

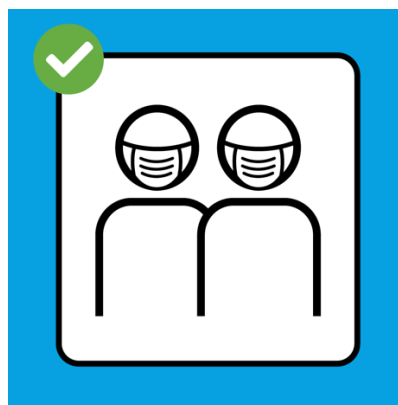
ما این گونه از خود محافظت می‌کنیم



برگه اطلاعات

اطلاعات مهم درباره ویروس کرونای جدید و قواعد رفتاری و بهداشتی

اجباری شدن استفاده از ماسک در وسایل نقلیه عمومی



به رعایت قواعد بهداشتی و رفتاری ادامه دهید. نمی‌خواهیم ویروس کرونای جدید بیشتر از این گسترش پیدا کند.



فاصله ایمن از دیگران را رعایت کنید.



مثبت بودن نتیجه آزمایش: جداسازی.
در صورت تماس با شخصی که نتیجه آزمایش مثبت بوده است: قرنطینه.



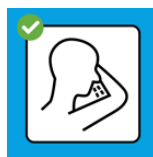
برای کمک به ردیابی بیماران، در اولین فرصت ممکن، اطلاعات تماس را در اختیار مراجع مربوطه قرار دهید.



در صورت داشتن علائم بیماری، بلافاصله آزمایش دهید و در خانه بمانید.



فقط پس از رزرو تلفنی وقت، به مطب پزشک یا مرکز اورژانس مراجعه کنید.



هنگام عطسه و سرفه، از دستمال یا آرنجتان استفاده کنید.



از دست دادن بیهیزید.



دست‌هایتان را کاملاً بشویید.

پرسش و پاسخ‌های متداول درباره ویروس کرونا جدید

با حذف بعضی از تمهیدات محافظتی در نظر گرفته‌شده برای مقابله با ویروس کرونای جدید، تعداد اشخاص حاضر در اماکن عمومی هم افزایش می‌یابد. بوندسرات (Bundesrat) همچنان، برای پیشبرد اهداف خود، به مسئولیت‌پذیری تک‌تک اعضای جامعه متکی است. حفظ فاصله، رعایت قواعد بهداشتی و توجه به تمهیدات محافظتی هم همچنان ضروری هستند و باعث پیشگیری از ابتلای اشخاص جدید به بیماری و، در نتیجه، جلوگیری از افزایش قابل‌توجه تعداد مبتلایان می‌شوند.

در صورت رعایت نکردن فاصله ۱/۵ متری، خطر ابتلا به بیماری تا حدود زیادی افزایش می‌یابد. در هر لحظه و، به ویژه، هنگام حضور در وسایل نقلیه عمومی، ممکن است شرایط به گونه‌ای باشد که نتوانید فاصله مد نظر را حفظ کنید. با توجه به افزایش سفرها و تعداد مبتلایان از اواسط ماه ژوئن به این سو، بوندسرات اقدامات محافظتی خود را افزایش داده و تصمیم گرفته است، از تاریخ ۶ ژوئیه ۲۰۲۰، استفاده از ماسک را در وسایل نقلیه عمومی اجباری کند.

مسئولیت‌پذیری فردی همچنان بسیار مهم است: بهترین راه محافظت از خودتان در برابر بیماری شستن منظم دست‌ها با آب و صابون و حفظ فاصله لازم از دیگران است.

به رعایت قواعد بهداشتی و رفتاری ادامه دهید. ویروس کرونای جدید نباید بیشتر از این گسترش یابد.

سرایت و خطرات

چرا قواعد بهداشتی و رفتاری از اهمیتی ویژه برخوردارند؟

ویروس کرونای جدید ویروس جدیدی است که سیستم ایمنی بدن انسان هنوز در برابر آن مصونیت (مکانیسم‌های دفاعی) ندارد. این ویروس می‌تواند باعث ایجاد عفونت‌ها و بیماری‌های زیادی شود. بنابراین، باید، تا حد امکان، سرعت گسترش ویروس کرونای جدید را کم کنیم. باید از کسانی که خطر ابتلایشان به نوع شدید بیماری بیشتر است محافظت کنیم. این گروه شامل اشخاص بالای ۶۵ سال و کسانی است که سابقه بیماری دارند. این بیماری‌ها عبارتند از:

این گروه عبارتند از:

- گروه سنی ۶۵ سال و بالاتر
- بزرگسالان مبتلا به بیماری‌های زیر:
- فشار خون بالا
- دیابت
- بیماری‌های قلبی عروقی
- بیماری‌های تنفسی مزمن
- سرطان
- بیماری‌ها و درمان‌هایی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کنند

یا دارای:

- اضافه‌وزن شدید (چاقی، شاخص توده بدنی (BMI) ۴۰ یا بیشتر)

اگر از قرار گرفتن خودتان در گروه اشخاص آسیب‌پذیر مطمئن نیستید، لطفاً، با پزشکتان تماس بگیرید.

اگر قواعد رفتاری و بهداشتی را رعایت کنیم، بهتر می‌توانیم از این گروه پرخطر در برابر بیماری محافظت کنیم. با این کار، به اشخاص مبتلا به بیماری‌های شدید کمک می‌کنیم از خدمات درمانی مناسب در مراکز درمانی برخوردار شوند. دلیل اهمیت این موضوع محدود بودن تعداد بخش‌های مراقبت ویژه، اتاق‌های بیمارستان‌ها و تجهیزات تنفسی است.

آیا سنتان بالای ۶۵ سال است یا به یکی از بیماری‌های فهرست بالا مبتلا هستید؟

در این صورت، باید به موارد زیر توجه داشته باشید:

- می‌توانید، با رعایت دقیق قواعد بهداشتی و رفتاری، از خانه خارج شوید. از تردد در مکان‌های شلوغ (ایستگاه‌های قطار، وسایل نقلیه عمومی و . . .) و ساعت‌های پررفت‌وآمد (خرید آخر هفته (شنبه)، شروع و پایان روز کاری و . . .) خودداری کنید.
- از تماس‌های غیرضروری بپرهیزید و فاصله ایمنی حداقل ۱/۵ متری با دیگران را رعایت کنید.
- در صورت امکان، از یکی از دوستان یا همسایگانتان بخواهید خریدهایتان را برایتان انجام دهند یا خریدهایتان را به صورت تلفنی یا اینترنتی انجام دهید. می‌توانید، از طریق تماس با ادارات محلی یا جستجو در اینترنت، با انواع سازمان‌های ارائه‌دهنده خدمات حمایتی آشنا شوید و از خدماتشان استفاده کنید.
- توصیه می‌کنیم، برای برگزاری جلسات کاری و شخصی، از تلفن، اسکایپ یا ابزارهای مشابه استفاده کنید.

در صورت نیاز به مراجعه به پزشک، از خودروی شخصی یا دوچرخه استفاده کنید یا پیاده به محل مد نظر بروید. در صورتی که هیچ‌کدام از این موارد ممکن نیست، تاکسی بگیرید. فاصله ایمنی حداقل دو متری با دیگران را حفظ و قواعد بهداشتی را رعایت کنید. توصیه: در صورتی که رعایت فاصله ایمنی ممکن نیست، ماسک بزنید.

در صورتی که باید در محل کارتان حاضر شوید و به بیماری دیگری مبتلا هستید که شما را در گروه اشخاص پرخطر قرار می‌دهد، کارفرمایان مسئول حفاظت از سلامتتان خواهد بود.

می‌توانید، با مراجعه به لینک زیر در وبسایت Unia، به اطلاعات مفیدی درباره حقوقتان در محل کار دست پیدا کنید: حقوق شما در محل کار:

<https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

آیا حداقل یکی از علائم بیماری، از جمله سرفه (معمولاً سرفه خشک)، گلودرد، نفس‌تنگی، تب، احساس تب، درد عضلاتی یا از دست دادن ناگهانی حس بویایی و یا چشایی، را دارید؟ در این صورت، بلافاصله، با پزشکتان یا بیمارستان تماس بگیرید. تعطیلات آخر هفته مستثنی نیستند. علائمتان را برایشان شرح دهید و آنها را از قرار داشتن خودتان در گروه اشخاص پرخطر مطلع کنید.

ویروس کرونای جدید چگونه انتقال می‌یابد؟

ویروس کرونای جدید بیشتر از طریق تماس نزدیک و طولانی منتقل می‌شود. تماس نزدیک زمانی اتفاق می‌افتد که فاصله‌تان با شخص مبتلا کمتر از ۱/۵ متر باشد.

انتقال ویروس

- از طریق قطرات کوچک: ویروس، از طریق قطرات ریز عطسه یا سرفه شخص مبتلا، به‌طور مستقیم وارد مخاط بینی، دهان یا چشم دیگران می‌شود.
- از طریق دست: قطرات ریز ناقل ویروس می‌توانند دست‌ها را هم آلوده کنند. علاوه بر این، لمس کردن سطح آلوده یکی دیگر از راه‌های انتقال این ویروس جدید است. ویروس از طریق تماس دست با دهان، بینی یا چشم هم وارد بدن می‌شود.

چه کسانی ناقل هستند؟

همه کسانی که به بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید مبتلا می‌شوند برای مدتی طولانی ناقل ویروس هستند. یعنی:

- یک روز قبل از شروع علائم - قبل از این که از ابتلای خودتان به بیماری باخبر شوید.
 - در مدت زمانی که علائم بیماری را دارید، امکان انتقال ویروس بیشتر است.
 - تا حداقل ۴۸ ساعت بعد از احساس بهبودی کامل.
- پس، فاصله ایمن را رعایت کنید و دست‌هایتان را به‌طور منظم با آب و صابون بشویید.

آیا پدربزرگها و مادربزرگها می‌توانند از نوه‌هایشان مراقبت کنند؟

اشخاص بالای ۶۵ سال در گروه پرخطر قرار دارند. اعضای این گروه باید به شدت از خودشان محافظت کنند. این موضوع شامل حال پدربزرگها و مادربزرگها هم می‌شود. در نهایت، این خود پدربزرگها و مادربزرگها هستند که باید تصمیم بگیرند می‌خواهند از نوه‌هایشان مراقبت کنند یا نه.

در هر دو صورت، به همه پدربزرگها و مادربزرگها توصیه می‌کنیم:

- قواعد بهداشتی و رفتاری را رعایت کنند، دست‌هایشان را به‌صورت مرتب بشویند، عینک‌شان را به نوه‌هایشان ندهند و فاصله ایمنی را از والدین آنها حفظ کنند.
- از حضور در مکان‌های پرجمعیت، از جمله ایستگاه‌های قطار، یا وسایل نقلیه عمومی در ساعات‌های پرتردد پرهیز کنند.
- اگر خودتان یا نوه‌تان بیمار هستید، حتی در صورت خفیف بودن علائم، مسئولیت مراقبت از آنها را قبول نکنید.

علائم، تشخیص و درمان

بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید چه علائمی دارد؟

- | | |
|-------------------|--|
| علائم نادر | شایع‌ترین علائم: |
| • سردرد | • سرفه (بیشتر سرفه خشک) |
| • علائم گوارشی | • گلودرد |
| • التهاب ملتحمه | • نفس‌تنگی |
| • بالا کشیدن بینی | • تب، احساس تب |
| | • درد عضلانی |
| | • از دست دادن ناگهانی حس بویایی و یا چشایی |

علائم با شدت‌های مختلف بروز می‌یابند و ممکن است خفیف باشند. این بیماری ممکن است عوارضی مانند ذات‌الریه (سینه‌پهلوی) هم داشته باشد.

اگر حداقل یکی از علائم شایع بیماری را دارید، احتمالاً به بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید مبتلا شده‌اید.

در این صورت:

- در خانه بمانید.
- آزمایش آنلاین ویروس کرونا (لینک وبسایت مربوطه در پاراگراف بعد آمده است) را انجام دهید یا با پزشکتان تماس بگیرید. تا جایی که می‌توانید، به همه سوالات آزمایش آنلاین یا پزشکی که تلفنی با او تماس گرفته‌اید پاسخ دهید. در پایان آزمایش آنلاین، مجموعه‌ای از توصیه‌های عملی‌ای، در صورت لزوم، دستورالعمل‌های مربوط به انجام آزمایش

کرونا در اختیارتان قرار خواهد گرفت.

- دستورالعمل‌های «جداسازی» (<http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads>) را بخوانید و کاملاً رعایت کنید.

اگر بالای ۶۵ سال سن دارید یا مبتلا به بیماری خاصی هستید، به این مورد توجه کنید: اگر حداقل یکی از علائم شایع بیماری را دارید، بلافاصله، با پزشک تماس بگیرید. حتی در تعطیلات آخر هفته.

مطمئن نیستید چه باید بکنید؟

آزمایش آنالین و ویروس کرونا را در آدرس <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> انجام دهید. پس از جواب دادن به چند سؤال، اداره فدرال بهداشت عمومی توصیه‌های عملی را (به زبان‌های آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی و انگلیسی) در اختیارتان قرار خواهد داد.

در وبسایت کانتون وو به آدرس <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>، آزمایش آنالین کرونا به هشت زبان دیگر در دسترس است.

تست آنالین و ویروس کرونا نمی‌تواند جایگزینی برای مشاوره، تشخیص یا درمان پزشکی باشد. علائم توصیف‌شده در تست آنالین ممکن است مربوط به بیماری‌های دیگر باشند و نیاز به انجام اقداماتی متفاوت داشته باشند.

در صورتی که علائم محسوسی دارید که رو به وخامت گذاشته یا نگران‌تان کرده‌اند، حتماً با پزشک مشورت کنید.

بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید چگونه درمان می‌شود؟

درمان محدود به تسکین علائم بیماری است. برای محافظت از دیگران، مبتلایان از غیرمبتلایان جداسازی می‌شوند. درمان مبتلایان به نوع شدید بیماری در بخش مراقبت‌های ویژه انجام می‌شود. در شرایط خاص، بیماران ممکن است نیاز به استفاده از دستگاه تنفس مصنوعی داشته باشند.

آیا ناراحتی خاصی دارید، احساس بیماری می‌کنید یا علائمی را دارید که با ویروس کرونای جدید مرتبط نیستند؟

ناراحتی‌ها، بیماری‌ها و علائمی را که با ویروس کرونای جدید مرتبط نیستند، در صورت طولانی شدن، جدی بگیرید و اقدامات لازم را برای درمانشان انجام دهید. منتظر نمانید و از متخصصان کمک بخواهید: با پزشک تماس بگیرید.

سایر اطلاعات

برگزاری چه رویدادهایی مجاز است؟

رویدادهای خصوصی و عمومی با حضور حداکثر ۳۰۰ نفر مجاز هستند. این رویدادها شامل گردهم‌آیی‌های خانوادگی، نمایشگاه‌های تجاری، کنسرت‌ها، اجراهای تئاتر، نمایش‌های فیلم و راهپیمایی‌های گروه‌های سیاسی و مدنی و همچنین رویدادهای ورزشی و فعالیت‌های باشگاهی می‌شوند.

رویدادهای خصوصی و گردهم‌آیی‌های خانوادگی: این رویدادها را می‌توان خارج از منزل شخصی برگزار کرد. تمهیدات محافظتی خاصی برای این رویدادها در نظر گرفته نشده است. البته، سازمان‌دهنده رویداد باید فهرستی از حاضران را همراه با اطلاعات تماس‌شان (نام، نام خانوادگی، شماره تلفن) تهیه کند.

رویدادهای عمومی و مراسم و مسابقات ورزشی: تدوین تمهیدات محافظتی برای این رویدادها الزامی است.

مسابقاتی که نیازمند تماس فیزیکی نزدیک هستند (جودو، کشتی و . . .) همچنان تا تاریخ ۶ ژوئیه مجاز نخواهند بود.

لطفاً توجه داشته باشید: تضمین رعایت دستورالعمل‌های فاصله‌گذاری و قواعد بهداشتی برای حفاظت از جان حاضران در رویدادها الزامی است.

در صورتی که تعداد مبتلایان جدید، به جای کاهش، با افزایش روبرو شود، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

پاسخ این سؤال، به سیر تحول شرایط بستگی دارد. در صورتی که بار دیگر شاهد افزایش تعداد مبتلایان جدید باشیم، شورای فدرال برنامه حذف مرحله‌ای محدودیت‌ها را به تعویق خواهد انداخت یا بخشی از محدودیت‌های حذف‌شده را بار دیگر اعمال خواهد کرد. در این صورت، تمهیدات محافظتی هم باید با شرایط موجود انطباق یابند.

پیدا کردن کمک.

اگر کسی در بین کارکنان بیمارستان به زبان من صحبت نکند یا زبان من را متوجه نشود، چه باید بکنم؟ از همان ابتدا، درخواست مترجم کنید. خدمات ترجمه از طریق تلفن هم در دسترس است. در صورت استفاده از خدمات مترجمان حرفه‌ای، نیازی به حضور بستگانان در جلسه ترجمه نیست. با این کار، از بستگانان در برابر بیماری محافظت می‌کنید. البته، این حق شماست که در جریان همه مداخلات پزشکی قرار بگیرید و آن‌ها را کاملاً درک کنید. به کارکنان بیمارستان متذکر شوید که، طی بحران کرونا، هزینه‌های ترجمه تحت پوشش بیمه درمانی است.

آیا مجبورید در خانه بمانید و به مواد غذایی یا دارو نیاز دارید؟
یا می‌خواهید به دیگران کمک کنید؟

نگاهی به محله‌تان بیندازید:

- آیا می‌توانید از یکی از هم‌محله‌ای‌هایتان کمک بخواهید؟
- آیا می‌توانید کسی را پیدا کنید که به کمک‌تان احتیاج داشته باشد؟

سایر گزینه‌ها:

- با نهادهای مسئول محلی تماس بگیرید
- از اپلیکیشن «Five Up» استفاده کنید
- به این وبسایت مراجعه کنید: <http://www.hilf-jetzt.ch/http://www.hilf-jetzt.ch/ www.hilf-jetzt.ch> / www.aide-maintenant.ch

حتی در این شرایط هم: تضمین و رعایت قواعد رفتاری و بهداشتی الزامی است.

آیا صاحب فرزند هستید؟

مراقبت از فرزندان را نباید به پدربزرگ‌ها، مادربزرگ‌ها یا سایر اشخاص آسیب‌پذیر در برابر بیماری واگذار کنید. کودکان نباید در گروه‌های بیشتر از پنج نفر با یکدیگر بازی کنند. اعضای گروه‌های بازی کودکان باید ثابت باشند؛ یعنی هم‌بازی‌ها نباید تغییر کنند. والدین و مراقبین کودکان نباید، هنگام بازی آن‌ها با یکدیگر، دور هم جمع شوند.

آیا نگران هستید یا می‌خواهید با کسی صحبت کنید؟

برای دریافت اطلاعات در این مورد، به منابع زیر مراجعه کنید:

- وبسایت <http://www.dureschnufe.ch/> / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch
- مشاوره تلفنی با شماره ۱۴۳ (Die Dargebotene Hand)

آیا در خانمتان احساس خطر می‌کنید؟ آیا نیازمند کمک یا محافظت هستید؟

- با مراجعه به وبسایت www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch
- www.auto-alle-vittime.ch ، می‌توانید به شماره‌های تلفن و آدرس‌های ایمیلی دسترسی پیدا کنید که خدمات مشاوره و محافظت را به صورت ناشناس در سراسر سوئیس ارائه می‌کنند.
- در شرایط اضطراری، با پلیس تماس بگیرید: ۱۱۷

سایر شماره‌های تلفن مهم عبارتند از:

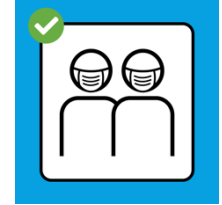
- **آمیولانس اورژانس (Sanitätsnotruf):** ۱۴۴؛ خدمات آمبولانس اورژانس به صورت ۲۴ ساعته و برای همه فوریت‌های پزشکی در سراسر سوئیس در دسترس است.
- **شماره پاسخ‌گویی به سوالات** درباره ویروس کرونا جدید: برای یافتن پاسخ سؤال‌هایتان درباره ویروس کرونا جدید، با شماره تلفن ۰۵۸ ۴۶۳ ۰۰ ۰۰ تماس بگیرید.
- **در صورتی که پزشک خانوادگی ندارید: Medgate** به صورت شبانه‌روزی (۲۴ ساعته) در هفت روز هفته و ۳۶۵ روز سال در خدمتتان است.

بازگشت به کار

شورای فدرال همچنان به همه توصیه می‌کند، در صورت امکان، به کار کردن از خانه ادامه دهند تا تعداد کاربران وسایل نقلیه عمومی زیاد نشود. البته، در این مورد خاص، کارفرماها تصمیم گیرنده هستند و لزوم بازگشت به سر کار و زمان آن را تعیین خواهند کرد.

در صورتی که باید در محل کارتان حاضر شوید و به بیماری دیگری مبتلا هستید که شما را در گروه اشخاص پرخطر قرار می‌دهد، کارفرمایان مسئول حفاظت از سلامتتان خواهد بود.

اجباری شدن استفاده از ماسک در وسایل نقلیه عمومی



اجباری شدن ماسک شامل کدامیک از وسایل نقلیه عمومی می‌شود؟
اجباری شدن استفاده از ماسک شامل همه انواع وسایل نقلیه عمومی، یعنی قطار، تراموا، اتوبوس و همچنین ماشین کابلی و قطار، می‌شود. تله‌سیژها و تله‌کابین‌های پیست‌های اسکی مستثنی هستند.

آیا استثنائاتی برای کودکان نوپا و سایر اشخاص در نظر گرفته شده است؟
کودکان زیر ۱۲ سال از استفاده اجباری از ماسک معاف هستند. علاوه بر این، اشخاصی که به دلایل خاص، به ویژه دلایل پزشکی، امکان ماسک زدن را ندارند، از رعایت این الزام معاف هستند.

آیا، در شرایطی که نیمی از ظرفیت قطار یا اتوبوس خالی است، همچنان ملزم به استفاده از ماسک هستیم؟
استفاده از ماسک، صرف‌نظر از تعداد اشخاص حاضر در وسایل نقلیه عمومی، اجباری است. از همان ابتدا، نمی‌توان پیش‌بینی کرد چند نفر ممکن است در ایستگاه‌های مختلف سوار وسایل نقلیه عمومی شوند.
با توجه به ساعات پرتردد روزهای کاری و ازدحام مربوط تعطیلات آخر هفته، انتظار می‌رود تعداد مسافران همیشه زیاد باشد.

اگر ماسک نداشته باشم: آیا می‌توانم با روسری یا هر پارچه دیگری بینی و صورتم را بپوشانم؟
خیر، روسری یا پارچه نمی‌توانند جایگزین ماسک اجباری باشند. روسری و پارچه نمی‌توانند به اندازه کافی از شما در برابر بیماری محافظت کنند و قدرت محافظتی محدودی دارند. باید از ماسک‌های بهداشتی یا پارچه‌های صنعتی استفاده کنید.

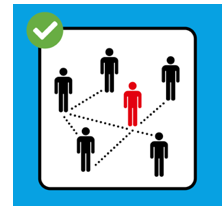
چه کسی مسئول کنترل ماسک مسافران است؟
کنترل و اجرای این قانون بر عهده کارکنان قطار، پلیس راه‌آهن یا نیروهای حراست است.

اگر از زدن ماسک خودداری کنم، چه خواهد شد؟
کسانی که از زدن ماسک خودداری کنند، باید در اولین ایستگاه، وسیله نقلیه عمومی مد نظر را ترک کنند.
کسانی که در برابر درخواست نیروهای حراست مقاومت کنند و حاضر به ترک وسیله نقلیه عمومی نباشند، به دلیل سرپیچی از قانون، جریمه خواهند شد (از طریق سیستم جریمه عادی که با جریمه‌های پلیس متفاوت است).

چرا استفاده از ماسک در همه اماکن عمومی اجباری نیست؟
در وسایل نقلیه عمومی، اشخاص به مدت طولانی در فاصله‌های نزدیک به یکدیگر قرار دارند و این شرایط خطر انتقال بیماری را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، اطلاعات مسافران وسایل نقلیه عمومی را در اختیار نداریم. به همین دلیل، در صورت ابتلای هر کدام از آن‌ها به بیماری کووید ۱۹، ردیابی تماس‌هایشان غیرممکن خواهد بود.

در یک بازه زمانی خاص، اداره فدرال بهداشت عمومی (BAG) اعتقاد داشت ماسک نمی‌تواند از اشخاص سالم حاضر در اماکن عمومی محافظت کند. با توجه به این مسأله، چرا امروز شاهد اجباری شدن استفاده از ماسک هستیم؟
با زدن ماسک، از دیگران محافظت می‌کنیم. همه مبتلایان از دو روز قبل از بروز علائم‌شان، بدون آن که خود بدانند، ناقل بیماری هستند. اگر همه اشخاص حاضر در فضاهای بسته ماسک بزنند، از یکدیگر در برابر بیماری محافظت می‌کنند. این اقدام حتی اگر هم نتواند به صورت ۱۰۰ درصدی از آن‌ها در برابر بیماری محافظت کند، حداقل باعث کاهش سرعت انتشار ویروس خواهد شد.

با انجام آزمایش‌های ویروس کرونا و ردیابی تماس‌ها، زنجیره‌های انتقال را قطع کنیم.



دلیل اهمیت بالای این دو اقدام چیست؟
برای آن که بتوانیم به زندگی تقریباً «عادی» برگردیم، همه کسانی که علائم بیماری را دارند، حتی آن‌هایی که علائم‌شان خفیف است، باید بلافاصله تحت آزمایش‌های مربوط به ویروس کرونا قرار بگیرند. علاوه بر آزمایش، همه این مبتلایان باید اطلاعات تماس‌شان را در اختیار مراجع مربوطه قرار دهند تا ردیابی تماس‌هایشان، مثلاً در رستوران، امکان‌پذیر شود. مبتلایان، حتی در صورتی که احساس بیماری نداشته باشند، همچنان می‌توانند ناقل ویروس باشند. پس، می‌توانیم، با انجام آزمایش و ردیابی تماس‌ها، زنجیره‌های انتقال را قطع کنیم.

- در صورتی که نتیجه آزمایش ویروس کرونا مثبت باشد، ردیابی تماس‌ها شروع می‌شود. . . .
- مراجع کانتون مربوطه با همکاری بیمار کسانی را که با او تماس نزدیک داشته‌اند شناسایی می‌کنند.
 - این مراجع با اشخاص شناسایی‌شده تماس می‌گیرند و آن‌ها را از احتمال ابتلای‌شان به بیماری و دستورالعمل‌های لازم مطلع می‌کنند.
 - این اشخاص، حتی در صورت بی‌علامت بودن هم، باید قرنطینه شوند. قرنطینه تا ۱۰ روز پس از آخرین تماس آن‌ها با شخص مبتلا ادامه دارد. لطفاً، دستورالعمل‌های «قرنطینه» (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) را بخوانید و کاملاً رعایت کنید.
 - در صورتی که، طی این دوره، اثری از ابتلای آن‌ها به بیماری نباشد، مراجع مربوطه قرنطینه را لغو خواهند کرد.

اپلیکیشن SwissCovid



با معرفی اپلیکیشن SwissCovid برای تلفن‌های همراه، می‌خواهیم میزان انتشار کنترل‌نشده ویروس کرونای جدید را کاهش دهیم. هر چه تعداد کسانی که از اپلیکیشن SwissCovid استفاده می‌کنند بیشتر باشد، تأثیر این اپلیکیشن هم بیشتر خواهد بود. این اپلیکیشن همه کسانی را که به مدت طولانی در مجاورت حداقل یک نفر با جواب آزمایش کرونای مثبت بوده‌اند از احتمال ابتلایشان به این بیماری و اقداماتی که باید در ادامه انجام دهند مطلع خواهد کرد. هنگام استفاده از اپلیکیشن، حریم خصوصی‌تان حفظ خواهد شد: استفاده از این اپلیکیشن داوطلبانه و رایگان است. می‌توانید اپلیکیشن را از **App Store** اپل یا **Play**

Store گوگل دانلود کنید.

اپلیکیشن SwissCovid به توقف سریع‌تر زنجیره‌های انتقال کمک می‌کند

اپلیکیشن SwissCovid که مخصوص تلفن‌های همراه (اندروید و آیفون) است به مهار ویروس کرونای جدید کمک می‌کند. این اپلیکیشن مکمل روش کلاسیک «ردیابی تماس» است و، بنابراین، می‌تواند به توقف زنجیره‌های انتقال کمک کند. منظور از روش کلاسیک ردیابی مبتلایان جدید توسط کانتون‌هاست.

اپلیکیشن SwissCovid در **App Store** اپل و **Play Store** گوگل در دسترس است (زبان‌ها: آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی، رومانش، آلبانیایی، بوسنیایی، انگلیسی، کروات، پرتغالی، صربی و اسپانیایی).

- **Play Store گوگل برای اندروید**
- **App Store اپل برای iOS**

استفاده از اپلیکیشن SwissCovid داوطلبانه و رایگان است. هر چه تعداد کسانی که این اپلیکیشن را نصب و استفاده می‌کنند بیشتر باشد، تأثیر آن در مهار ویروس کرونای جدید هم بیشتر خواهد بود.

اپلیکیشن SwissCovid چگونه کار می‌کند؟

اپلیکیشن SwissCovid را روی گوشی تلفن همراه اپل یا اندرویدتان نصب کنید. برای این کار فقط به یک گوشی تلفن همراه با قابلیت بلوتوث فعال نیاز دارید. گوشی تلفن همراهتان شناسه‌های رمزگذاری‌شده یا به اصطلاح سرجمع‌ها را از طریق بلوتوث ارسال می‌کند. این شناسه‌ها رشته‌هایی طولانی و تصادفی از چند کاراکتر هستند. پس از دو هفته، همه سرجمع‌ها به صورت خودکار توسط دستگاه پاک می‌شوند. اپلیکیشن به صورت ناشناس مدت زمان قرار داشتن شما در کنار سایر تلفن‌های همراه و فاصله‌تان با آن‌ها را اندازه‌گیری می‌کند. اپلیکیشن همه تماس‌های نزدیک (فاصله نزدیکتر از ۱/۵ متر و مدت زمان تماس بیشتر از ۱۵ دقیقه در کل روز) را ثبت می‌کند. در چنین شرایطی، احتمال انتقال ویروس وجود دارد.

نحوه ارسال اعلان

در صورتی که جواب آزمایش کرونای کاربر اپلیکیشن SwissCovid مثبت باشد، شخص مد نظر کدی (covidcode) را از مراجع کانتون مربوطه دریافت خواهد کرد. فقط از طریق این کد است که شخص مد نظر می‌تواند قابلیت اعلان را در اپلیکیشن خود فعال کند. از این طریق، کاربران می‌توانند سایر کاربران این اپلیکیشن را که در دوره ابتلا با آن‌ها تماس نزدیک داشته‌اند مطلع کنند (دو روز قبل از بروز علائم). بعد از وارد کردن کد، اعلان به صورت خودکار و ناشناس به همه اشخاص مذکور ارسال می‌شود.

کسانی که اعلان را دریافت می‌کنند با شماره پاسخگویی به سوالات، که در اپلیکیشن درج شده است، تماس بگیرند و در جریان اقداماتی که باید در ادامه انجام دهند قرار بگیرند. در همه مراحل، حریم خصوصی کاربران حفظ خواهد شد. دریافت‌کنندگان اعلان، در صورت داشتن علائم بیماری، باید در خانه بمانند، از تماس با دیگران خودداری کنند، از لحاظ ابتلا به ویروس کرونا بررسی شوند یا با پزشک تماس بگیرند. در صورت همکاری، هم‌زمان می‌توانیم در کنار یگدیگر به شکستن زنجیره بیماری کمک کنیم.

حفظ حریم خصوصی

داده‌های جمع‌آوری‌شده توسط اپلیکیشن SwissCovid فقط در گوشی تلفن همراه خودتان ذخیره می‌شوند. این اپلیکیشن داده‌های شخصی یا مکانی‌تان را به مراکز ذخایر داده یا سرورها ارسال نمی‌کند. بنابراین، هیچ‌کس نمی‌تواند اشخاصی را که با آن‌ها تماس داشته‌اید و محل تماس را پیدا کند. پس از پایان بحران کرونا یا در صورت ناکارآمد بودن اپلیکیشن، این سیستم غیرفعال خواهد شد.

پیامی از اپلیکیشن SwissCovid دریافت کرده‌ام که به احتمال ابتلایم به بیماری اشاره دارد. آیا واجد شرایط آزمایش هستم؟

بله، به محض دریافت پیامی مبنی بر احتمال ابتلای‌تان به بیماری، واجد شرایط آزمایش رایگان خواهید شد.

این آزمایش برای شناسایی مبتلایان بدون علامت طراحی شده است. آزمایش نباید زودتر از ۵ روز پس از ابتلای احتمالی انجام شود.

در صورت مثبت بودن جواب آزمایش، مراجع کانتون مربوطه با شما تماس می‌گیرند و دستورالعمل‌های لازم را در اختیارتان قرار می‌دهند. این روش به مهار انتقال ویروس کمک می‌کند.

اگر، پس از اعلام گزارش احتمال ابتلایم به بیماری، تصمیم به ماندن در خانه بگیرم، همچنان حقوقم را دریافت خواهم کرد؟

اگر گزارشی مبنی بر احتمال ابتلا به بیماری دریافت کرده‌اید، با شماره پاسخگویی به سوالات SwissCovid تماس بگیرید (این شماره تلفن، هنگام ارائه گزارش، در اپلیکیشن نشان داده می‌شود). کارشناسان به سوال‌های‌تان پاسخ می‌دهند و توصیه‌های لازم را در اختیارتان می‌گذارند.

واقعیت این است که کارفرمایان ملزم نیستند تا به کسانی که، به دلیل دریافت گزارش احتمال ابتلا، در خانه مانده‌اند حقوق پرداخت کنند.

تنها در صورت اعلام قرنطینه اجباری توسط مراجع ذیصلاح کانتون، کارفرما ملزم به پرداخت حقوق به شما خواهد بود.

ویروس کرونای جدید چیست؟ SARS-CoV-2 یا COVID-19 چیست؟

ویروس کرونای جدید در اواخر سال ۲۰۱۹ و پس از شیوع گسترده و غیرمعمول عفونت‌های ریوی در شهر ووهان در مرکز چین کشف شد. نام این ویروس SARS-CoV-2 است و به همان خانواده‌ای تعلق دارد که پاتوژن‌های «سندرم تنفسی خاورمیانه» MERS و «سندرم تنفسی حاد» SARS را نیز در خود دارد.

در ۱۱ فوریه ۲۰۲۰، سازمان بهداشت جهانی نام رسمی بیماری ناشی از این ویروس کرونای جدید را انتخاب کرد: COVID-19، مخفف عبارت «بیماری ویروس کرونای ۲۰۱۹». معادل آلمانی این نام Coronavirus-Krankheit 2019 است. اطلاعات موجود نشان می‌دهند این ویروس ابتدا از حیوانات به انسان منتقل شده و اکنون فقط از انسان به انسان منتقل می‌شود. منشاء محلی ویروس کرونای جدید احتمالاً یکی از بازارهای ماهی و حیوانات شهر ووهان است که، در حال حاضر، به دستور مقامات چین تعطیل شده است.

اطلاعات بیشتر:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی، انگلیسی)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH