



## قوانین قرنطینه

اگر احساس بی‌م‌اری (تب و سرفه) می‌کنی د ، اگر با فرد آلوده ارتباط برقرار کرده ای د ی ا از قبل تشخیص داده شده که به ویروس کرونا آلوده شده اید ، بای د قرنطینه کنی د!

قرنطینه به یک جداسازی موقت از افرادی است که به یک بی‌م‌اری عفونی آلوده شده ی ا مشکوک هستند. قرنطینه به برای محافظت شما و محافظت از همه ما در برابر ویروس جدی د کرونا است.

بسیار مهم است که این قوانین را رعایت کنی د:

1. شما ممکن است حداقل 14 روز از آپارتمان ی ا اتاق خود خارج نشوی د.
2. شما قوانین بهداشتی را رعایت می‌کنی د (شستن منظم دست با صابون برای حداقل 30 ثانی ه ، فاصله حداقل 2 متر از افراد دیگر ، سرفه و عطسه در کج بازوی شما)
3. شما نیای د دید و بازدی د کنی د.
4. - در صورت نیای ز به کمک پزشکی ، با پزشک تماس بگی ری د و عفونت خود را گزارش دهی د.
5. - از دوستان ی ا همسایگ ان خود بخواهی د به شما کمک کنند. آنها می‌توانی د برای شما خری د کنند و به راحتی مواد غذایی ی ا داروها را در مقابل درب منزل شما بگذارند.

## لطفاً توجه داشته باشی د: نقض یک قرنطینه به با جرمی به ی ا حبس مجازات خواهد شد!

در صورت اثبات بی‌م‌ار بودن ، بخش بهداشت دستورالعمل های دی‌گری را نی ز به شما می دهد که بای د بدون استثنا از آنها پیروی کنی د.

به افرادی که حداقل 2 روز قبل از ظهور اولین نشانه های بیماری با آنها در ارتباط بودید، اطلاع رسانی ویژه کنید :

1. افرادی که با آنها در همان خانواده زندگی می‌کنی د.
2. افرادی که حداقل 15 دقیقه با آنها ارتباط چهره به چهره داشته ای د ، ب ا فاصله کمتر از 2 متر (به عنوان مثال هنگام مکالمه) ، همچنین در مدارس ، مهدکودک ها و در محیط های کاری.
3. افرادی که با آنها تماس گرفته ای د ، در اقدامات پزشکی / کلینیک های ا در روی داده ا (تا آنجا که قابل درک باشد)

**دست زدن به زباله های اشخاصی که آزمایش کرونای آنها مثبت بوده یا در قرنطینه هستند.**

**کلیه ضایعات و زباله ها از خانوارهای آسیب دیده باید از طریق سطل زباله سیاه دفع شود .**

اقدامات احتیاطی دیگر:

- مقدار کمی از زباله های مایع باید با مقدار کافی زباله های خشک و جاذب برای اطمینان از تحویل خشک در سطل سیاه قرار گیرند.
- مقادیر بیشتری از ضایعات مایع نباید در سطل زباله های سیاه انداخته شوند.
- زباله ها در کیسه های زباله پایدار جمع آوری می شوند که پس از پر کردن زباله ها باید محکم بسته شوند ، به عنوان مثال با گره زدن.
- کیسه زباله باید مستقیماً در سطل ها یا ظروف قرار داده شود و نباید در کنار آنها قرار گیرد .

تمام خانوارهای دیگر مانند گذشته به دفع زباله های خود ادامه می دهند تا به هیچ وجه ظرفیت دفع در کارخانجات سوزاندن زباله را تحت فشار قرار ندهند.



LANDKREIS  
LUDWIGSBURG

## آگاهی هایی در مورد ویروس کرونا

### ۱. راه های ابتلا به ویروس کرونا کدامند؟

این ویروس از انسانی به انسان دیگر انتقال پیدا می کند. این امر، از جمله از طریق سرفه کردن، گفتگو کردن و یا هنگامی که به کسی دست می دهیم، رخ می دهد.

### ۲. چگونه می توان ابتلا به ویروس کرونا را تشخیص داد؟

سرایت ویروس کرونا به فرد می تواند موجب مواردی چون سرفه، آبریزش بینی، خارش گلو و تب بشود. این علائم شدت زیادی به قهانه هی آنفونزا دارند. برخی از افراد مبتلا به اسهال نیز می شوند. شدت بیماری در بعضی از بیماران بیشتر از دیگران است؛ آنها مشکلات تنفسی پیدا می کنند و یا سینه پهلو (التهاب ریه) می گیرند.

این علائم می توانند حداکثر ۱۴ روز پس از سرایت ویروس به بدن فرد، رفته رفته در او پدیدار شوند.

### ۳. چرا ویروس کرونا خطرناک است؟

روند بیماری کرونا در اکثر بیماران خفیف است. البته ۱۵ درصد از افراد مبتلا، به شدت بیمار می شوند؛ آنها دچار مشکلات تنفسی و سینه پهلو می شوند. تا این لحظه بیش از همه، بیماران مسن تر و افرادی که از قبل بیمار بوده اند، جان خود را بدلیل ابتلا به ویروس کرونا از دست داده اند.

### ۴. در صورت مشاهده نشانه های بیماری، باید چه کارهایی را انجام دهم؟

کسانی که تب، سرفه یا تنگی نفس دارند و در مناطقی زندگی می کنند که در آنها افرادی وجود دارند که از قبل به ویروس کرونا مبتلا بوده اند، می بایست به صورت تلفنی اقدام به گرفتن وقت برای مراجعه به پزشک کنند.

کسانی که تب، سرفه یا تنگی نفس در ند، می بایست حتی  مکان از تماس با افراد دیگر خودداری کنند. همواره ۱،۵ تا ۲ متر از دیگران فاصله بگیرید.

اگر امکان دارد، در خانه یا اتاق خود بمانید. در آرنج خود سرفه کنید و یا از دستمال کاغذی استفاده کنید و فوراً پس از سرفه کردن دستمال را در سطل زباله بیندازید. دست های خود را مرتب و به شکلی اساسی بشویید (به ویژه پس از توال رفتن و پیش از آماده سازی غذا).

### ۵. در صورتی که با افراد مبتلا به این عفونت تماس داشته ام، باید چه کنم؟

اگر شخصاً با فردی تماس داشته اید که مبتلا به ویروس کرونا است، با پزشک خود و یا اداره بهداشت محل سکونت خود تماس گرفته و آنها را در جریان بگذارید. بدلیل تماس همزمان تعداد بسیار زیادی از افراد، امکان مشغول بودن خطوط وجود دارد. در این صورت، لطفاً با وزارت بهداشت فدرال تماس بگیرید (شماره

تلفن **07141/144-69844**: مشاوره به زبان آلمانی انجام می شود.  
در صورتی که در یک مرکز پذیرش یا اقامتگاه جمعی پناه جویان سکونت دارید، فوراً مدیریت یا سرپرستان  
مرکز مربوطه را آگاه سازید. همچنین، این مطلب را به مدرسه، کلاس زبان، محل کار و یا کارآموزی خود  
اطلاع دهید



LANDKREIS  
LUDWIGSBURG

## توجه !!

### قوانین مهم و اطلاعات در مورد Corona:

مدارس ، مهدکودک ها و دانشگاه ها حداقل تا 19 آپریل 2020 تعطیل هستند.

دوره های زبان و سایر روره های آموزشی در حال حاضر برگزار نمی شود. دوره ها احتمالاً تا 15 ژوئن 2020 بسته خواهند بود.

مساجد ، کلیساها و کنیسه ها تا 15 ژوئن 2020 بسته می شوند.

تماسهای شخصی خصوصی ممنوع است. این امر برای افرادی که با آنها در یک خانواده زندگی می کنید صدق نمی کند. حداقل 1.5 متر از افراد دیگر فاصله بگیرید. اگر در یک محل مشترک زندگی می کنید ، حداقل فاصله 1.5 متری برای تماس با افراد خارج از اتاق شما رعایت شود. تجمع بیش از دو نفر در اماکن عمومی ممنوع است. اگر این موارد را نقض کنید ، با جریمه نقدی حداکثر 25000 یورو و حکم زندان برای چندین سال روبرو می شوند. خانواده ها معاف هستند.

