

حقایق و اطلاعات در مورد کووید-۱۹

مورخ: ۲۰۲۰/۱۲/۰۷ - ساعت ۱۱:۰۰

چه کار باید کرد؟

🏠 شما باید از ساعت ۲۰:۰۰ تا ۶:۰۰ در منزل بمانید. مگر اینکه:

- ✓ ناچار به سرکار یا کلاس رفتن باشید.
- ✓ باید به خرید، داروخانه، عابربانک و غیره بروید.
- ✓ به شخصی که به شما نیاز دارد کمک کنید.
- ✓ فردی تنها را که برای شما مهم است چند بار در هفته ملاقات میکنید (مثلاً یک دوست نزدیک یا افراد خانواده)
- ✓ میخواهید کمی قدم بزنید یا ورزش کنید.
- ✓ در خانه خطری شما را تهدید میکند. (آتشسوزی، تهدید و ...)

🚔 پلیس اجازه دارد در صورت عدم رعایت موارد ممنوعه جریمه های سنگین اعمال کند.

!! چنانچه در مورد قوانین قرنطینه سوالی دارید، با مشاوره حقوقی ZEBRA تماس بگیرید. ☎️ ۰۳۱۶۸۳۵۶۳۰

- ✓ در فضای بیرون با دیگران یک متر فاصله داشته باشید. 🐘
- ✓ در مکانهای عمومی سربسته (ادارات، بانکها، فروشگاهها، ...) باید ماسک بزنید. 😷
- ✓ در اتوبوس، تراموا، قطار و در ایستگاهها باید ماسک بزنید. 😷
- ✓ پارکها، زمینهای بازی، باشگاه های ورزشی جهت ورزش تکی، فروشگاه ها، آرایشگاه ها و مطب ها باز هستند.
- ✓ تا حداکثر ۶ نفر از دو خانوار اجازه ملاقات دارند.
- ✓ کودکان بین ۶ تا ۱۵ سال باید به مدرسه بروند. مهد کودک ها باز هستند.
- ✓ کودکانی که به NMS یا دبیرستان (Gymnasium) میروند باید در مدرسه ماسک بزنند. 😷
- ✓ نوجوانان بالای ۱۵ سال باید در خانه درس بخوانند. (تدریس از راه دور) دیپلمی ها باید به مدرسه بروند.
- ✓ موزه ها و کتاب فروشی ها باز هستند.
- ✗ استخرها، باشگاه ها، تئاترها و سینماها بسته هستند.
- ✗ کافه ها و رستوران ها بسته هستند.
- ✗ جشن های بزرگ خانوادگی و یا مهمانی گرفتن با تعداد زیاد دوستان (تولد، عروسی، ...) ممنوع است.

چگونه خود را از ویروس کرونا حفظ کنیم؟

- ✗ دست ندهید، بغل و روبوسی نکنید.
- ✗ کسانی را که سرفه یا عطسه میکنند ملاقات نکنید.
- ✓ دستها را به کرات با صابون بشویید.
- ✓ هنگام سرفه یا عطسه آرنج را جلوی دهان بگیرید.
- ✓ ماسک بزنید.
- ✓ حداقل یک متر فاصله با دیگران نگه دارید.

چه کسی در هنگام بیماری به شما کمک میکند؟

✓ اگر تب دارید یا سرفه میکنید: با دکتر خانگی تماس بگیرید.

✓ در صورت داشتن علائم کرونا (تب، سرفه، تنگی نفس، مشکل تنفسی): ۱۴۵۰ / شماره سلامتی

✓ اطلاعات کلی در مورد ویروس کرونا: AGES ۰۸۰۰۵۵۵۶۲۱

در صورت نگرانی خط ویژه زیر با مترجم ☎ ۰۸۰۰۷۹۹۷۰۲

نگران هستید؟ بد میخوابید؟ ترس دارید؟ احساس تنهایی می کنید؟
ما در کنارتان هستیم و به شما گوش می دهیم. با ما تماس بگیرید.

• دوشنبه تا چهارشنبه : ساعت ۹:۰۰ تا ۱۲:۰۰

• پنجشنبه : ساعت ۱۴:۰۰ تا ۱۷:۰۰

• جمعه : ساعت ۹:۰۰ تا ۱۲:۰۰