

اطلاعات در مورد ویروس کرونا به زبان ساده

ویروس کرونا به سرعت در تمام دنیا پخش شده است. دوران بیماری برای بسیاری از مردم آسان می گذرد و به سرعت دوباره بهبود میابند.

برخی از مردم سخت بیمار می شوند، بخصوص افراد پیر و کسانی که بیماری زمینه ای دارند سخت بیمار می شوند (دارای سایر بیماری ها هستند).

آنها دچار عفونت ریه می شوند. این بیماری می تواند در آنها باعث مرگ شود.

به این دلیل باید شما از خود محافظت کنید:

شما می تواند بوسیله عدم دریافت این ویروس و سالم ماندن (به جامعه) کمک کنید.

شما می توانید به سلامتی دیگران و عدم بیماری (کرونا ویروس) در دیگران کمک کنید.

در وب سایت زیر اطلاعات بیشتری در مورد ویروس کرونا در دسترس می باشد:

https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona_Virus.pdf?_blob=publicationFile

بیماری کرونا

در افراد مختلف نشانه ها و علائم بیماری متفاوت است. علائم و نشانه های شایع:

- از بین رفتن حس بویایی
- از بین رفتن حس چشایی
- تب
- سرفه
- گلودرد
- آبریزش بینی
- احساس بی حالی
- مشکل در تنفس

اطلاعات بیشتر را می توانید در سایت زیر مشاهده نمایید:

https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona_Krankheit.pdf?_blob=publicationFile

قرنطینه

قرنطینه (ایزوله کردن) به چه معنی است؟

- در خانه بمانید
 - مهمانی نگیرید و مهمان نپذیرید
 - فقط بر روی بالکن، تراس و در باغ شخصی خود بروید
 - زباله را شخصا بیرون نیاورید
 - خرید نروید
 - سر کار نروید (به کارفرما باید اطلاع داده شود)
 - به مدرسه نروید
 - به همراه بچه ها به زمین بازی نروید
 - پیاده روی نروید
 - به همراه سگ بیرون نروید
- (دوران) قرنطینه توسط اداره برقراری نظم (اردنونگ آمت) مورد نظارت قرار می گیرد. عدم رعایت قرنطینه باعث جریمه (شما) خواهد شد.

چه کسی باید در قرنطینه بماند؟

فردی که آزمایش کرونا او مثبت اعلام شده است، دچار بیماری کرونا می باشد. این فرد می تواند باعث آلودگی (بیماری) دیگران گردد.

به این دلیل اداره بهداشت (گزندهایت آمت) به او اعلام می کند که در قرنطینه باید بماند. این بدان معنی است، که در خانه باید بمانید. معنی دیگر قرنطینه، ایزوله کردن است.

کسی که در ارتباط نزدیک با یک فرد بیمار کرونا بوده است (و می باشد) هم باید در قرنطینه بماند. به این افراد شخص در تماس- با بیمار کرونا- گفته می شود. به عنوان مثال افراد ساکن در یک منزل. اداره بهداشت با افراد در تماس با بیمار کرونا تماس گرفته و مدت دوران قرنطینه را اعلام می کند.

دوران قرنطینه برای افرادی که جواب آزمایش آنها مثبت بوده است چه مدت می باشد؟

اگر جواب آزمایش مثبت است، دوران قرنطینه حداقل ۱۴ روز بعد از زمان آزمایش می باشد. اگر شما هنوز علائم بیماری (آب ریزش بینی، سرفه، تب و) را دارید، دوران قرنطینه تا ۲ روز کامل بعد از بهبودی، تمدید می شود.

دوران قرنطینه برای افراد در تماس با بیمار کرونا چه مدت می باشد؟

تا ۱۴ روز بعد از آخرین تماس با فرد بیمار، امکان دارد که فرد در تماس خود دچار بیماری گردد. به همین دلیل می بایست افراد در تماس با بیمار کرونا حد اقل ۱۴ روز - بیشتر از ۱۴ روز - در قرنطینه بمانند.

نحوه گزراندن دوران قرنطینه برای افراد بیمار به کرونا چگونه باید باشد تا افراد هم خانه دچار بیماری نشوند؟

فرد بیمار می بایست:

- همراه سایر افراد در منزل در یک اتاق نماند و نخوابد
- همیشه بیشتر از ۲ متر فاصله با دیگران داشته باشید
- تمام افراد ساکن در منزل به هنگام تماس با یکدیگر باید از ماسک استفاده کنند
- دست ها را به صورت درست و مرتب بشویید
- در اتاق های منزل مانند حمام ، دستشویی و آشپزخانه همزمان نروید و این اماکن را به صورت صحیح نظافت کنید
- از حوله شخصی خود استفاده کنید
- اتاق ها رو خوب هوا دهی کنید
- به زباله های فرد بیمار دست نزنید
- مهمان نپذیرید ، حتی پستیچی باید بسته های شما رو جلوی درب منزل بر روی زمین بگذارد
-

چه کسانی در دوران قرنطینه به شما کمک خواهند کرد، زمانی که فرد در امور روزانه نیاز به کمک داشته باشد؟

اقوام و آشنایان می توانند در خرید کردن به شما کمک کنند. افراد و امدادگران داوطلب می توانند به شما کمک کنند ، در صورت موجود. (برای اطلاعات بیشتر و آگاهی از امکان کمک گرفتن از این افراد با دفتر شهرداری محل سکونت خود تماس بگیرید)

اگر بیماری شدیدتر شد و فرد نیاز به کمک پیدا نمود:

شما می توانید با افراد زیر تماس بگیرید :

۱- پزشک خانواده

۲- خدمات کشیک پزشکان مجمع پزشکی بیمه (KV) ، شماره تماس ۱۱۶۱۱۷

۳- اورژانس (پزشک) ، شماره تماس ۱۱۲

در صورت نیاز به مشاوره برای کودکان خود می‌توانید در وب سایت وزارت -اداره - آموزش و پرورش استان نوردراین وستفالن (شول منیستریم) اطلاعات لازم را مشاهده نمایید :

<https://www.schulministerium.nrw.de/>

برای اطلاعات بیشتر در مورد قرنطینه می‌توانید با اداره بهداشت تماس حاصل نمایید ، شماره تماس ۰۲۲۷۱۸۳۱۲۳۴۵

واکسیناسیون

از چه مرجعی می‌توان اطلاعات مربوط به واکسیناسیون را دریافت نمود؟

در وب سایت انستیتو روبرت کخ (RKI) اطلاعات لازم به زبان ساده وجود دارد.

https://www.rki.de/DE/Service/Leichte-Sprache/LS_Corona-Ratgeber_tab-gesamt.html;jsessionid=FB752F49F39D2FB5CBB08089231CC333.internet072?nn=13490888

در وب سایت انستیتو روبرت کخ (RKI) فرم اطلاع رسانی به زبان های مختلف و همچنین توضیحات لازم جهت پرکردن فرم ها به زبان ساده وجود دارد.

<https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html>

<https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html>

چه زمانی می‌توان برای واکسیناسیون ثبت نام نمود؟

برای واکسیناسیون یک ترتیب کاملاً مشخص وجود دارد، که چه زمانی می‌توان واکسن زد. زمانی که نوبت شما فرا رسیده می‌توانید در سایت اینترنتی www.116117.de و یا شماره تماس رایگان ۰۸۰۰۱۱۷۱۱۷۰۱ ثبت نام نمایید.

در چه مکانی واکسیناسیون انجام می‌گیرد؟

مکان و مسیر مراکز واکسیناسیون منطقه راین-اِرفت-کرایس را می‌توانید از وب سایت زیر دریافت نمایید:

<https://www.rhein-erft-kreis.de/impfzentrum-rheinerftkreis/artikel/anfahrt-zum-impfzentrum>

چه مدارکی هنگام واکسیناسیون باید همراه داشته باشید؟

- تاییدیه زمان واکسیناسیون
- کارت شناسایی
- کارت واکسیناسیون (در صورت موجود)
- کارت بیمه
- ماسک پزشکی

- اگر دچار بیماری مزمن (بیماری زمینه ای) هستید! یک تاییدیه از پزشک خود به همراه داشته باشید

در صورت نیاز به یک مترجم در زمان واکسیناسیون چه باید کرد؟

شما میتوانید با افراد داوطلب (مترجم) در منطقه راین-ارفت-کرایس تماس بگیرید. شماره تماس ۰۲۲۷۱۸۳۱۰۲۳۲

و یا وب سایت

<https://www.rhein-erft-kreis.de/kommunales-integrationszentrum-kommunales-integrationszentrum-kommunales-integrationszentrum-2>

تست کرونا

تست کرونا نشان می‌دهد که فرد به کرونا مبتلا شده است.

در حال حاضر روش‌های مختلفی جهت تست کرونا وجود دارد:

۱- تست سریع و کیت های تست خودآزمایی (PoC (Point-of-Care-Antigen-Test

۲- تست آزمایشگاهی (PCR (Polymerase Chain Reaction

تست سریع (PoC) می‌تواند در جاهای مختلفی انجام شود:

-محل کار

-مراکز تست

-نزد برخی پزشکان خانواده و برخی داروخانه ها

حداقل یک بار در هفته می‌توان تست رایگان انجام داد.

اگر تست سریع (PCR) مثبت بود؛

مرکز تست، اداره بهداشت را مطلع می‌کند و شما باید تا انجام تست آزمایشگاهی (PCR) در قرنطینه بمانید.

اگر تست آزمایشگاهی (PCR) هم مثبت شود شما باید همچنان در قرنطینه بمانید و در صورت منفی بودن تست میتوانید از قرنطینه خارج شوید.

در حال حاضر تست خودآزمایی کرونا هم وجود دارد.

اگر تست خودآزمایی مثبت بود، سریعاً باید در خانه بمانید! و به پزشک خانواده و اداره بهداشت، تلفنی اطلاع رسانی کنید.

انجام تست آزمایشگاهی (PCR) در این شرایط الزامی است.

اگر باز هم تست آزمایشگاهی (PCR) مثبت بود باید همچنان در قرنطینه بمانید و اگر تست آزمایشگاهی منفی بود اجازه دارید از قرنطینه خارج شوید.

از طریق لینک زیر میتوانید اطلاعات لازم در مورد تست های کرونا ، لیست و آدرس مراکز تست دهی سریع در
راین-ارفت-کرایس را بیابید.

<https://www.rhein-erft-kreis.de/coronavirus-sarscov2/artikel/corona-testangebote-im-rheinerftkreis>