

در ارتباط با شیوع ویروس کرونا در برلین، دیگر امکان پذیرش بیماران جدید یا ارائه ساعات مشاوره وجود ندارد. اگر سوالی دارید هنوز می توانید از طریق تلفن (63152094/0176) با ما تماس بگیرید. اگر از قبل، "شماره بیمار" دارید، می توانید با ما تماس بگیرید تا برای دریافت داروینان نوبت بگیرید.



ویروس کرونا به آلمان رسیده است. ما سعی کردیم گزیده ای از اطلاعات ضروری در رابطه با این ویروس را جمع آوری کنیم:

• چگونه متوجه شوم که مبتلا به کرونا شده ام؟

ویروس کرونا بیشتر با علائمی مانند بیماری آنفولانزای معمولی - مانند سرفه خشک، تنفس کمتر و یا تنگی نفس - همراه است. اما علائم دیگری نیز میتواند داشته باشد. این بیماری می تواند ملایم یا این که واقعاً شدید بوده و منجر به مرگ شود. اگر شما به یکی از گروههای در معرض ریسک تعلق دارید، در خطر ابتلا به نوع شدید این بیماری هستید.

• آیا من به یکی از گروههای در معرض ریسک تعلق دارم؟

در دو حالت شما متعلق به گروههای در معرض ریسک هستید:

1. اگر سن شما بیش از ۵۰ سال است

و / یا

2. اگر شما یکی از بیماری ها و یا شرایط زیر را دارید:

- بیماری مزمن ریه و /یا قلب

- بیماری مزمن کبد

- دیابت قندی

- سرطان

- تضعیف سیستم ایمنی بدن (به دلیل بیماری/ یا به دلیل مصرف دارو)

• ویروس کرونا چگونه گسترش می یابد؟

ویروس کرونا از فردی به فرد دیگر، از طریق هوا (وقتی فرد سرفه یا عطسه می کند و شخص دیگری قطرات کوچک را استنشاق می کند) گسترش می یابد. علاوه بر آن از طریق دستهایمان و یا سطوح (مانند تلفن همراه، یا سطوحی که توسط افراد زیادی لمس می شوند مانند دکمه های باز کردن درب در قطار و غیره) نیز پخش می شود.

• این برای من چه معنایی دارد و اکنون باید چه کار کنم؟

اگر ممکن است، وارد انزوای اجتماعی شوید (از فضای عمومی کناره گیر کنید). این بدان معنی است: اگر ضروری نیست، محل زندگی خود را ترک نکنید. اگر باید کار کنید فقط به محل کارتان بروید و یا خانه را فقط برای خرید های ضروری و یا کمک به دیگران (در صورتی که نیازمند کمک هستند) ترک کنید. سعی کنید تا حد امکان از تماس با افراد دیگر (همچنین در خیابان ها) خودداری کنید.

انزوای اجتماعی هم خود شما و هم دیگران محافظت را می کند، به کاهش ابتلای بیماری کمک کرده و از سیستم درمانی حمایت می کند. این ویروس بسیار سریع در حال پخش است. اما شما با رعایت موارد ذکر شده می توانید به کاهش سرعت شیوع آن کمک کنید.

- از این پس دیگر با دیگران دست ندهید و سعی کنید به طور مداوم دست های خود را بشویید و یا ضد عفونی کنید! (اطلاعات بیشتر در مورد آن در: اقدامات بهداشتی)
 - هنگام عطسه و یا سرفه، بازویتان رو جلوی صورت آورده و در داخل آرنج خم شده سرفه یا عطسه کنید.
 - اگر ممکن است از افراد آلوده و یا افرادی که علائم کرونا را دارند (1-2 متر!) فاصله بگیرید ، همچنین از افرادی که از وضعیت آنها آگاه نیستید.
 - وقتی در خانه نیستید ، سعی کنید بدن خود را لمس نکنید.
 - در صورت امکان صورت خود یا دیگران را لمس نکنید.
 - اگر علائمی را دارید که نشان دهنده ابتلا به کروناست ، باید خود را به مدت 14 روز در انزوا (قرنطینه) قرار دهید.
- (اطلاعات بیشتر در: "قرنطینه شخصی").

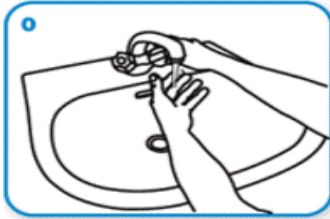
● **اقدامات بهداشتی چیست؟**

در اینجا مروری بر اقدامات مهم بهداشتی آورده شده است:

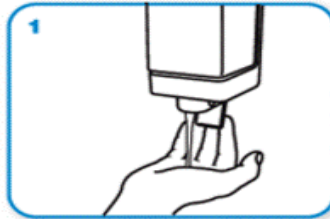
<p>2. روش شست و شوی صحیح دست ها</p> <ul style="list-style-type: none"> - دست ها را زیر آب جاری بگیرید - دست را با صابون از همه جهات به مدت 20 تا 30 ثانیه آغشته کنید. - کف را با آب جاری از دستتان بشویید. - دستانتان را با حوله تمیز خشک کنید. 	<p>1. شست و شوی مداوم دست ها</p> <ul style="list-style-type: none"> - وقتی وارد خانه می شوید - قبل و بعد از آماده کردن غذا - قبل از خوردن غذا - بعد از رفتن به دستشویی - پس از فین کردن بینی، عطسه و یا سرفه کردن - قبل و بعد از نزدیک شدن به فرد مبتلا - بعد از تماس با حیوانات
<p>4. رعایت ایمنی هنگام سرفه یا عطسه کردن</p> <ul style="list-style-type: none"> - به هنگام عطسه یا سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خم شدهتان بگیرید. فاصله خود را با افراد دیگر حفظ کنید و رویتان را از آنها برگردانید. 	<p>3. دستانتان را از صورتتان دور نگه دارید.</p> <ul style="list-style-type: none"> - سعی کنید دهان، چشم و بینی تان را دست نزنید.
<p>6. مراقبت از زخم ها</p> <ul style="list-style-type: none"> - زخم ها و یا جراحاتتان را با چسب زخم و یا نوار زخم بندی ببندید. 	<p>5. رعایت فاصله در صورت بیماری</p> <ul style="list-style-type: none"> - در خانه بهبود بیابید. از تماس نزدیک فیزیکی خودداری کنید. از انجایی که احتمال زیادی برای آلوده کرده دیگران وجود دارد، باید احساس مسوولیت کنید و در اتاق های جداگانه بمانید. وسایل شخصی خودتان را (مانند حوله و لیوان) استفاده کنید.
<p>8. رعایت بهداشت مواد غذایی</p> <ul style="list-style-type: none"> - غذاهای حساس را در مکان سرد نگه دارید. سعی کنید محصولات حیوانی خام را به صورت جدا از مواد غذایی که خام مصرف میشوند نگه دارید. گوشت را حداقل تا اندازه 70 درجه سانتی گراد گرم کنید. مواد غذایی خام و سبزیجات را پیش از خوردن به خوبی بشویید. 	<p>7. خانه تان را تمیز نگه دارید.</p> <ul style="list-style-type: none"> - به خصوص آشپزخانه و حمام را به صورت مداوم با مواد تمیزکننده پاک کنید. دستمال ها را بگذارید خشک شوند و مدام آنها را عوض کنید.

<p>10. تهویه هوای اتاق ها به صورت مداوم. - اتاق های بسته را چندین بار در روز با باز کردن کامل پنجره ها به مدت چند دقیقه تهویه کنید.</p>	<p>9. ظرف ها و لباس ها را با آب داغ تمیز کنید. - ظروف آشپزخانه را با آب گرم و مواد تمیزکننده و یا در ماشین ظرف شویی حداقل با دمای 60 درجه بشویید. دستمال ها، حوله ها، ملافه ها و لباس های زیر را با دمای حداقل 60 درجه بشویید.</p>
---	--

این کتابچه راهنمای شستشوی صحیح دست ها است. لطفا دستان خود را مرتب و هر بار حداقل به مدت 30 ثانیه بشویید.



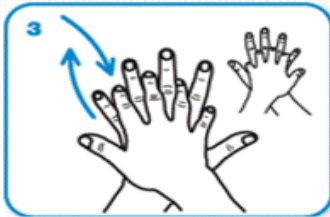
دست ها را با آب خیس کنید.



از صابون کافی برای پوشاندن تمام سطوح دست استفاده کنید.



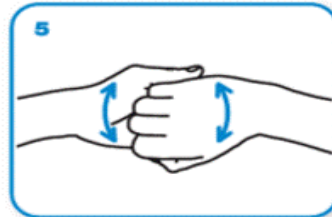
کف دست هاتان را به هم بمالید.



کف دست راست روی پشت دست چپ و با دقت لای انگشت ها را نیز بشویید.



کف دست ها را به هم مالیده و انگشت ها را به هم گره کنید.



پشت انگشت ها بر روی دست مخالف، در حالی که انگشت ها به هم قفل شده اند.



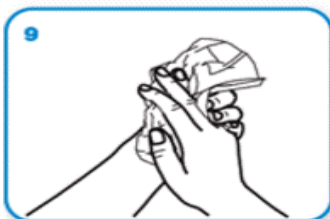
مالش چرخشی انگشت شست چپ در کف دست راست و بالعکس.



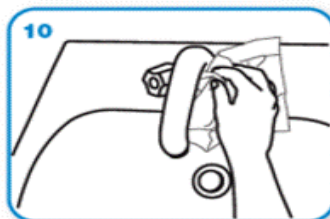
مالش چرخشی، به عقب و جلو با انگشتان دست راست در کف دست چپ و بالعکس.



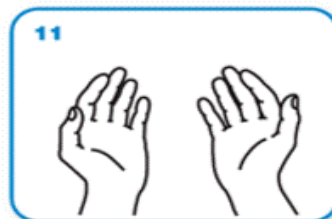
دست ها را با آب شست و شو دهید.



دست ها را به خوبی با دستمال یک بار مصرف خشک کنید.



برای بستن شئ آب از دستمال استفاده کنید.



دست هاتان اکنون امن هستند....

• در چه صورتی باید تست کرونا بدهم؟

در حال حاضر بسیاری از افراد سعی می کنند آزمایش شوند. مکانهایی که می توانید از آنها تست بگیرید شلوغ هستند و نمی توانند همه را آزمایش کنند. به همین دلایل باید ابتدا سوالات زیر را از خود بپرسید و سپس تصمیم بگیرید که چه کاری انجام دهید:

گزینه A:

شما علائم بیماری را دارید اما به هیچ یک از گروههای در معرض ریسک تعلق ندارید، با فرد آلوده ای که تست کرونای مثبت داشته تماس نداشته اید و یا در یکی از مناطق با ریسک بالا نبوده اید (وضعیت در تاریخ 17.03.2020: ایتالیا، ایران، چین (استان Hubei)، کره جنوبی (استان Gyeongsangbuk-do)، فرانسه (region Grand Est)، اتریش (ایالت Tirol)، اسپانیا (مادرید)، ایالات متحده (ایالت: کالیفرنیا، واشینگتن، نیویورک).

--> لطفاً خود را قرنطینه کنید. (اطلاعات بیشتر در: قرنطینه شخصی) لطفاً به پزشک مراجعه نکنید اما با آنها تماس بگیرید (اگر علائم شما دیگر خفیف نیست) و از پزشک راهنمایی بخواهید. در صورت نیاز به برگه مرخصی از کار دارید، می توانید از طریق تماس تلفنی با پزشک عمومی خود آن را دریافت کنید.

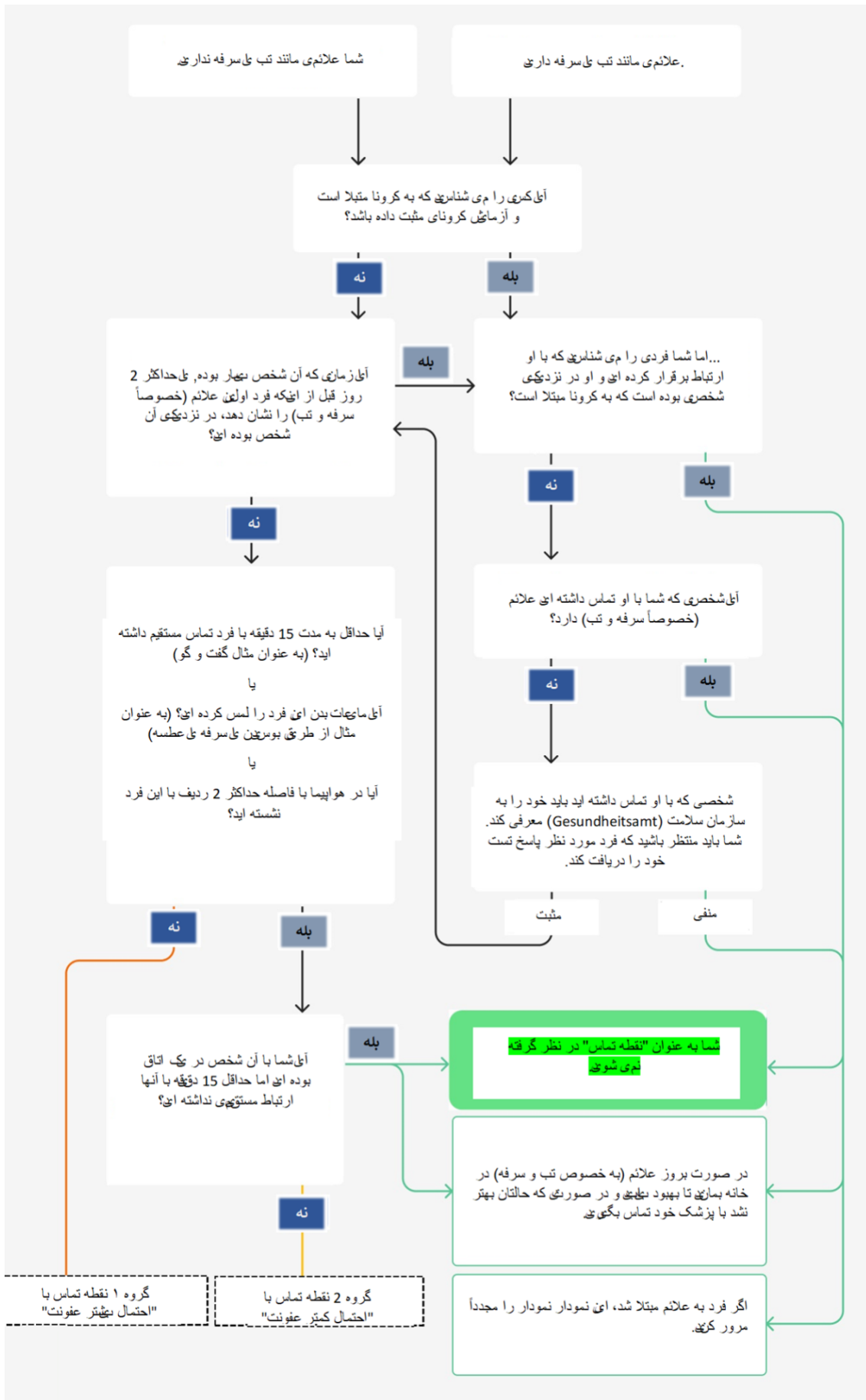
گزینه B:

اگر علائم کرونا را نشان می دهید و به یکی از گروههای در معرض ریسک تعلق دارید و یا یکی از مناطق در معرض ریسک را طی 14 روز گذشته بازدید کرده اید:

--> لطفاً خود را قرنطینه کنید و به سازمان سلامت (Gesundheitsamt) مسئول گزارش دهید. دستوراتی که به شما می دهند را دنبال کنید. (اطلاعات بیشتر: سازمان سلامت Gesundheitsamt)

گزینه C:

شما فردی را می شناسید، که با ویروس کرونا آلوده است (وبیماری اش تایید شده است)، نمی دانید که چه عکس العملی نشان دهید. "تایید بیماری" به این معنی است که فرد تست کرونا داده و پاسخ ان مثبت بوده است. در این صورت لطفاً این نمودار زیر را دنبال کنید:



نه

بله

آیا زمانی که آن شخص بیمار بوده، با حداکثر 2 روز قبل از اینکه فرد اولین علائم (خصوصاً سرفه و تب) را نشان دهد، در نزدیکی آن شخص بوده‌اید؟

بله

اما شما فردی را می‌شناسید که با او ارتباط برقرار کرده‌اید و او در نزدیکی شخصی بوده است که به کرونا مبتلا است؟

نه

بله

آیا حداقل به مدت 15 دقیقه با فرد تماس مستقیم داشته‌اید؟ (به عنوان مثال گفت و گو) یا
 آیا مایعات بدن این فرد را لمس کرده‌اید؟ (به عنوان مثال از طریق بوسیدن یا سرفه یا عطسه) یا
 آیا در هواپیما با فاصله حداکثر 2 ردیف با این فرد نشسته‌اید؟

نه

نه

بله

آیا شخصی که شما با او تماس داشته‌اید این علائم (خصوصاً سرفه و تب) دارد؟

نه

بله

شخصی که با او تماس داشته‌اید باید خود را به سازمان سلامت (Gesundheitsamt) معرفی کند. شما باید منتظر باشید که فرد مورد نظر پاسخ تست خود را دریافت کند.

مثبت

منفی

آیا شما با آن شخص در یک اتاق بوده‌اید اما حداقل 15 دقیقه با آنها ارتباط مستقیمی نداشته‌اید؟

بله

نه

شما به عنوان "نقطه تماس" در نظر گرفته می‌شوید.

در صورت بروز علائم (به خصوص تب و سرفه) در خانه بمانید تا بهبود نیابید و در صورتی که حالتان بهتر نشد با پزشک خود تماس بگیرید.

اگر فرد به علائم مبتلا شد، این نمودار نمودار را مجدداً مرور کنید.

گروه ۱ نقطه تماس با "احتمال بیشتر عفونت"

گروه ۲ نقطه تماس با "احتمال کمتر عفونت"

گروه ۱ نقطه تماس با
"احتمال بیشتر عفونت"

اگر سازمان سلامت قبلاً با شما تماس نگرفته است، با آنها تماس بگیری تا پرسشنامه را برای آنها ارسال کنی (اطلاعات بیشتر: سازمان سلامت) و وضعیت خود را برای آنها توضیح دهی. اگر موفق نشدی با آنها تماس بگیری کمی بعد دوباره امتحان کن.

اگر علامت بیماری را دارید - مانند تب یا سرفه، و تا اگر در طی ۱۴ روز آینده به این علامت مبتلا شدید، به عنوان فردی که مشکوک به ابتلا در نظر گرفته می شود. سازمان سلامت مرتبط تصمیم خواهد گرفت که آیا و چگونه شما تحت آزمایش قرار بگیری و یا معالجه شوید. اگر موفق نشدید با سازمان سلامت تماس بگیری با یک پزشک تماس بگیری (۱). همچنین نام افرادی که تا دو روز پیش از بروز اولین علامت با آنها تماس داشته این را یادداشت کن.

سازمان سلامت به شما خواهد گفت که آیا نیاز دارید به قرنطینه خانگی بروی خانه. تا آن زمان شما نباید محل زندگی خود را ترک کنی مگر آنکه واقعاً لازم باشد.

در صورت بروز علامت - در خانه بمانی و تا حد امکان از بیرون رفتن خودداری کنی. سازمان سلامت همچنین می تواند شما را در صورت لزوم برای قرنطینه در بیمارستان قرار دهد.

وقتی در خانه هستی هم، اقدامات بهداشتی را رعایت کنی (اطلاعات بیشتر: اقدامات بهداشتی) برای دو هفته آینده وضعیت پزشکی خود را مشاهده کنی

نمای بدن خود را دو بار در روز اندازه بگیری! به صورت روزانه نمای بدن خود، علامتی که نشان می دهد، همچنین فعالیت ها و تماس های خود با افراد دیگر را یادداشت کن.



تماس با سازمان سلامت (Gesundheitsamt)



قرنطینه



رفتار اجتماعی



بهداشت و سلامت

گروه ۲ نقطه تماس با
"احتمال کمتر عفونت"

صبر کنید تا سازمان سلامت با شما تماس بگیرد. لازم نیست خودتان با آنها تماس بگیرید.

اگر علامت بیماری را دارید - مانند تب یا سرفه، و تا اگر در طی ۱۴ روز آینده به این علامت مبتلا شوید، به عنوان فردی که مشکوک به ابتلا در نظر گرفته می شود. سازمان سلامت مرتبط تصمیم خواهد گرفت که آیا و چگونه شما تحت آزمایش قرار بگیری و یا معالجه شوید. اگر موفق نشدید با سازمان سلامت تماس بگیری با یک پزشک تماس بگیری (۱). همچنین نام افرادی که تا دو روز پیش از بروز اولین علامت با آنها تماس داشته این را یادداشت کن.

در صورت تماس سازمان سلامت، دستورات آنها را دنبال کن. فکر کن که آیا و چگونه می توانی از بیرون رفتن خودداری کنی. شاید بتوانی از خانه کار کنی یا از دوستان یا همسایگان بخواهی خریدهایتان را برای شما انجام دهند.

در صورت بروز علامت - سعی کن از تماس با سایر افراد کاملاً خودداری کنی

سعی کنی تماس با افرادی که با شما زندگی می کنند را به حداقل برسانی، سعی کنی در اتاق های مختلف بمانی و در زمان های مختلف غذا بخوری و غیره.

در صورت بروز علامت - سعی کنی از تماس با افرادی که با آنها زندگی می کنی جلوگیری کنی.

لازم نیست وضعیت پزشکی خود را مورد مشاهده قرار دهی. اگر با اداره بهداشت در تماس هستی، آنها را در طی ۱۴ روز آینده در صورت بروز علامت مطلع کنی.

اگر بدن شما علائم شدیدی نشان می‌دهد (به عنوان مثال تب بالاتر از 39.5 درجه سانتیگراد دارید، یا نمی‌توانید نفس بکشید یا خیلی حالتان بد است) با اورژانس تماس بگیرید (شماره تلفن: 110 ، 112 ، 911). لطفاً از طریق تلفن به آنها بگویید که فکر می‌کنید ممکن است ویروس کرونا داشته باشید.

• خود انزوایی (قرنطینه شخصی) چگونه است؟

اگر علائمی کرونا را دارید اما به یکی از گروه‌های در معرض ریسک تعلق ندارید، یا اگر علائمی ندارید اما در 14 روز گذشته به یکی از مناطق پر خطر مسافرت کرده‌اید، لطفاً خود را به مدت حداقل 14 روز آینده قرنطینه مطلق کنید.

این بدان معنی است که شما نباید با افراد دیگر ارتباط مستقیم داشته باشید. از دوستان یا همسایگان خود بخواهید که خریدهایتان را برای شما انجام دهند و کیسه خرید را در جلوی درب شما قرار دهند، که تماس مستقیمی با آنها نداشته باشید. اگر چنین امکانی برای شما و یا دوستانتان وجود ندارد، سازمان آتش نشانی، سازمان‌های امداد فنی (Technisches Hilfswerk)، گروه‌های پشتیبانی محلی، یا سایر افراد داوطلب نیز میتوانند از شما پشتیبانی کنند.

لطفاً هنگامی که در قرنطینه خانگی هستید، به اقدامات بهداشتی نیز پایبند باشید. (اطلاعات بیشتر در: اقدامات بهداشتی)

اگر برای سایر بیماری‌ها به درمان پزشکی نیاز دارید، لطفاً با پزشک عمومی یا متخصص خود تماس بگیرید و به آنها بگویید که به چه نیاز دارید و مطلعشان کنید که در قرنطینه خانگی هستید. در صورت بروز مشکلات پزشکی که منجر به عدم رعایت قرنطینه می‌شود، لطفاً با دپارتمان پزشکی مرتبط تماس بگیرید.

اگر با افراد دیگر زندگی می‌کنید، سعی کنید از تماس با آنها خودداری کنید. در یک اتاق بمانید و از سایر افراد خانواده بخواهید وارد آن اتاق نشوند. سعی کنید تا حد امکان از یکدیگر دوری کنید - همزمان از حمام و آشپزخانه استفاده نکنید. همه جا را ضد عفونی کنید.

از سلامت روانی خود نیز مراقبت کنید!

اگر مدت طولانی تنها باشید، می‌تواند منجر به استرس روحی و اجتماعی شود. ممکن است بترسید یا نگران باشید، یا احساس نادیده گرفته شدن کنید، یا اینکه احساس کنید دیگر نمی‌توانید بخوابید.

از تلفن خود، اینترنت یا رسانه‌های دیگر برای ارتباط با افراد دیگر استفاده کنید!

اگر واقعاً احساس بدی دارید و نمی‌دانید چه کاری انجام دهید، لطفاً با یکی از شماره‌های زیر تماس بگیرید:

مشاوره تلفنی (Telefonseelsorge): 0800-1110111

0800-1110222

خدمات بحران در برلین (Berliner Krisendienste): 030-39063

سعی کنید فعالیت‌هایی پیدا کنید که می‌توانید در خانه انجام دهید (مانند نرمش یا ورزش، کارهای خلاقانه و غیره) تا حواستان پرت شود.

قرنطینه خانگی خطر خشونت خانگی را افزایش می‌دهد! اگر تحت تأثیر خشونت خانگی قرار گرفته‌اید و در قرنطینه هستید، با یکی از شماره‌های زیر تماس بگیرید:

Berlin: BIG e.V: 00 03 611 – 030

کمک تلفنی برای خشونت علیه زنان: 08000 - 016 116

- با کدام سازمان سلامت (Gesundheitsamt) میتوانم تماس بگیرم؟

بسته به کد پستی خود می توانید پیدا کنید که کدام بخش بهداشت مسئولیت شما را بر عهده دارد. باید کد پستی آدرسی که در آن ثبت نام کرده اید را استفاده کرده و از طریق این وب سایت است سازمان سلامت محله خود را پیدا کنید:

[/https://tools.rki.de/PLZTool](https://tools.rki.de/PLZTool)

با توجه به تعداد زیاد افرادی که سعی در تماس با سازمان های سلامت دارند ، آنها فرصت و توان کافی ندارند. به همین دلیل آنها یک پرسشنامه آنلاین تهیه کرده اند که ابتدا باید ابتدا آن تکمیل کنید و از طریق ایمیل یا پست به سازمان سلامت مسئول ارسال کنید.

پرسشنامه می توانید را در اینجا بیابید:

<https://www.berlin.de/ba-mitte/politik-undverwaltung/aemter/gesundheitsamt/infektions-katastrophenschutz-undumweltbezogenegesundheitsschutz/artikel.248430.php?fbclid=IwAR2iH3TBtOi2QbzlV6wrCY6RQLY1GqxqPha7AaaiORnUmsAeLIwR30GEQU>

- من هنوز مطمئن نیستم که چه کاری باید انجام دهم ...

اشکالی ندارد. واقعیت این است که این برای همه وضعیت سخت و نگران کننده ای است. برای کمک و پشتیبانی از یکدیگر با دوستان یا خانواده خود ارتباط برقرار کنید. هر آنچه در رسانه های اجتماعی میخوانید را باور نکنید. وحشت نکنید.

اینها وبسایت هایی هستند که اطلاعات قابل اعتماد و مرتباً به روز شده را در اختیار شما قرار می دهند:

Robert-Koch-Institut:

https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html

Daily Podcast from Dr. Drosten at NDR:

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html>

این پرسشنامه ای آنلاین (ساخته شده توسط یک بیمارستان) است که می توانید در صورت بروز علائم یا سابقه مسافرت به مناطق در معرض ریسک، آن را پاسخ دهید تا از شرایط خود بیشتر مطلع شوید:

<https://covapp.charite.de>

Stand: 17.03.2020