمی‌آید. قرنطینه خود به خود به اتمام نمی‌رسد، بلکه پایان آن توسط اداره بهداشت منطقه اعلام می‌گردد.

در خصوص افراد مبتلا به کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ که نتیجه تست آن‌ها مثبت اعلام شده، از سوی ادارات ذیربط -یعنی عمدتاً اداره بهداشت- برنامه‌ای برای قرنطینه ترتیب داده می‌شود. قرنطینه فرد



بسته به شدت بیماری در خانه یا بیمارستان صورت می‌گیرد. برای خروج از قرنطینه شرایط و معیارهای مشخصی وجود دارد. در صورت وجود این معیارها می‌توان گفت که فرد دیگر به ویروس آلوده نیست. تصمیم‌گیری در این باره به عهده اداره بهداشت و پزشک معالج است. برای اعضای خانوار فرد مبتلا به بیماری و در قرنطینه خانگی نیز غالباً قرنطینه اعمال می‌شود.

## چه مقرراتی به قرنطینه خانگی حاکم است؟

قرنطینه خانگی اساساً برای افرادی در نظر گرفته می‌شود که احتمال زیادی در آلوده بودن آن‌ها به کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ وجود داشته باشد. احتمال بالای آلودگی به ویروس در صورتی است که فرد در دو هفته گذشته با بستگان درجه یک خود که تست آن‌ها مثبت اعلام شده در تماس نزدیک بوده باشند. تماس نزدیک به این معنی است که فرد مظنون به آلودگی، دست‌کم ۱۵ دقیقه با فرد آلوده رو در رو صحبت کرده و یا در معرض مستقیم ترشحات فرد آلوده مثلاً عطسه یا سرفه قرار گرفته باشد. به علاوه، ممکن است اداره بهداشت افراد با احتمال بالای آلودگی را طبق معیارهای دیگری نیز طبقه‌بندی کند و برای آن‌ها قرنطینه در نظر بگیرد (برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تماس با افراد مبتلا به بیماری می‌توان به وبسایت [www.infektionsschutz.de/verdacht-auf-infektion](http://www.infektionsschutz.de/verdacht-auf-infektion) مراجعه کرد).

طی قرنطینه خانگی موظف به اجرای مقررات و دستورات اداره بهداشت هستید. از جمله این مقررات می‌توان به نداشتن اجازه برای ترک منزل و پذیرفتن مهمان در خانه اشاره کرد. به علاوه، لازم است وضعیت سلامت خود را نیز زیر نظر داشته باشید. روزی دو بار دمای بدن خود را اندازه‌گیری کنید و علائم بیماری خود را به طور روزانه یادداشت کنید. اداره بهداشت مرتباً از احوال شما خبر می‌گیرد. لطفاً توجه داشته باشید: تخلف از اجرای قرنطینه می‌تواند مجازات پرداخت جریمه نقدی یا حبس را به دنبال داشته باشد.

## در دوره قرنطینه به چه نکات بهداشتی باید توجه داشت؟

برای جلوگیری از انتشار ویروس کرونا لازم است مقررات و اقدامات بهداشتی پیشنهادی اداره بهداشت، همواره توسط شما و دیگر اعضای خانوار رعایت شوند. از جمله این که:

- ◀ در صورت امکان در اتاقی جدای از سایر اعضای خانوار بمانید یا مثلاً برای صرف غذا با حفظ فاصله زمانی از اتاق استفاده کنید.
- ◀ در صورتی که امکان استفاده از اتاق جداگانه وجود ندارد، از دیگران دست‌کم ۱/۵ متر فاصله بگیرید و از ماسک استفاده کنید.

## قرنطینه مسافران بازگشته از مناطق پرخطر

به طور کلی افرادی که از مناطق پرخطر به کشور باز می‌گردند، ملزم به ماندن در قرنطینه خانگی به مدت ده روز می‌باشند.

علاوه بر این لازم است ورود به کشور ثبت الکترونیکی شود. کسب اطلاعات بیشتر در:

[www.infektionsschutz.de/risikogebiet](http://www.infektionsschutz.de/risikogebiet)



- ◀ فضاها و اتاق‌های بسته را مرتب هوادهی کنید.
- ◀ از وسایل خانه مانند ظروف و البسه به صورت مشترک استفاده نکنید.
- ◀ سطوح و اشیایی که به آن‌ها دست زده‌اید، باید مرتب با شوینده‌های خانگی تمیز شوند.
- ◀ شما و دیگر اعضای خانوار باید دست‌هایتان را مرتب و دست‌کم ۲۰ ثانیه به دقت با آب و صابون بشویید.
- ◀ از تماس دست‌هایتان با صورت، به خصوص دهان، بینی و چشم‌ها خودداری کنید.
- ◀ به نکات بهداشتی هنگام سرفه و عطسه توجه کنید: هنگام عطسه و سرفه تا حد ممکن از دیگران فاصله بگیرید و روی خود را از آنان برگردانید. هنگام سرفه و عطسه با داخل بازو جلوی دهان خود را بگیرید یا از دستمال کاغذی استفاده کرده و فوراً آن را در سطل زباله بیاندازید. دست‌هایتان را به دقت بشویید، همچنین بعد از تمیز کردن بینی.
- ◀ در صورت صلاح‌دید پزشک می‌توانید برای دست‌ها یا سطوح از ماده ضدعفونی‌کننده استفاده کنید، مثلاً در صورتی که از بیماری در خانه مراقبت می‌شود که آلودگی شدید دارد و یا در صورتی که افرادی در خانوار زندگی می‌کنند که به اختلال سیستم ایمنی دچارند. برای اطلاع از توصیه‌های مربوط به مبتلایان به کووید-۱۹ که در قرنطینه خانگی به سر می‌برند به وبسایت [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) مراجعه نمایید. [quarantaene-und-isolierung-hygiene](http://www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-hygiene)

## در صورت بروز علایم بیماری یا تشدید علایم چه باید کرد؟

- ◀ لطفاً در صورت بروز علایمی مانند تب، سرفه، مشکل تنفسی یا به طور کل حس بیماری طی قرنطینه خانگی، اداره بهداشت را بدون اتلاف وقت در جریان بگذارید.
- ◀ اگر به دلیل داشتن علایم خفیف بیماری کووید-۱۹ در قرنطینه خانگی به سر می‌برید، لطفاً در این باره بدون درنگ مشاوره تلفنی بگیرید.
- ◀ چنانچه به دلایل دیگر یا وجود بیماری به کمک پزشکی نیاز دارید، با پزشک خانواده خود و یا پزشک اورژانس به شماره ۱۱۶۱۱۷ تماس حاصل نمایید. طی تماس تلفنی حتماً به قرنطینه بودن خود در خانه اشاره کنید. در موارد اورژانس مثل مشکل تنفسی حاد با شماره ۱۱۲ تماس بگیرید.

## هنگام قرنطینه خانگی از چه کسانی می‌توان کمک گرفت؟

- ◀ از اعضای خانواده، دوستان و آشنایان، و همسایگان برای تهیه مواد غذایی، دارو و سایر نیازهای روزمره تقاضای کمک کنید. بهتر است اقلام خریداری شده جلوی درب منزل شما گذاشته شوند.
- ◀ همچنین غذای سفارش داده شده و بسته‌های پستی شما باید مقابل درب منزل گذاشته شوند.
- ◀ اگر از سگ نگهداری می‌کنید، بگذارید اعضای خانواده یا آشنایان آن را بیرون ببرند.
- ◀ اگر برای تهیه اقلام مورد نیاز خود مشکل دارید، با اداره بهداشت در این باره صحبت کنید. برای مثال می‌توان از شهروندان داوطلب کار خیریه درخواست کمک کرد.



## چطور می‌توانید فشار ناشی از قرنطینه را برای خود و فرزندان هموار کنید؟

- ◀ قرنطینه خانگی به ویژه برای کودکان چالشی بزرگ به شمار می‌رود. با توجه به سن کودک موقعیت را برای او توضیح دهید و ترس‌های او را جدی بگیرید (برای اطلاع از توصیه‌های دیگر به وبسایت: [www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-kind](http://www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-kind) مراجعه نمایید).
- ◀ داشتن یک برنامه روزانه درست از مواردی است که می‌تواند به شما و خانواده‌تان کمک کند.
- ◀ در این شرایط ویژه لازم است رسانه‌هایی برای استفاده انتخاب شوند که متناسب با سن کودک یا نوجوان شما باشد. برای اطلاع از توصیه‌های مربوط به والدین، و مسئله مراقبت و سرگرمی کودکان در خانه به وبسایت [kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de) مراجعه کنید.
- ◀ روابط اجتماعی را بدون تماس حضوری هم می‌توان حفظ کرد: مثلاً می‌توانید از طریق تماس تلفنی یا سایر وسایل ارتباطی با اعضای خانواده و دوستان خود در ارتباط بمانید. این امکان را برای فرزند خود نیز فراهم کنید.
- ◀ برای فعالیت فیزیکی کودک نیز چاره‌ای بیاندیشد. در اینترنت موارد متنوعی برای انجام ورزش‌های بی‌خطر و خانگی کودکان، یا در حیاط خانه، پیشنهاد شده است.
- ◀ در صورت نیاز، از کمک گرفتن از مراکز مشاوره تلفنی یا دیگر مراکز ویژه بحران برای حل مشکلات روحی‌ایابی نداشته باشید.
- ◀ در بسیاری از مناطق جهت ارائه مشاوره و پاسخگویی به سؤالات مربوط به خانوار خطوط تلفن مستقیم راه‌اندازی شده‌اند. برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه به وبسایت ناحیه یا شهر خود مراجعه نمایید.

### اطلاعات بیشتر



اطلاعات شهروندان: «توصیه‌هایی درباره قرنطینه خانگی» و «کووید ۱۹-: و توصیه‌هایی به والدین»: توصیه‌های عملی اداره فدرال حمایت مدنی و امدادسانی در بلایا (BBK) - همچنین به زبان ساده  
راهنما: [قرنطینه خانگی](#) (تدوین شده توسط اداره بهداشت)  
توصیه‌های مؤسسه رابرت کخ (RKI) به افراد در تماس با مبتلایان که به بیماری مبتلا نیستند و پس از اطلاع به اداره بهداشت در قرنطینه به سر می‌برند - به زبان‌های مختلف  
راهنما: [قرنطینه خانگی در صورت قطعیت ابتلا به کووید ۱۹](#)  
توصیه‌های مؤسسه رابرت کخ (RKI) به مبتلایان و اعضای خانواده آن‌ها - به زبان‌های مختلف

مسئول منطقه

تلفن:

تلفکس:

ایمیل:

STEMPEL

