

# ما این گونه از خود محافظت می‌کنیم



## کرونا را متوقف کنید

### ویروس جدید کرونا: مهمترین اطلاعات

ابتلا به ویروس جدید کرونا میتواند عواقب وخیمی داشته و مرگ آور باشد. اگر همه ما رعایت مقررات را کنیم، میتوانیم از خود و انسانهای بخصوص در معرض خطر حفاظت کنیم.

**توجه کنید:** اطلاعات موجود در این برگه اطلاع رسانی شامل قوانین ملی است. در برخی از کانتون ها قوانین سختگیرانه تری اعمال می شوند.

#### 1. انتقال ویروس جدید کرونا

ویروس معمولاً در هنگام تماس‌های نزدیک و طولانی مدت منتقل می‌شود. یعنی وقتی فرد در فاصله کمتر از ۱/۵ متر از شخص آلوده بدون حفاظت قرار می‌گیرد و به این صورت که:

- از طریق قطرات ریز: زمانی که فرد آلوده نفس کشد، صحبت کند، عطسه کند یا سرفه کند، قطرات حاوی ویروس می‌توانند به طور مستقیم به غشاهای مخاطی (بینی، دهان یا چشم) دیگر افراد در آن نزدیکی منتقل شوند. انتقال ویروس توسط قطرات ریز (آئروسول‌ها) هم امکان پذیر است. انتقال توسط آئروسول‌ها در فاصله کم یا در فاصله زیاد هم امکان پذیر است. این نوع انتقال عمدتاً در فضاهای داخلی کوچک و با تهویه ضعیف اتفاق می‌افتد، جایی که ذرات معلق در هوا دراز مدت انباشته می‌شوند.
- از طریق سطوح و دست‌ها: وقتی قطرات مسری به روی سطوح میرسند امکان سرایت به دیگر افراد ممکن میباشد، زمانی که به این قطرات دست زده و دهان دماغ و چشم خود را با دستان آلوده لمس کنند.

**هشدار مهم:** شما میتوانید افراد دیگری را هم بیمار کنید بدون اینکه خود متوجه علائم بیماری شوید، چرا که یک شخص بیمار از ۲ روز قبل تا ۱۰ روز پس از شروع علائم، قابلیت سرایت را دارا است. در نوع حاد بیماری قابلیت سرایت میتواند طولانی تر هم باشد.

#### 2. علائم بیماری کرونا - ۱۹

علائم زیر معمولاً رخ می‌دهند:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- گلودرد</li> <li>- سرفه (معمولاً خشک)</li> <li>- تنگی نفس</li> <li>- درد قفسه سینه</li> <li>- تب</li> <li>- از دست دادن ناگهانی حس بویایی یا چشایی</li> <li>- سردرد</li> <li>- ضعف عمومی، بی‌حالی</li> </ul>

- درد عضله
- آب ریزش بینی
- علائم دستگاه گوارش (حالت تهوع، استفراغ، اسهال، درد شکم)
- التهابات پوستی

علائم کرونا - ۱۹ از نظر شدت متفاوت هستند و ممکن است بسته به نوع ویروس متفاوت باشند. حتی ریزش آب بینی هم میتواند به معنای ابتلا به کرونا باشد. این علائم میتوانند خفیف باشد. عوارضی حاد مانند ذات الریه هم ممکن است.

اگر احساس بیماری می کنید، توصیه میشود که در خانه بمانید و از برقراری تماس اجتناب کنید یا آنها را کاهش دهید، به ویژه تماس با افراد آسیب پذیر را (فصل 6). بهتر است در خارج از خانه از ماسک استفاده کنید.

### 3. اصول اولیه «ما بداینگونه از خود محافظت میکنیم»



توصیه می کنیم خود را در برابر ویروس کرونا واکسینه کنید. زیرا واکسیناسیون بهترین محافظ در برابر بیماری کووید-19، انتقال و پیامدهای درازمدت احتمالی آن است. به بخش ۷ مراجعه کنید.



در صورت تمایل می توانید به استفاده از ماسک ادامه دهید. ماسک ها از شما و دیگران در برابر عفونت محافظت می کنند. اگر با افراد به ویژه آسیب پذیر در تماس هستید، استفاده از ماسک توصیه میشود.



تهویه هوا باعث رقیق شدن غلظت ویروس های کرونا در محیط های بسته می شود و خطر انتقال ویروس را کاهش می دهد. بنابراین توصیه می کنیم فضاهایی که در آن افراد از خانواده های مختلف حضور دارند به خوبی تهویه شوند. اگر دمای هوا اجازه دهد، بهتر است که پنجره ها را برای مدت طولانی تری باز بگذارید.



دستان خود را مرتباً با صابون بشویید. صابون خطر باکتری ها را از بین میبرد. اگر شستن دست ها امکان پذیر نیست، ضدعفونی کننده های دست جایگزین خوبی برای بی ضرر کردن ویروس ها هستند.



در یک دستمال یا بازوی خود عطسه و سرفه کنید. از دستمال کاغذی و تنها یکبار از آن استفاده کنید .

### 4. آزمایش (تست)



اگر یک یا چند مورد از علائم کووید ۱۹ را داشته باشید ( به بخش ۲ مراجعه شود)، احتمالاً به کرونا مبتلا شده اید. اگر به گروه افراد به ویژه آسیب پذیر تعلق دارید (به فصل 6 مراجعه کنید) یا با افراد به ویژه آسیب پذیر (حرفه ای، پرستاری، زندگی مشترک) تماس نزدیک و منظم دارید، آزمایش را توصیه میکنیم. در صورت تمایل می توانید بدون قراردادن در این گروه نیز مورد آزمایش قرار بگیرید.

تست را میتوانید در مطب دکتر ها ، بیمارستانها و یا در مراکز مخصوص تست انجام دهید. لیستی از مکان های انجام تست را میتوانید در این لینک پیدا کنید. [www.baq.admin.ch/testing#197439718](http://www.baq.admin.ch/testing#197439718) تست رایگان میباشد.

در آنجا درباره مکان انجام تست سوال کنید. و اینکه حرکت بعدی پس از مطلع شدن از جواب تست چه خواهد بود. و یا از طریق این وبسایت، خود را مطلع کنید: [www.baq.admin.ch/testing#242157159](http://www.baq.admin.ch/testing#242157159)

شما مطمئن نیستید که آیا و چگونه تست کرونای خود را انجام دهید؟ گرافیک "روش تست" اطلاعات بیشتری در این باره به شما میدهد. انجام آزمایش در هر حالی سودمند است، چه با علائم و چه بدون علائم.

## 5. نتیجه آزمایش شما مثبت است. چه باید کرد؟

- نتیجه آزمایش را در میان بگذارید: اگر با افراد به ویژه آسیب پذیر تماس داشته اید، توصیه میکنیم که آنها را در اسرع وقت از نتیجه آزمایش مثبت خود مطلع سازید
- در صورت بیماری: اگر احساس بیماری می کنید، توصیه میکنیم در خانه بمانید و از تماس خودداری کنید یا تماس های خود را کاهش دهید. به خصوص با افراد آسیب پذیر.
- افراد به ویژه آسیب پذیر: اگر شما جزو افراد به ویژه آسیب پذیر هستید، با پزشک متخصص خود تماس بگیرید تا درمان زودهنگام کووید-19 برای شما در نظر گرفته شود.
- ماسک: زدن ماسک در خارج از خانه را توصیه میکنیم.
- کار: اگر شاغل هستید، در رابطه با مسئولیت های خود، اقدامات حفاظتی لازم، نیاز به گواهی پزشک و مدت آن با کارفرمای خود صحبت کنید.
- کلیات: اصول اولیه در فصل 3 را رعایت کنید.

## 6. افراد به ویژه آسیب پذیر

- برای افرادی خاص، ابتلا به ویروس کرونا خطرناک است. آنها می توانند به شدت بیمار شوند و یا بمیرند. اشخاص زیر به خصوص در معرض خطر میباشند:
- افراد مسن: خطر روند سخت بیماری در صورت ابتلا به ویروس کرونا، با افزایش سن افزایش می یابد. از ۵۰ سالگی درصد بستری شدن در بیمارستان نیز افزایش می یابد. سابقه بیماری نیز خطر را افزایش می دهد.
  - زنان باردار
  - بزرگسالان مبتلا به ترومبوزی ۲۱
  - بزرگسالان با اشکال خاصی از بیماری های مزمن زیر:
    - فشار خون بالا
    - بیماری های قلبی عروقی
    - دیابت
    - بیماری های ریوی و تنفسی
    - بیماریها و روشهای درمانی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کنند
    - سرطان
    - اضافه وزن شدید (چاقی ، BMI ۳۵ یا بیشتر)
    - نارسایی کلیه
    - سیروز کبدی
  - اگر شما یکی از این افراد هستید و علائم بیماری کووید ۱۹ را دارید، پس سریعاً با پزشک یا بیمارستان خود تماس بگیرید و آنها را در جریان بگذارید و خود را آزمایش کنید. حتی اگر آخر هفته است. علائم خود را توصیف کنید و بگویید که شما به گروه افراد به ویژه آسیب پذیر تعلق دارید. اگر مطمئن نیستید که آیا جزو گروه افراد به ویژه آسیب پذیر هستید، لطفاً با پزشک خود تماس بگیرید.

## 7. واکسیناسیون

- شما می توانید در برابر کووید ۱۹ در سوئیس واکسینه شوید. ما واکسن یادآوری را در پاییز/ زمستان 2022 توصیه می کنیم، به ویژه برای افرادی که به ویژه آسیب پذیر هستند (به فصل 6 مراجعه کنید). افراد بالای 16 سال نیز می توانند واکسینه شوند. واکسیناسیون یادآوری برای همه افرادی که می خواهند خطر ابتلا به بیماری را به دلایل حرفه ای و/ یا خصوصی کاهش دهند توصیه می شود.
- موسسه داروهای سوئیس ، Swissmedic واکسن های کووید ۱۹ - را به دقت بررسی و تأیید کرده است. آنها ایمن و موثر هستند.
- با این حال ، هر واکسیناسیون می تواند عوارض جانبی داشته باشد. تا آنجا که امروز می دانیم ، خطر عوارض جانبی جدی پس از واکسیناسیون کووید ۱۹ بسیار کمتر از خطر بیماری جدی پس از آلوده شدن به ویروس کرونا است.

کانتون ها مسئول واکسیناسیون هستند. چه موقع و در کجا می توانید واکسینه شوید و چگونه باید ثبت نام کنید را می توانید از طریق مقامات کانتون خود مطلع شوید. ([www.foph-coronavirus.ch/cantons](http://www.foph-coronavirus.ch/cantons)) خط اطلاعات ملی واکسیناسیون کوید-۱۹ (+ 41583778892 ، هر روز از ساعت ۶ صبح تا ۱۱ شب) اطلاعات مربوط به مقامات مربوطه در کانتون شما را ارائه می دهد. شما همچنین می توانید از پزشک یا شخصی که به او اعتماد دارید بخواهید که شما را برای واکسیناسیون ثبت نام کند.

واکسیناسیون کوید ۱۹ برای تمام افرادی که در سوئیس زندگی می کنند داوطلبانه و رایگان است

برای اطلاعات بیشتر در مورد واکسیناسیون ، به برگه حاوی اطلاعات در این لینک مراجعه کنید  
[www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

برخی گزارش های نادرست در مورد واکسیناسیون کوید -19 وجود دارد. [در این ویدیوها](#) رایج ترین این داستانها و توضیح در باره غلط بودن آنها را مشاهده میکنید.

## 8. کمک یافتن

**وبسایت [migesplus.ch](http://migesplus.ch):** در این وبسایت اطلاعات بیشتری درباره کوید ۱۹ خواهید یافت. اطلاعات به زبانهای مختلف ترجمه شده است: [www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19)

**مترجمین:** اگر نمی توانید در بیمارستان با ما ارتباط کلامی برقرار کنید تقاضای یک مترجم کنید. ترجمه از طریق تلفن نیز ممکن است. در صورت دعوت از یک مترجم، دیگر نیازی به همراهی اقوامتان برای ترجمه نیست. به اینصورت آنها از خطر ابتلا به بیماری در امان میمانند. در مسایل پزشکی شما حق دارید تا بفهمید و فهمیده شوید.

### شماره تلفن های مهم و آدرس ایمیل ها

- اگر در خانه احساس خطر می کنید ، می توانید مشاوره و حمایت به صورت ناشناس دریافت کنید.  
(آلمانی) [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / (فرانسوی) [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / (ایتالیایی) [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch). در مواقع ضرورت با شماره تلفن ۱۱۷ با پلیس تماس بگیرید.
- با فوریت های پزشکی (آمبولانس) می توانید از طریق شماره تلفن ۱۴۴ تماس برقرار کنید. این شماره در تمام موارد اضطراری پزشکی در سراسر سوئیس در دسترس است.
- خط اطلاعاتی درباره ویروس جدید کرونا: با تماس با این شماره 0584630000 به سوالات شما در باره ویروس جدید کرونا پاسخ داده میشود.
- اگر پزشک خانواده ندارید: Medgate هر روز و همچنین شب ها با شماره 0844844911 در دسترس شما است.

## 9. اطلاعات بیشتر

[www.foph-coronavirus.ch](http://www.foph-coronavirus.ch) Languages - Protect yourself and others  
(آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی، انگلیسی) [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)