

ما این گونه از خود محافظت می‌کنیم



کرونا را متوقف کنید

ویروس کرونا: مهمترین اطلاعات

ابتلا به ویروس کرونا میتواند در اشخاص واکسینه نشده و به ویژه آسیب پذیر، روندی حاد به دنبال داشته باشد. با این حال، با رعایت بعضی از رفتارها میتوانید از خود و دیگران به طور موثر در برابر ابتلا به بیماری حفاظت کنید.

توجه کنید: کانتون ها مسئول تعیین تدابیر هستند. بنابراین، لطفاً برای اطلاع از قوانین احتمالاً موجود با مقامات ذیصلاح کانتون تماس بگیرید. اطلاعات موجود در این برگه اطلاع رسانی اطلاعات اساسی میباشد و نه قوانین ملی.

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 حفاظ 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.
- از طریق هوا: انتقال ویروس توسط قطرات ریز (آئروسول ها) هم امکان پذیر است. انتقال توسط آئروسول ها 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:

- گلودرد
- سرفه (معمولاً خشک)
- تنگی نفس
- درد قفسه سینه
- تب
- از دست دادن ناگهانی حس بویایی یا چشایی
- سردرد

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

علائم کووید -۱۹ میتواند کاملا متفاوت و شبیه علائم سرماخوردگی باشند. حتی ریزش آب بینی هم میتواند به معنای ابتلا به کرونا باشد. این علائم میتوانند خفیف باشد. عوارض حاد مانند ذات‌الریه هم ممکن است.

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

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



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



در صورت تمایل می‌توانید به استفاده از ماسک ادامه دهید. ماسک‌ها از شما و دیگران در برابر عفونت محافظت می‌کنند. به خصوص در صورت داشتن علائم بیماری، ماسک‌ها از انتقال ویروس محافظت می‌کنند.



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



تهویه هوا باعث رقیق شدن غلظت ویروس‌های کرونا در محیط‌های بسته می‌شود و خطر انتقال ویروس را کاهش می‌دهد. بنابراین توصیه می‌کنیم فضاهایی که در آن افراد از خانواده‌های مختلف حضور دارند به‌خوبی تهویه شوند. اگر دمای هوا اجازه دهد، بهتر است که پنجره‌ها را برای مدت طولانی‌تری باز بگذارید.



دست‌های خود را به‌طور مرتب بشویید و یا با یک ضدعفونی‌کننده الکلی ضدعفونی کنید. با استفاده از این اصول اولیه، می‌توانید از خود و دیگران در برابر سرایت عامل دیگر بیماری‌ها (مانند عامل بیماری آنفولانزا، ویروس‌های سرماخوردگی) که می‌توانند باعث ریزش آب بینی یا سرفه شوند، محافظت کنید.

4. آزمایش (تست)



اگر یک یا چند مورد از علائم کووید -۱۹ را داشته باشید (به بخش ۲ مراجعه شود)، احتمالا به کرونا مبتلا شده‌اید. اگر علائمی را احساس می‌کنید یا می‌خواهید از خود و یا دیگران محافظت کنید، می‌توانید با هزینه شخصی، خود را تست کنید. از 1 ژانویه 2023، هزینه‌های تست دیگر توسط دولت فدرال پرداخت نمی‌شود.

اگر شما از دسته افراد به ویژه آسیب پذیر هستید، با پزشک متخصص خود تماس بگیرید. اگر قرار باشد درمان زودهنگام کووید-19 با داروهای ضد ویروسی انجام شود، بیمه درمانی الزامی هزینه‌های آزمایش را پوشش می‌دهد. لطفا توجه داشته باشید: شما باید طبق معمول، فرانشیز و فرانشیز درمان پزشکی را خودپردازید.

اطلاعات بیشتر را می‌توانید در صفحه «[محافظت در برابر آنفولانزا](#)» بیابید.

فهرستی از مراکز تست را می‌توانید در این لینک پیدا کنید. www.bag.admin.ch/testing#197439718

5. افراد به ویژه آسیب پذیر

برای افرادی خاص، ابتلا با 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 سرماخوردگی دارید، با پزشک متخصص خود تماس بگیرید. اگر مطمئن نیستید که آیا جزو گروه افراد به ویژه آسیب پذیر هستید، لطفاً با پزشک خود تماس بگیرید.

6. واکسیناسیون

شما می توانید در سوئیس در برابر کوید ۱۹ واکسینه شوید. ما واکسن یادآوری را به خصوص به افراد به ویژه آسیب پذیر (به فصل 6 مراجعه کنید) در زمستان 2022/۲۰۲۳ توصیه می کنیم. همچنین دیگر 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. همچنین می توانید در برابر آنفولانزا واکسینه شوید.

موسسه داروهای سوئیس ، Swissmedic واکسن های کوید 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 کوید 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) 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.

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.

7. کمک یافتن

وبسایت 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

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 / (فرانسوی) www.aide-aux-victimes.ch /
(ایتالیایی) 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.

8. اطلاعات بیشتر

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