

اطلاعات مربوط به ویروس کرونا

ویروس کرونا باعث یک بیماری جدید می شود.

این بیماری به سرعت پخش می شود.

افراد بیمار می توانند دیگران را به ویروس مبتلا کنند.

شما در اینجا اطلاعاتی را درباره ویروس کرونا دریافت می کنید.

و درباره آنچه که برای محافظت خود می توانید انجام دهید.



مهم: آیا یک فرد ویروس کرونا دارد؟

و او به مقامات رسمی اطلاع می دهد؟

در این صورت ما با این فرد با احترام رفتار می کنیم.

ما می خواهیم:

همه افراد با افراد بیمار با احترام رفتار کنند.

بیماری حاصل از ویروس کرونا چگونه است؟

بیماری برای ریه ها مضر است.

یک فرد به ویروس کرونا مبتلا شده است.

در این صورت این فرد شاید سرفه یا عطسه می کند.

یا حتی تب و خارش گلو دارد.

بعضی افراد بیمار حتی ممکن است دچار اسهال شوند.

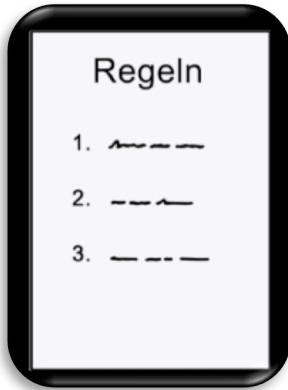
آیا یک فرد به ویروس کرونا مبتلا شده است؟

در این صورت ممکن است 14 روز طول بکشد تا

او برای اولین بار متوجه آن شود.



شما چگونه می توانید خود را از مبتلا شدن به ویروس کرونا محافظت کنید؟



رعایت مناسب بهداشت بسیار مهم است.

با یک بهداشت خوب، می توانید از خود در برابر

مبتلا شدن محافظت کنید.

مهمترین مقررات بهداشتی اینها هستند.

- در جهت افراد دیگر سرفه **نکنید!**

- در جهت افراد دیگر عطسه **نکنید!**

- در هنگام سرفه یا عطسه کردن بچرخید

- تا از افراد دیگر دور شوید.

- حداقل یک متر فاصله را

- با دیگران رعایت کنید.

- یک متر، کمی بیشتر از طول بازو است.

- فاصله 2 متر حتی بهتر است.

- آیا باید سرفه یا عطسه کنید؟

- در این صورت در بهترین حالت از یک دستمال جیبی برای این منظور استفاده

- کنید.

- از دستمال جیبی فقط برای یک بار استفاده کنید.

- پس از آن، دستمال جیبی را دور بیندازید.

- آیا باید سرفه یا عطسه کنید؟

- و شما دستمال جیبی **ندارید؟**

- در این صورت گودی آرنج خود را در برابر دهان و بینی بگیرید.

- گودی آرنج، سمت داخل آرنج است.

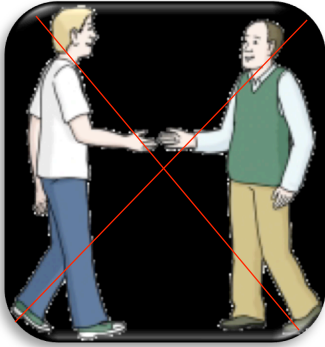


مهم: دست ها را بشویید!



دست ها را همیشه به خوبی بشویید.
به ویژه پس از سرفه یا عطسه کردن.
و پس از تمیز کردن بینی.
برای این کار از آب و صابون استفاده کنید!
دست ها را همیشه به مدت 20 ثانیه بشویید.

تنها مقررات بهداشتی نیست که برای محافظت شما
در برابر مبتلا شدن مهم است.



به این مقررات نیز توجه کنید:
از دست دادن با دیگران خودداری
کنید.
دیگران را در آغوش نکشید.

- حداقل یک متر فاصله را نسبت به افرادی که
سرفه یا عطسه می کنند رعایت کنید.
یک متر، کمی بیشتر از طول بازو است.
فاصله 2 متر حتی بهتر است.

- به طور مرتب پنجره را باز کنید.
به این ترتیب هوای تازه وارد اتاق می شود.

- بعضی افراد می توانند سریعتر مبتلا شوند.
برای مثال افراد سالمند.



- از محل هایی که افراد زیادی در آنها هستند دوری
کنید.

فکر می‌کنم به ویروس کرونا مبتلا شده‌ام.
حالا باید چه کار کنم؟

شما فکر می‌کنید:



من به ویروس کرونا مبتلا شده‌ام.

در این صورت باید مقررات بهداشتی را رعایت کنید!

و باید به یک پزشک اطلاع دهید.

برای مثال پزشک عمومی تان.

مهم:

نخست به پزشک خود تلفن کنید!

مستقیماً به مطب پزشک نروید!

در این صورت کارمند مطب پزشک به شما می‌گوید:

حالا باید این کار را انجام دهید.



اطلاعات بیشتر

آیا می‌خواهید اطلاعات بیشتری درباره ویروس کرونا دریافت کنید؟

یا همچنان پرسشهایی دارید؟

در اینجا وبسایت‌های اینترنتی و شماره‌های تلفن را پیدا می‌کنید.

در آنها اطلاعات بیشتری را دریافت می‌کنید.



شماره های تلفن



اداره سلامت ایالت

آیا پرسشهایی درباره ویروس کرونا دارید؟

اداره سلامت ایالت نورد راین وستفالن

یک شماره تلفن ویژه را برای این منظور ایجاد کرده است.

همه شهروندان می توانند با آن تماس بگیرند.

در ساعات زیر می توانید تماس بگیرید:

دوشنبه تا جمعه از ساعت 9.00 تا 18.00

شماره تلفن: 0211 911 91 001

اداره سلامت ناحیه راین زیگ

شما پرسشی درباره ویروس کرونا دارید.

در این صورت نیز می توانید با اداره سلامت

ناحیه راین زیگ تماس بگیرید.

در ساعات زیر می توانید تماس بگیرید:

دوشنبه تا یکشنبه از ساعت 8.00 تا 20.00

شماره تلفن: 02241 13 33 33

انجمن پزشکان بیمه درمانی

شما می توانید به بخش خدمات بیماران تلفن کنید.

این خدمات برای سراسر آلمان است.

در ساعات زیر می توانید تماس بگیرید:

دوشنبه تا جمعه از 8.00 تا 16.00

شماره تلفن: 116 117

نیازی به گرفتن پیش شماره نیست.



وبسایت ها

موسسه رابرت کُخ

موسسه رابرت کُخ به

وزارت فدرال سلامت تعلق دارد.

در موسسه رابرت کُخ، متخصصانی

برای بیماری های عفونی کار می کنند.

افراد زیادی پرسش هایی درباره ویروس کرونا دارند.

موسسه رابرت کُخ در وبسایت خود

این پرسش ها را گردآوری کرده است.

در این وبسایت همچنین پاسخ های پرسش ها موجود است.

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

مرکز فدرال اطلاع رسانی سلامت

مرکز فدرال اطلاع رسانی سلامت نیز پرسش ها

و پاسخ های مربوط به ویروس کرونا را گردآوری کرده است.

