

## حقایق و اطلاعات کووید 19

تاریخ و زمان : 18 مارچ 2020 - ساعت 9:00

### آن چیست؟

ویروس های کرونا انسان را آلوده کرده و باعث بیماری های مختلفی می شوند: اغلب افراد دچار تب ، سرفه ، تنگی نفس و مشکلات تنفسی می شوند. در موارد شدید ممکن است باعث ذات الریه شود. لذا باید هم اکنون هر فرد اقدامات زیر را دنبال کند:

### چه باید کرد؟ 😊

#### شما باید در خانه بمانید! 🏠

به جز زمانی که

- ✓ باید حتماً سر کار بروید (لطفاً با کارفرمای خود صحبت کنید).
- ✓ باید خرید کنید ، به داروخانه ، به دستگاه خودپرداز و غیره بروید.
- ✓ به کسی که به کمک نیاز دارد کمک می کنید.
- ✓ می خواهید به مدت کوتاه پیاده روی کنید.

اگر مجبور هستید خانه خود را ترک کنید ، حداقل یک متر از افراد دیگر فاصله بگیرید. این امر در مورد وسایل نقلیه عمومی مانند اتوبوس ، قطار و تراموا نیز صدق می کند.

### چه کاری را نباید انجام دهید؟ 😞

- ✗ خودداری از رفتن به زمین های بازی ، پارک ها ، زمین های ورزشی و اماکن عمومی.
- ✗ تجمع گروه های بزرگ در فضای باز ممنوع است.
- ✗ تجمعات خانوادگی برای تجلیل از جشن ها ، مانند جشن نوروز ، نیز ممنوع است.
- ✗ دوستان و حتی اعضای خانواده را ملاقات نکنید.

اگر این مسائل را نادیده بگیرید ، پلیس می تواند جریمه های بالایی را صادر کند. 🚔 🚰

### چه افرادی به ویژه در معرض خطر هستند؟

- افراد مسن بالای 60 سال
- افراد از هر سنی که دارای بیماری هایی مانند فشار خون بالا ، دیابت ، سرطان یا حتی بیماری های ریوی یا قلبی هستند
- ✗ به دیدن افراد مسن و بیمار نروید.
- ✗ فرزندان خود را به دیدن بزرگترها و افراد بیمار نبرید.

### چگونه می توانید خود را در برابر ویروس کرونا محافظت کنید ؟

- ✗ بکسی دست ندهید ، کسی را بغل نکنید و یا نبوسید
- ✗ از افرادی که سرفه و یا عطسه می کنند ، خودداری کنید
- ✓ شستشوی مکرر دست با صابون
- ✓ هنگام عطسه یا سرفه ، آرنج را در مقابل دهان خود نگه دارید

### چگونه می‌توانید با دوستان و خانواده ارتباط برقرار کنید؟

- ✓ با دوستان یا خانواده از طریق تلفن تماس بگیرید
- ✓ پیام بنویسید، از پیام‌های صوتی و واتساپ استفاده کنید
- ✓ تصاویر خود را از طریق ایمیل ارسال کنید

### چه کسی در هنگام بیماری به شما کمک می‌کند؟

- ✓ در صورت داشتن تب و سرفه: با پزشک خانواده خود تماس بگیرید!
- ✓ در صورت داشتن علائم دقیقتر ویروس کرونا (تب، سرفه، تنگی نفس) : 1450 / شماره مرکز بهداشت
- ✓ اطلاعات کلی در مورد ویروس کرونا : 0800 555 621 / آژانس بهداشت و امنیت غذایی
- ✗ نه به بیمارستان بروید و نه پیش پزشک!

### منظور از قرنطینه چیست؟

اگر به ویروس کرونا مبتلا شده‌اید باید قرنطینه شوید.

قرنطینه = 14 روز در خانه باید بمانید!

به قوانین بهداشت نیز توجه کنید

حتی اگر احساس بیماری نمیکنید، باید در قرنطینه بمانید.

- ✓ باید اطاق فرد بیمار از دیگران جدا شود
- ✓ نظارت بر خود: اندازه‌گیری درجه حرارت بدن دو بار در روز، نوشتن علائم بطور روزانه (سرفه، تب و غیره)
- ✓ از بستگان و همسایگان خواهش کنید برای شما به خرید بروند - اگر این امکان ناپذیر باشد، شهرداری یا تیم مخصوص کمکهای ضروری به شما کمک می‌کنند
- ✓ با پزشک خانواده از طریق تلفن تماس داشته باشید
- ✓ فقط پزشک رسمی قرنطینه را متوقف میکند

آیا با یک شخص بیمار ارتباط داشتید؟ پس شما هم باید 14 روز در خانه بمانید.

✗ به محل کار نروید ✗ خرید نروید ✗ پیاده روی نکنید ✗ به افراد دیگر کمک نکنید

شما از خود و همه افراد اطراف خود محافظت می‌کنید!

آخرین اطلاعات:

<https://www.integrationsfonds.at/coronainfo/>

منابع:

- Gesundheit.gv.at
- وزارت بهداشت
- رادیو اتریش ORF / سازمان بهداشت جهانی WHO
- مؤسسه Robert Koch
- مؤسسه صلیب سرخ اتریش