

معلومات در مورد ویروس کرونا

۱. شخص چگونه میتواند به ویروس کرونا مصاب گردد؟

این ویروس میتواند از شخصی به شخص دیگر منتقل شود. بطور مثال هنگام سرفه کردن، گپ زدن و یا هنگام دست دادن با کسی میتواند اتفاق بی افتد.

۲. یک فرد چگونه می تواند شناسایی کند که آیا ویروس دارد؟

هنگام که شما مصاب ویروس کرونا شوید به طور مثال شما سرفه، عطسه، خارش گلو و تب پیدا میکنید. و این بسیار مشابه یک (گریپ) نکام میباشد. بعضی افراد اسهال هم پیدا میکنند. بعضی مریضان از سایرین وخیم تر و دچار مشکلات تنفسی و التهاب شش ها میشوند.

وقتی شخص این ویروس را داشته باشد امکان دارد ۱۴ روز طول بکشد تا اعراض و علائم مریضی آغاز و ظاهر شود.

۳. چرا ویروس کرونا خطرناک است؟

برای اکثر افراد این ویروس سیرخفیف دارد. نزد ۱۵ درصد مبتلایان این بیماری شدید میباشد. آنها مشکلات تنفسی و التهاب شش پیدا میکنند. و تا امروز کسانی که از اثر این ویروس وفات نمودند افراد مسن و آنهای که بیماری های از قبل داشته اند میباشدند.

۴. چی باید انجام دهم زمان که اعراض و علائم مریضی را داشته باشم؟

اگر تب، سرفه یا نفس تنگی دارید و یا در مناطقی زندگی می کنید که در حال حاضر افراد مبتلا به عفونت ویروسی وجود دارند، باید با داکتر تماس بگیرید و قرار ملاقات بگذارید.

افرادی که تب، سرفه یا نفس تنگی دارند باید تا حد امکان با افراد دیگر ارتباط کمتری داشته باشند. حد اقل ۱.۵ یا ۲ متر از افراد دیگر فاصله بگیرند.

در صورت امکان، در خانه یا اتاق خود بمانید. سرفه و عطسه را با کج بازوی خود و یا با یک دستمال انجام دهید، و بلافاصله آن را در سطل زباله دور بیندازید. دستها را به طور مرتب و اساسی بشویید، مخصوصاً بعد از رفتن به تشناب و قبل از تهیه غذا.

۵. چی کار باید کنم در صورت که با شخص مصاب تماس داشتم؟

هنگامیکه شما شخصا با مریض که مصاب ویروس کرونا است به تماس شده باشید، به داکترتان و یا به اداره صحت در محل زندگی یا خانه تان زنگ بزنید و آنها را در جریان بگذارید. امکان دارد که شماره مصروف باشد، چرا که افراد زیادی همزمان زنگ میزنند. لطفا در چنین حالت به وزارت دولت در امور صحت به شمار ۰۳۰۳۴۶۴۶۵۱۰۰ به تماس شوید.

هنگام که شما در محل پذیرش اولیه و یا در اقامتگاه های عمومی پناهندگان زندگی میکنید، سریعاً به مدیر مسئول اقامتگاه و یا سرپرست تان اطلاع دهید. همچنان بطور مثال به مکتب و یا کورس زبان و یا محل کارآموزی و یا جای کارتان اطلاع بدهید. برعلاوه آن شما باید ۱۴ روز بعدی را بعد از آخرین تماس با شخص مریض را در خانه سپری کنید و معلوم کنید که آیا مریضی به شما سرایت کرده است یا خیر.

۶. ویروس کرونا چه تاثیرهایی بالای زندگی روزمره و عمومی ما دارد؟

در فضا های عمومی باید فاصله ای ۱.۵ متری با اشخاص دیگر را رعایت کنید. این به اشخاصی که باهم زندگی میکنند محسوب نمیشود. بر علاوه آن میتوانند تنها دو نفر که باهم زندگی نمیکند به جا های عمومی یا در خانه ملاقات کنند، بدون اینکه فاصله ۱.۵ متری را رعایت کنند.

در خانه میتوانند حداکثر ۵ نفر از خانه های مختلف جمع شوند، یا فقط افراد دو خانه مختلف. در ابتدای ماه یولی شاید قوانین آسان شوند.

وقتی داخل یک دکان میروید، باید دهن و بینی خود را با یک ماسک، شال یا یک دستمال بپوشانید.

وقتی افراد زیادی داخل دکان هستند، شاید پیش بیاید که مجبور باشید صبر کنید تا بتوانید داخل دکان بروید.

اگر شما وسایل نقلیه عمومی را استفاده میکنید (قطار، بس یا قطار داخل شهری) باید دهن و بینی خود را همراه با یک ماسک، شال و یا یک دستمال بپوشانید. این قانون همچنان وقتی که در ایستگاه منتظر هستید محسوب میشود. بسیاری از تاسیسات ورزشی مانند سالن های ورزشی و حوض های آبیازی بسته میمانند.

زمین های بازی کودکان باز شده اند. این برای زمین های فوتبال محسوب نمیشود. ورزش های بدون تماس بدنی اجازه دارند انجام شوند، همچنان با اشخاص دیگر. در این حالت باید فاصله ای ۱.۵ متری رعایت شود.

میخانه ها، دیسکوها، تئاترها، اوپراها، مکان ها کنسرت، سینماها (بغیر از سینماهای موتر)، پارک های تفریحی و روسپی خانه ها بسته میمانند. موزیم ها، نمایشگاه ها، بناهای یادبود و باغ وحش ها دوباره باز شدند.

سالن های زیبایی و سالن های ناخون و سلمانی دوباره باز کردند. به مقررات بهداشتی باید توجه کنید بطور مثال شما و سلمان ها باید ماسک بپوشید.

رستوران ها و رستوران های غذای سرپایی اجازه دارند دوباره باز کنند. اما باید به قوانین خاصی توجه شود. شما باید فاصله را رعایت کنید و نام و آدرس تماس خود را بدهید تا در واقعه مبتلا شدن به مریضی اشخاصی که در رستوران بودند پیدا شوند.

در کلیسا ها، مساجد، کنیسه ها و عبادت گاه های دین های دیگر اجازه برگزار شدن مراسم و گرد همایی ها دینی وجود دارد. البته باید افراد کم از کم ۱.۵ متر از هم فاصله داشته باشند. اقدام های پیشگراانه دیگر را انجمن های دینی مربوطه تعیین میکنند.

محدودیت های سفر در داخل آلمان آسان شدند. امکان آسان شدن سفر به کشور های اروپایی دیگر وجود دارد، ولی باید راجع هر کشوری که میخواهید سفر کنید تحقیق کنید.

محل های حفاظت از اطفال و کودکان ها برای نیمی از اطفال باز کرده اند. از کارمند های اجتماعی و از کودکان مستان معلومات بگیرید که آیا اطفال شما به گروه اطفال نیازمند پذیرفته میشوند یا خیر.

مکاتب تا حدی باز کرده اند اما برای صنف های مختلف، قوانین مختلف صدق میکنند. از همین دلیل از مکتب خود یا از مکتب اطفال خود معلومات بگیرید، اگر تا حال برای شما معلومات نداده اند.

بعد از رخصتی های پفینگستن (۱۵ یونی) درس در مکاتب برگزار میشود، البته احتمالاً در گروه های کوچک و در روز های مختلف.

در پوهنتون ها تا معلومات بعد برنامه های درسی بصورت دیجیتال صورت میگیرند.

قوانین برای ملاقات در شفاخانه ها و محل های حفاظت موهسین آسان تر شده اند. معلومات بیشتر را آنجا بدست میاورید.

مادر کلان ها و پدر کلان نباید از نواسه های خود مواظبت کنند، بخاطریکه اطفال معمولا انتقال دهنده ویروس میباشند حتی وقتی که خود شان هیچ نشانی از مریضی را ندارند.

صاحب کار ها باید دفتر خانگی را ممکن بسازند و اضافه کاری را کاهش بدهند.

عموما محسوب میشود: این ویروس مثل قبلا خطرناک میباشد و شیوع آن هنوز متوقف نشده است. مواظب باشید و از هم فاصله بگیرید.

کسانی که این قوانین را مراعات نمی کنند، از طرف پولیس و مسولین نظم و تنظیم جریمه می شوند.

۷. آیا میتوانم به وقت های ملاقات خود در ادارات دولتی بروم؟

در بسیاری از شهر ها ، انجمن ها و محل ها ادارات آهسته آهسته باز میکنند اما با محدودیت

اگر شما یک وقت ملاقات یا موضوع ضروری دارید که به تعویق انداخته نمیتوانید ، باید قبلا از ادارات درخواست معلومات کنید. بطور مثال تلفونی یا اینکه داخل سایت انترنتی را ببینید.

۸. قرنطین در داخل خانه یعنی چی؟

اگر ویروس کرونا به شما یا یکی از اعضای خانواده شما سرایت کرده است، شما و فامیل شما قرنطین خواهید شد. این یعنی شما خانه یا اتاق خود را (اگر یک حمام و دستشویی شخصی دارید) برای ۱۴ روز ترک کرده نمیتوانید. این یک حالت بسیار دشوار است، مخصوصا وقتی اطفال هم درگیر آن باشد باشند. این بسیار مهم میباشد که آرامش خود را حفظ کنید و از طریق تلفون با اقوام و دوستان خود داشته باشید. اگر شخص دیگری در محل زندگی مشترک شما مبتلا به این مریضی شده، امکانش هست که تمام هایم یا یک بخش آن قرنطین خواهد شد. شما و کسایکه همراه شما زندگی میکنند میتوانند فکر کنید که چی درخواست از سرپرست هایم خود دارید. شما بطور مثال میتوانید انترنت رایگان تقاضا کنید. همچنان شما میتوانید همراه سرپرست هایم خود راجع به چگونگی تهیه غذا صحبت کنید، اگر قرنطین شدید. همچنان در اینترنت در زمان قرنطین پیشنهاد های زیادی وجود دارد: ویدیو ها برای سپورت نمودن و موزیک، پیشنهاد بازی ها برای اطفال، عبادت های آنلاین و غیره.

تلفون عمومی راجع به ویروس کرونا

اداره سلامتی یک تلفونی تاسیس کرده است و شما میتوانید از دوشنبه یا یکشنبه از ساعت ۹ الی ۱۸ سوالات خود را در رابطه با ویروس کرونا پرسید. شماره تماس: ۰۷۱۱۹۰۴۳۹۵۵۵

اینجا معلومات تازه به زبان فارسی را بدست می آورید.

<https://handbookgermany.de/fa/live/coronavirus.html>



Ein Teil dieses Informationsblattes ist übernommen aus einem Informationsblatt der Johanniter Unfall-Hilfe

Projekt „Welcome 2 Baden-Württemberg“: www.w2bw-projekt.de

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds und der UNO Flüchtlingshilfe kofinanziert.

