



## مقررات قانونی

مبنای حقوقی قرنطینه ماده ۳۰ قانون حفاظت در برابر عفونت (IfSG) است.

شاغلینی که درآمد خود را در اثر قرنطینه از دست داده‌اند، به طور کل حق دریافت خسارت دارند. مسئول پاسخگویی در این رابطه، ادارات منطقه می‌باشند.

لطفاً توجه داشته باشید: تخلف از ماندن در قرنطینه می‌تواند با پرداخت جریمه نقدی یا حبس مجازات شود.

به اتباع خارجی توصیه می‌شود کنسولگری خود را در جریان دستور قرنطینه خانگی خود قرار دهند.

مهر/مشخصات تماس

راهنمای بیماران (و افراد در تماس با آنان)

## عفونت کروناویروس و قرنطینه خانگی

## ویروس سارس-کو-2

ویروس‌های کرونا می‌توانند انسان را آلوده کرده و بیماری‌های مختلفی را در او ایجاد کنند: از سرماخوردگی‌های رایج گرفته تا عفونت‌های جدی مانند سارس و مرس.

ویروس SARS-CoV-2 از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. همچنین در مواردی دیده شده که افراد در اثر تماس با مبتلایان به ویروس آلوده شده، ولی تنها علائم عمومی در آن‌ها بروز کرده است.

متخصصان تصور می‌کنند که ویروس عمدتاً توسط قطرات و ذرات ریزتنفسی معلق در هوا هنگام سرفه، عطسه یا صحبت منتقل می‌شود.

## واژه‌های کلیدی

**مظنون به آلودگی به عامل بیماریزا (Ansteckungsverdächtig):** کسی است که گمان می‌رود حامل عامل بیماریزا باشد، بیمار باشد، مظنون به بیماری باشد و یا ناقل بیماری باشد.

**ناقل:** کسی که عامل بیماریزا را منتشر می‌کند و به این طریق می‌تواند بدون این که خود بیمار بوده یا مظنون به بیماری باشد، منبع آلودگی برای دیگران به شمار رود.

**سارس و مرس** در گذشته به میزان زیادی شیوع پیدا کرده‌اند.

**کووید-۱۹** نام بیماری است که توسط ویروس SARS Cov-2 ایجاد می‌شود.

**قرنطینه** موجب حفاظت شما و حفاظت همه ما در برابر ویروس کروناى جدید می‌شود. قرنطینه جداسازی موقت افراد مظنون به بیماری یا افرادی است که احتمال می‌رود ناقل ویروس باشند. هدف از قرنطینه جلوگیری از انتشار بیماری است.

## اطلاعات بیشتر



www.rki.de/covid-19



www.infektionsschutz.de

ترجمه متن حاضر: توسط مرکز فدرال آموزش سلامت (BZgA).  
ناشر: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020  
ویراستاری:

Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions und Krankenhaushygiene  
تصویر: www.goebel-groener.de  
طراح تصویر عنوان: Gina Sanders – stock.adobe.com

Robert Koch-Institut (مؤسسه رابرت کخ) از مؤسسات فدرال زیرمجموعه وزارت فدرال بهداشت است.



## در خانه بمانید

قرنطینه مهم است. قرنطینه موجب حفاظت شما و حفاظت همه ما در برابر ویروس کرونای جدید شده و از انتشار بیماری جلوگیری می‌کند. برنامه قرنطینه از سوی ادارات ذیربط - عمدتاً توسط اداره بهداشت منطقه - ترتیب داده می‌شود. و دقیقاً در آن ذکر می‌شود که تا چه مدت باید در قرنطینه بمانید. برنامه قرنطینه خود به خود به پایان نمی‌رسد، بلکه اداره بهداشت منطقه پایان آن را رسماً اعلام می‌کند.

شما جزو افراد مظنون به آلودگی به عامل بیماری‌زا می‌باشید، بدون آن که خود بیمار یا مظنون به بیماری باشید.

در بیماری کووید-۱۹ قرنطینه اعمال می‌شود، زیرا این بیماری نیز می‌تواند مانند دیگر بیماری‌های ناشی از کروناویروس مثل سارس ۱ و مرس ۲ وخامت پیدا کند. با این تفاوت که انتشار بیماری کووید-۱۹ سادتر از دو بیماری دیگر صورت می‌گیرد.

**از اینرو ماندن در قرنطینه و رعایت نکات بهداشتی - حتی اگر خود علائمی نداشته باشید - بسیار مهم است. با این کار از خود و دیگران محافظت می‌کنید.**

**اقدامات حفاظتی:** رعایت نکات بهداشتی سرفه و عطسه، بهداشت دست‌ها و حفظ فاصله با دیگران می‌تواند از انتشار ویروس جدید کرونا جلوگیری کنند.



## کمک جستجو کنید

### مراقبت‌های پزشکی:

- چنانچه به دلیل بیماری‌های دیگر یا این بیماری نیاز فوری به دارو یا درمان پزشکی دارید، با پزشک خانواده خود تماس بگیرید.
- به پزشک بگویید به چه چیز احتیاج دارید، و در قرنطینه هستید.
- در صورت داشتن مشکل پزشکی که می‌تواند منجر به ترک قرنطینه شود با اداره بهداشت منطقه تماس بگیرید.



## کودکان در قرنطینه



در مواقعی که کودکان به قرنطینه ملزم می‌شوند، رعایت تمام نکات بهداشتی همیشه ممکن نیست. به ویژه کودکان و کودکان نوپا در این مدت به مراقبت والدین / خانواده و یا پرستار خانگی خود احتیاج دارند.

- سعی کنید تا آنجا که ممکن است نکات بهداشتی را رعایت کنید و برای وضعیت خود راه حل‌های فردی پیدا کنید.
- اداره بهداشت منطقه شما در صورت لزوم می‌تواند به سوالات بیشتر شما پاسخ دهد.

## حفظ سلامت و بهداشت روانی

ماندن در قرنطینه می‌تواند منجر به فشار روحی گردد. از جمله ممکن است علائمی چون ترس یا نگرانی از انتشار بیماری، احساس به حاشیه رانده شدن، تنهایی، تنش و اختلال در خواب بروز کنند.

- هر چند که در طول دوره قرنطینه مجاز به دیدار حضوری افراد نمی‌باشید، ولی همچنان امکان تماس تلفنی، اینترنتی یا استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای شما فراهم است.
- فکر کنید که چه چیزهای دیگری می‌توانند در این شرایط کمک‌حال شما باشند.
- از دیگر امکانات کمک تلفنی مثل خدمات نگرانی روحی یا خدمات تلفنی کلیسا استفاده کنید.
- در دوره قرنطینه فرصت را برای ورزش کردن (مثلاً با وسایل ورزشی خانگی یا صرفاً انجام نرمش) غنیمت بشمارید. به این ترتیب سلامتی خود را حفظ کرده و از استرس منفی رهایی می‌یابید.



**اگر حالتان خوب نیست، یا در صورت داشتن یکی از علائم زیر با اداره بهداشت منطقه فوراً تماس حاصل نمایید:** سرفه، آبریزش بینی، مشکل تنفسی ناشی از عفونت، تب.

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

برای بیماری‌های حاد خطرناک، مسمومیت یا جراحات جدی با اورژانس (۱۱۲) تماس بگیرید. **مقررات عمومی مربوط به تماس با اورژانس را مد نظر داشته باشید و بگویید که در حال حاضر در قرنطینه به سر می‌برید!**



### تأمین مایحتاج خوراکی:

- لطفاً از بستگان، دوستان و همسایگان درخواست کمک کنید. آن‌ها می‌توانند مواد غذایی را برایتان مقابل در منزل بگذارند.
- در صورت لزوم دفاتر آشنشانی، حمایت تخصصی Technische Hilfswerk یا به اختصار (THW) یا داوطلبان کمک در مراکز کار خیریه آماده کمک‌رسانی هستند.

