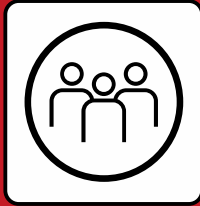


ما این گونه از خود محافظت می‌کنیم

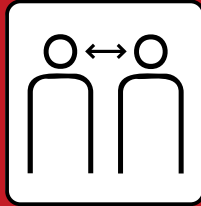


آخرین به‌روزرسانی در تاریخ 3 دسامبر 2020

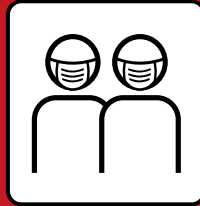
کرونا را متوقف کنید



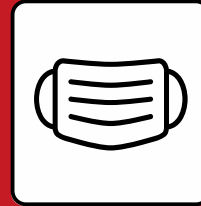
افراد کمتری را ملاقات کنید.



فاصله را رعایت کنید.



اگر امکان رعایت فاصله نیست، از ماسک استفاده کنید.



استفاده از ماسک در اماکن عمومی، فضاهای سر بسته و همچنین وسایل حمل و نقل عمومی اجباری است.



در صورت امکان از خانه کار کنید.



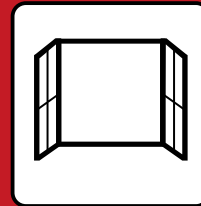
دست‌ها را کاملاً بشویید.



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



از دست دادن پرهیز کنید.



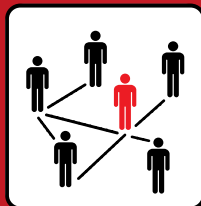
چندین بار در طول روز هوا را تهویه کنید.



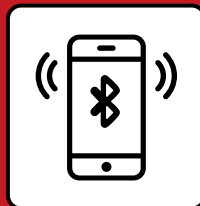
اجتماعات خودجوش بیش از 15 نفر در اماکن عمومی ممنوع است.



در صورت بروز علائم سریعاً آزمایش دهید و در خانه بمانید.



برای ردیابی، همیشه اطلاعات تماس کامل را ارائه دهید.



برای متوقف کردن زنجیره انتقال: اپلیکیشن Swiss Covid را دانلود و فعال کنید.



در صورت مثبت بودن جواب آزمایش: ایزوله. در صورت تماس با فردی که جواب آزمایش او مثبت شده است: قرنطینه.



فقط پس از ثبت نام تلفنی به مطب پزشک یا بخش اورژانس مراجعه کنید.

www.foph-coronavirus.ch

توجه: قوانین شدیدتری در برخی از ایالت‌ها اعمال می‌شود

4	سوالات و پاسخ های متداول در مورد ویروس کرونا جدید
5	1. ابتلا (سرایت) و خطرات
5	1.1 چرا این قوانین بهداشتی و رفتاری بسیار مهم هستند؟
5	1.2 چه کسی به طور ویژه در معرض خطر است؟ N
5	1.3 آیا شما یکی از افراد به طور ویژه در معرض خطر هستید؟ اینگونه می‌توانید از خود محافظت کنید. N
6	1.4 شما باردار هستید و ممکن است در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید کرونا باشید. به چه نکاتی باید توجه کنید؟
6	1.5 ویروس کرونا جدید چگونه منتقل می‌شود؟
7	1.6 چه مدت بین سرایت و بیماری طول می‌کشد؟ و از چه موقع فرد ناقل است؟ N
7	2. علائم، تشخیص و درمان
7	2.1 علائم بیماری ویروس کرونا جدید چیست؟
8	2.2 در صورت بروز علائم کووید - 19 چه کاری باید انجام دهیم؟ N
8	2.3 Coronavirus Check چیست؟
8	2.4 فرزند زیر 12 سال من علائم بیماری دارد. چه کاری باید انجام دهیم؟ آیا او می‌تواند به مدرسه یا گروه‌های مراقبتی (مهد کودک) برود؟ N
9	2.5 بیماری کووید - 19 چگونه درمان می‌شود؟
9	2.6 آیا احساس ناراحتی، احساس بیماری یا علائمی دارید که مربوط به ویروس کرونا جدید نیست؟
9	3. آزمایشات
9	3.1 چه زمانی باید برای ویروس کرونا جدید آزمایش بدهم؟ N
10	3.2 کجا می‌توانم آزمایش بدهم؟ N
10	3.3 در چه مواردی دولت فدرال هزینه‌های آزمایش PCR یا آزمایش سریع آنتی ژن را بر عهده می‌گیرد؟ N
10	4. Contact-Tracing، قرنطینه و ایزوله
10	4.1 ایزوله و قرنطینه به چه معناست؟ چرا این دو اقدام بسیار مهم هستند؟ N
11	4.2 Contact-Tracing چیست؟ N
11	4.3 در صورت تماس با فرد آلوده به ویروس کرونا چه کاری باید انجام دهید؟ N
12	4.4 آیا در زمان قرنطینه می‌توانم گاهی اوقات بیرون بروم، قدم بزنم، از هوای تازه استفاده کنم یا کارهایی دیگر انجام دهم؟ N
12	5. اپلیکیشن SwissCovid N
12	5.1 اپلیکیشن SwissCovid در تشخیص ملاقات با سایر کاربران چگونه کار می‌کند؟ N

12 5.2 اگر اپلیکیشن SwissCovid به من اطلاع دهد که احتمال سرایت وجود دارد، چه کاری باید انجام دهم؟^N

13 6. ماسک

13 6.1 کجا استفاده از ماسک اجباری است؟^N

14 6.2 آیا موارد استثنا در مورد ماسک برای کودکان خردسال و اشخاص دیگر وجود دارد؟^N

14 6.3 اگر ماسک نداشته باشم آیا می توانم به وسیله شال یا پارچه دیگری روی صورت و بینی خود را بپوشانم؟

14 7. گردهمایی‌ها، رویدادها و فعالیتهای تفریحی

14 7.1 کدام گردهمایی‌ها ممنوع است؟

14 7.2 چه قوانین برای رویدادهای عمومی و خصوصی وجود دارند؟

14 7.3 چه قوانینی برای فعالیتهای ورزشی و فرهنگی در اوقات فراغت وجود دارد؟

14 7.4 چه قوانینی برای بارها و رستوران‌ها وجود دارند؟

15 7.5 چه قوانینی برای دیسکوها و سالن‌های رقص وجود دارند؟

15 8. کار کردن از منزل

15 9. سفر / ورود به سوئیس

15 9.1 هنگام ورود به سوئیس چه مواردی را باید در نظر بگیرم؟ چه قوانینی هنگام ورود به سوئیس اعمال می‌شود؟

16 10. کمک پیدا کنید

16 10.1 از کجا می توانم اطلاعات بیشتری به زبان مادری خود پیدا کنم؟

16 10.2 اگر زبانت در بیمارستان صحبت یا فهمیده نشود چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

16 10.3 آیا باید در خانه بمانید و به غذا یا دارو احتیاج دارید؟ یا می خواهید به کسی کمک کنید؟

16 10.4 آیا نگران هستید یا به کسی برای صحبت نیاز دارید؟

16 10.5 آیا در خانه احساس تهدید می‌کنید؟ آیا به دنبال کمک یا محافظت هستید؟

17 11. اطلاعات بیشتر

سوالات و پاسخ های متداول در مورد ویروس کرونا جدید

در پایان سال 2019 یک بیماری جدید و بسیار مسری به نام "کووید - 19" ظاهر شد. این بیماری ناشی از ویروس کرونا است که در مدت کوتاهی در سراسر جهان گسترش یافته است. این برگه اطلاعات، ارائه شده توسط اداره فدرال بهداشت BAG، پاسخ سوالات متداول درباره ویروس کرونا جدید را ارائه می‌دهد.

ابتلا به ویروس کرونا ممکن است عواقب جدی داشته باشد. برخی از افراد بر اثر این بیماری جان خود را از دست می‌دهند. به همین دلیل محافظت از خود در برابر ویروس کرونا برای همه مهم است.

مسئولیت شخصی مهم است: بهترین راه برای محافظت از خود در برابر سرایت، رعایت قوانین بهداشتی و رفتاری است که در صفحه اول این اطلاعیه و روی پوستره‌های اداره فدرال بهداشت نمایش داده شده است. از جمله آنها: دستها را مرتباً با صابون بشویید و فاصله را رعایت کنید.

آخرین وظایف و ممنوعیت‌ها:

- تمدید استفاده از ماسک:
- استفاده اجباری از ماسک در مراکز شلوغ شهرها و مراکز روستاها، مکانها و تسهیلات داخلی و خارجی مربوط به موسسات و کسب و کارها با دسترسی عمومی.
- استفاده اجباری از ماسک در مکان‌های مربوط به حمل و نقل عمومی: درون وسایل حمل و نقل عمومی، هواپیما، در ایستگاه‌های قطار، ایستگاه‌های اتوبوس و فرودگاه‌ها.
- استفاده اجباری از ماسک برای همه در مدارس متوسطه و حرفه ای (به عنوان مثال دبیرستان‌ها، مدارس فنی و حرفه‌ای و مدارس متوسطه تخصصی)
- استفاده اجباری از ماسک هنگام کار در فضای بسته، به جز در محل‌ها کاری که می‌توان فاصله توصیه شده را رعایت کرد.
- محدودیت برای رویدادها و گردهمایی‌ها (توجه: کودکان نیز در تعداد شرکت کنندگان محاسبه می‌شوند).
- ممنوعیت گردهمایی‌های خصوصی با بیش از 10 نفر
- ممنوعیت گردهمایی‌های عمومی با بیش از 50 نفر
- ممنوعیت گردهمایی‌های خودجوش با بیش از 15 نفر در فضای عمومی
- قوانین رستوران‌ها و بارها:
- نشستن در رستوران‌ها و بارها اجباری است: غذا و نوشیدنی باید فقط در حالت نشسته مصرف شود.
- در رستوران‌ها باید حداکثر چهار نفر دور یک میز بنشینند (به استثنای خانواده‌های دارای فرزند).
- فعالیت باشگاه‌ها، دیسکوها و سالن‌های رقص ممنوع است.
- رستوران‌ها و بارها بین ساعات 06.00-23.00 تعطیل هستند(منع رفت و آمد).
- قوانین مربوط به ورزش و رویدادهای فرهنگی:
- ورزش‌های اوقات فراغت: ممنوعیت فعالیت‌های ورزشی با بیش از 15 نفر، ممنوعیت ورزش‌های تماسی، در فضای داخلی پوشیدن ماسک و رعایت فاصله، در فضای باز پوشیدن ماسک یا رعایت فاصله. کودکان در مدارس اجباری می‌توانند بدون محدودیت به ورزش ادامه دهند.
- فرهنگ (موسیقی، تئاتر، رقص و مانند آن): در حوزه‌های آماتور فعالیت با حداکثر 15 نفر مشروط بر رعایت قوانین مربوط به استفاده از ماسک و رعایت فاصله مجاز است. در حوزه‌های حرفه‌ای تمرین‌ها و نمایش‌ها مجاز است.
- اجرای گروه کر ممنوع است، تمرین فقط برای گروه‌های کر حرفه‌ای مجاز است.
- آموزش از راه دور در دانشگاه‌ها و کالج‌ها
- در صورت امکان از خانه کار کنید
- رعایت قرنطینه برای مسافران ورودی

توجه: قوانین شدیدتری در برخی از ایالت‌ها اعمال می‌شود.

1. ابتلا (سرایت) و خطرات

1.1 چرا این قوانین بهداشتی و رفتاری بسیار مهم هستند؟

ویروس کرونا جدید و ویروسی جدید است که افراد هنوز از ایمنی (سیستم ایمنی) در برابر آن برخوردار نیستند. به همین دلیل این ویروس می‌تواند منجر به بسیاری از سرایت‌ها و بیماری‌ها شود. بنابراین باید تا حد ممکن گسترش و سرایت ویروس کرونا جدید را کاهش دهیم.

ما باید از افرادی که به طور ویژه در معرض خطر بیماری جدی هستند محافظت کنیم (به سوال زیر مراجعه کنید: چه کسی به طور ویژه در معرض خطر است).

1.2 چه کسی به طور ویژه در معرض خطر است؟ N

کسانی که به طور ویژه در معرض خطر هستند:

- افراد مسن (خطر ابتلا به بیماری شدید، در صورت ابتلا به ویروس کرونا، با افزایش سن افزایش می‌یابد. برای افراد با سن بیش از 50 سال، نرخ بستری شدن در بیمارستان نیز بیشتر است. سابقه بیماری نیز خطر را افزایش می‌دهد.)
- زنان باردار
- بزرگسالان با سابقه بیماری‌های زیر:
 - فشار خون بالا
 - بیماری‌های قلبی و عروقی
 - دیابت
 - بیماری‌های تنفسی مزمن
 - سرطان
- بیماری‌ها و روش‌های درمانی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کنند
- اضافه وزن شدید (چاقی، BMI 40 یا بیشتر)

اگر مطمئن نیستید که به طور ویژه در معرض خطر هستید یا خیر، لطفاً با پزشک خود مشورت کنید.

اگر همه ما از قوانین بهداشتی و رفتاری را رعایت کنیم، می‌توانیم از این افراد نیز بهتر محافظت کنیم. به این ترتیب ما همچنین به ادامه درمان افراد مبتلا به بیماری‌های شدید در مراکز درمانی کمک می‌کنیم. این به این دلیل است که اتاق‌های درمان و دستگاه‌های تنفس مصنوعی در واحدهای مراقبت ویژه محدود هستند.

1.3 آیا شما یکی از افراد به طور ویژه در معرض خطر هستید؟ اینگونه می‌توانید از خود محافظت کنید. N

بهترین راه برای محافظت از خود در برابر سرایت بیماری رعایت مداوم قوانین بهداشتی و رفتاری است. توصیه‌های زیر رعایت شوند:

- دستان خود را به طور کامل و به دفعات با صابون بشویید.
- فاصله از افراد دیگر را رعایت کنید (حداقل 1.5 متر).
- قوانین مربوط به ماسک را رعایت کنید. اگر نمی‌توانید فاصله 1.5 متری را رعایت کنید، از ماسک استفاده کنید.
- هنگام ملاقات با دوستان یا خانواده نیز از قوانین بهداشتی و رفتاری پیروی کنید. به عنوان مثال، با لمس نکردن کارد و چنگال یکسان در هنگام غذا ریختن برای خود، عدم نوشیدن از لیوان مشترک و غیره.
- از اجتماعات شلوغ دوری کنید. از مکان‌های شلوغ در ساعات پر رفت و آمد (از جمله ساعات شلوغی در وسایل حمل و نقل عمومی یا ایستگاه قطار، خرید در روزهای شنبه) پرهیز کنید.

آیا یک یا چند علامت بیماری دارید، (به سوال روبرو مراجعه کنید علامت بیماری ویروس کرونا جدید چیست؟). سپس بلافاصله با پزشک خود یا یک بیمارستان تماس بگیرید و آزمایش بدهید. حتی در آخر هفته‌ها. علائم خود را توصیف کنید و بگویید که شما یک فرد به طور ویژه در معرض خطر هستید.

1.4 شما باردار هستید و ممکن است در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید کرونا باشید. به چه نکاتی باید توجه کنید؟

اگر باردار هستید باید تا حد ممکن خود را در برابر سرایت ویروس کرونا محافظت کنید. بنابراین پیشنهاد می‌کنیم که از توصیه‌های ما برای افراد به طور ویژه در معرض خطر پیروی کنید (به سوال قبلی مراجعه کنید آیا شما یکی از افراد به طور ویژه در معرض خطر هستید؟ اینگونه می‌توانید از خود محافظت کنید).

در محل کار، بر اساس قانون حمایت از بارداری، کارفرمای شما موظف است اطمینان حاصل کند که شما به عنوان یک زن باردار در بهترین حالت ممکن در برابر آلودگی به ویروس کرونا محافظت می‌شوید. اگر این امکان وجود نداشته باشد، کارفرمای شما باید گزینه‌های دیگری را به شما ارائه دهد. اگر ادامه دادن کار ممکن نباشد، متخصص زنان می‌تواند برای شما گواهی ممنوعیت کار صادر کند.

اگر باردار هستید، طبق یافته‌های جدید، مبتلا شدن به ویروس کرونا جدید می‌تواند منجر به یک بیماری شدید شود، خصوصاً اگر علاوه بر آن دارای اضافه وزن باشید، سن شما بالا باشد یا بیماری خاصی داشته باشید. در حال حاضر، هنوز بسیاری از سوالات در مورد بارداری و کووید - 19 بی پاسخ هستند. با این حال برای احتیاط باید از مادر و کودک به طور ویژه محافظت شود.

اگر علائمی از بیماری دارید سریعاً با متخصص زنان خود تماس بگیرید تا در مورد مراحل لازم صحبت کنید و آزمایش دهید.

1.5 ویروس کرونا جدید چگونه منتقل می‌شود؟

ویروس معمولاً در هنگام تماس‌های نزدیک و طولانی مدت منتقل می‌شود: وقتی فرد در فاصله کمتر از 1.5 متر از شخص آلوده بدون محافظت قرار می‌گیرد (محافظت: به عنوان مثال هر دو نفر از ماسک استفاده کنند). هرچه این تماس بیشتر و نزدیکتر باشد، احتمال آلودگی نیز بیشتر است.

ویروس کرونا جدید به صورت زیر قابل انتقال است:

- از طریق قطرات ریز و ذرات معلق در هوا: اگر فرد آلوده نفس بکشد، صحبت کند، عطسه کند یا سرفه کند، قطرات حاوی ویروس می‌توانند به طور مستقیم به غشاهای مخاطی بینی، دهان یا چشم افراد دیگر (در فاصله 1.5 متر) برسند.
- انتقال ویروس توسط قطرات ریز (آئروسول) در فواصل بزرگتر نیز امکان پذیر است اما به ندرت رخ می‌دهد. این نوع از انتقال به ویژه در فعالیت‌هایی که نیاز به تنفس بیشتر دارند نقش مهمی ایفا می‌کند. این امر به عنوان مثال، در هنگام کار بدنی، ورزش، بلند صحبت کردن و آواز خواندن اتفاق می‌افتد. همین امر در مورد اقامت طولانی مدت در اتاق‌هایی که تهویه ندارند یا تهویه مناسب ندارند صادق است خصوصاً اگر اتاق‌ها کوچک باشند.
- درباره سطوح و دست‌ها: وقتی افراد آلوده سرفه و عطسه می‌کنند، قطرات آلوده به دستان آنها یا روی سطوح مجاور می‌رسند. اگر این قطرات به دست فرد دیگری برسند و سپس او دهان، بینی یا چشم خود را لمس کند، ممکن است آلوده شود.

1.6 چه مدت بین سرایت و بیماری طول می‌کشد؟ و از چه موقع فرد ناقل است؟ N

"دوره نهفتگی" ویروس کرونا جدید، یعنی زمان بین سرایت و بروز اولین علائم، معمولاً 5 روز است. اگرچه ممکن است تا 14 روز طول بکشد.

کسانی که به ویروس کرونا مبتلا می‌شوند برای مدت طولانی ناقل (مسری) هستند:

- آغاز دوره مسری: 2 روز قبل از بروز علائم. این بدان معناست که افراد ممکن است قبل از اینکه حتی بیماری خود را متوجه بشوند دیگران را آلوده کنند.
- در زمانی که فرد علائم دارد. در این زمان بیشترین احتمال سرایت می‌باشد.
- پایان دوره مسری: در بیماری خفیف "مسری بودن" 10 روز پس از شروع علائم به شدت کاهش می‌یابد. بنابراین قانون کلی این است: دوره مسری 10 روز پس از شروع علائم به پایان می‌رسد. با این حال در موارد بیماری شدید، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد فرد بیمار می‌تواند به مدت طولانی تری مسری باشد.

در هر زمان مهم است که: از افراد دیگر 1.5 متر فاصله داشته باشید و از قوانین بهداشتی و رفتاری پیروی کنید.

2. علائم، تشخیص و درمان

2.1 علائم بیماری ویروس کرونا جدید چیست؟

علائم کووید - 19:

علائم زیر معمولاً رخ می‌دهند:

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

علاوه بر این، علائم زیر نیز محتمل است:

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

علائم کووید 19 از نظر شدت متفاوت هستند و ممکن است خفیف باشند. همچنین ممکن است عوارضی مانند ذات‌الریه داشته باشد.

اگر یک یا چند علامت کووید - 19 را دارید، ممکن است ویروس کرونا جدید داشته باشید. در این حالت فوراً آزمایش دهید و طبق سوال زیر به طور مداوم از دستورالعمل‌ها پیروی کنید (در صورت بروز علائم کووید - 19 چه کاری باید انجام دهیم؟).

2.2 در صورت بروز علائم کووید - 19 چه کاری باید انجام دهیم؟ N

اگر یک یا چند مورد از علائم رایج کووید - 19 را داشته باشید، ممکن است ویروس کرونا داشته باشید. در این حالت دائماً از دستورالعمل‌های زیر پیروی کنید:

- **کاهش تماس:** در خانه بمانید و از هرگونه تماس با افراد دیگر خودداری کنید.
- **آزمایش:** سریعاً آزمایش بدهید. (این سوال را مشاهده کنید **کجا می‌توانم آزمایش بدهم؟** N)
- **تا زمان آماده شدن نتایج تست:** در خانه بمانید و از دستورالعمل‌های مربوط به ایزوله پیروی کنید. (www.bag.admin.ch/migration-covid-en) تا زمانی که نتیجه آزمایش آماده نشده است از هرگونه تماس با افراد دیگر خودداری کنید.

اگر مطمئن نیستید که چگونه اقدام کنید:

- **توصیه تست:** Coronavirus Check را (check.bag-coronavirus.ch) انجام دهید یا با پزشک خود تماس بگیرید. به سوالات در چک آنلاین یا تلفن به خوبی پاسخ دهید. در پایان شما یک توصیه برای اقدامات لازم و در صورت لزوم، دستورالعمل برای انجام آزمایش دریافت خواهید کرد. در صورت توصیه پزشک یا نتایج Coronavirus Check، فوراً آزمایش دهید و سپس تا آماده شدن نتایج در خانه بمانید.
- اگر آزمایش توصیه نشود: شکایات و علائم خود را جدی بگیرید حتی اگر مربوط به ویروس کرونا نیست. در صورت لزوم با پزشک خود تماس بگیرید. پس از رفع علائم تا 24 ساعت در خانه بمانید. این با توصیه در مورد بیماری‌های تنفسی مانند آنفولانزا نیز مطابقت دارد.

اگر از افراد به طور ویژه در معرض خطر هستید و یک یا چند علامت کووید 19 را دارید، بلافاصله (حتی آخر هفته‌ها) با پزشک یا بیمارستان تماس بگیرید و آزمایش بدهید.

2.3 Coronavirus Check چیست؟

با Coronavirus Check در www.check.bag-coronavirus.ch/screening و پس از پاسخ دادن به چند سوال، یک توصیه‌نامه برای اقدامات لازم (به زبان‌های آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی و انگلیسی) از طرف اداره فدرال بهداشت دریافت خواهید کرد.

در وب سایت ایالت Waadt به آدرس www.coronavirus.unisante.ch/evaluation می‌توانید Coronavirus Check را ملاحظه کنید.

Coronavirus Check جایگزینی برای مشاوره، تشخیص یا درمان پزشکی حرفه‌ای نیست. علائم توصیف شده در Coronavirus Check همچنین می‌توانند در ارتباط با سایر بیماری‌ها باشند که نیاز به رویکرد دیگری دارند.

در صورت مشاهده علائم شدیدی که بدتر می‌شوند یا باعث نگرانی شما می‌شوند، همیشه با پزشک تماس بگیرید. حتی آخر هفته‌ها.

2.4 فرزند زیر 12 سال من علائم بیماری دارد. چه کاری باید انجام دهیم؟ آیا او می‌تواند به مدرسه یا گروه‌های مراقبتی (مهد کودک) برود؟ N

طبق آخرین یافته‌ها کودکان هم ممکن است به ویروس کرونا جدید مبتلا شوند. با این حال کودکان زیر 12 سال در مقایسه با جوانان و بزرگسالان علائم کمتری دارند و ویروس را به ندرت به دیگران منتقل می‌کنند.

وضعیت 1: کودک و فرد نزدیک به او علائمی دارند

کودک شما علائم کووید - 19 را دارد و با شخصی که علائم کووید - 19 را دارد (فرد بالای 12 سال) **تماس نزدیک** داشته است. در این حالت، اقدامات بیشتر به نتیجه آزمون فردی که با او تماس نزدیک داشته است بستگی دارد:

- **در صورت نتیجه مثبت آزمایش آن شخص:** فرزند شما باید در خانه بماند و با مشورت پزشک متخصص اطفال آزمایش بدهد. متخصص اطفال اطلاعاتی در مورد چگونگی ادامه کار به شما می‌دهد.

– در صورت نتیجه منفی آزمایش آن شخص: اگر فرزند شما 24 ساعت تب نداشته باشد یا سرفه به طور قابل توجهی بهبود یافته باشد، می‌تواند به مدرسه یا مهد کودک برگردد.

وضعیت 2: کودک دارای علائم، بدون تماس با شخص بیمار

کودک شما علائم کووید - 19 را دارد و با شخصی که علائم کووید - 19 را دارد (فرد بالای 12 سال) تماس نزدیک نداشته است. در این حالت، اقدامات بیشتر به علائم و وضعیت سلامتی کودک شما بستگی دارد:

– **کودک شما علائم خفیف بیماری دارد (آبریزش بینی و/ یا گلودرد و یا سرفه خفیف) و یک وضعیت عمومی مساعد:** فرزند شما می‌تواند به تحصیل در مدرسه یا مهد کودک ادامه بدهد.

– **کودک شما تب دارد و دارای وضعیت عمومی مساعد است:** کودک شما باید در خانه بماند. در صورتی که 24 ساعت تب نداشته باشد می‌تواند به مدرسه یا مهد کودک برگردد. اگر تب کودک شما سه روز یا بیشتر طول کشید با پزشک متخصص اطفال تماس بگیرید. اگر کودک شما علائم دیگری دارد (مشکل دستگاه گوارش، سردرد، درد در اندام‌ها، از دست دادن حس بویایی و / یا چشایی) در مورد اقدامات بیشتر با پزشک متخصص اطفال مشورت کنید.

– **کودک شما سرفه شدید و وضعیت عمومی خوبی دارد:** کودک شما باید در خانه بماند. در صورتی که در طول سه روز سرفه‌ها به طور محسوسی بهبود یافته باشند می‌تواند به مدرسه یا مهد کودک برگردد. اگر سرفه شدید فرزند شما بیش از سه روز طول کشید با پزشک متخصص اطفال تماس بگیرید. اگر کودک شما علائم دیگری دارد (مشکل دستگاه گوارش، سردرد، درد در اندام‌ها، از دست دادن حس بویایی و / یا چشایی) در مورد اقدامات بیشتر با پزشک متخصص اطفال مشورت کنید.

– **کودک شما تب یا سرفه شدید و/ یا وضعیت عمومی نامساعد دارد:** برای صحبت در مورد اقدامات لازم مستقیماً با پزشک متخصص اطفال تماس بگیرید.

مروری بر رویه‌ای که در صورت بروز علائم بیماری و سرماخوردگی در کودکان در مهد کودک و دبستان باید دنبال شود، در اطلاعیه‌ای برای والدین توسط www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten (به آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی، انگلیسی، بوسنیایی / کرواتی / صربی، پرتغالی، اسپانیایی، آلبانیایی، عربی، تاملیل، تیگرینیا و ترکی).

2.5 بیماری کووید - 19 چگونه درمان می‌شود؟

تا به حال درمان خاصی برای بیماری کووید - 19 وجود ندارد. اقدامات درمانی فقط محدود به تسکین علائم هستند. افراد بیمار برای محافظت از افراد دیگر ایزوله می‌شوند. در صورت وجود بیماری شدید، معمولاً برای درمان به بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان نیاز است. در برخی شرایط ممکن است تنفس مصنوعی لازم باشد.

2.6 آیا احساس ناراحتی، احساس بیماری یا علائمی دارید که مربوط به ویروس کرونا جدید نیست؟

احساس ناراحتی، احساس بیماری یا علائمی که مربوط به ویروس کرونا جدید نیست باید جدی گرفته و درمان شوند. کمک بگیرید و خیلی منتظر نمانید: با یک دکتر تماس بگیرید.

3. آزمایشات

3.1 چه زمانی باید برای ویروس کرونا جدید آزمایش بدهم؟

اگر یک یا چند علامت کووید - 19 را دارید فوراً آزمایش دهید. در حال حاضر: همه افراد با علائم کووید - 19 باید بلافاصله آزمایش بدهند. هدف این استراتژی شناسایی همه سرایت‌ها تا حد امکان است. تنها بدینوسیله می‌توان زنجیره انتقال (سرایت) را قطع کرد. این برای مدیریت همه‌گیری بسیار مهم است.

اگر مطمئن نیستید که چه کاری باید انجام دهید: در خانه بمانید **Coronavirus-Check** را انجام دهید ([check.bag](http://check.bag.ch)) یا با پزشک خود تماس بگیرید. به خوبی به سوالات **Online-Check** یا سوالات تلفنی پاسخ دهید. در پایان شما یک توصیه‌نامه برای اقدامات بعدی و در صورت لزوم، دستورالعمل برای انجام آزمایش دریافت خواهید کرد. اگر **Check-Coronavirus** یا دکتر شما توصیه به آزمایش کرد، فوراً آزمایش دهید و سپس تا زمان آماده شدن نتایج آزمایش در خانه بمانید.

3.2 کجا می‌توانم آزمایش بدهم؟ N

این آزمایشات توسط پزشکان، بیمارستانها یا مراکز مخصوص آزمایش یا داروخانه‌ها انجام می‌شوند (فقط آزمایش سریع آنتی ژن). وب سایت "Coronavirus: Testen BAG" لیستی از خدمات آزمایشی در ایالت‌ها را به همراه لینک آنها ارائه می‌دهد: www.bag.admin.ch/testing

3.3 در چه مواردی دولت فدرال هزینه‌های آزمایش PCR یا آزمایش سریع آنتی ژن را بر عهده می‌گیرد؟ N

دولت فدرال هزینه‌های آزمایش PCR (آزمایش PCR بیولوژیکی مولکولی) و آزمایش‌های سریع آنتی ژن را در یکی از حالت زیر بر عهده می‌گیرد:

- شما علائم کووید - 19 دارید.
- از طریق اپلیکیشن SwissCovid پیامی دریافت کردید که با فرد آلوده تماس داشته‌اید. می‌توانید اطلاعات مربوط به این مورد را در صفحه SwissCovid App و Contact Tracing پیدا کنید: www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en
- اداره فدرال یا پزشک به شما دستور بدهد که آزمایش بدهید به دلیل اینکه در قرنطینه تماس نزدیک با فرد آلوده داشته‌اید.

دولت فدرال هزینه‌های آزمایش را بر عهده نمی‌گیرد اگر:

- شما برای سفر نیاز به جواب منفی آزمایش داشته باشید.
- آزمایش بر اساس تقاضای کارفرمای شما باشد.
- آزمایش در خارج از کشور انجام شود.

اگر هزینه آزمایش توسط دولت فدرال تأمین نشود، توصیه می‌کنیم که پیشاپیش از هزینه‌ها مطلع شوید زیرا ممکن است متفاوت باشند.

4. Contact-Tracing، قرنطینه و ایزوله

4.1 ایزوله و قرنطینه به چه معناست؟ چرا این دو اقدام بسیار مهم هستند؟ N

ایزوله و قرنطینه اقداماتی برای شکستن زنجیره انتقال و در نتیجه محدود کردن شیوع بیشتر ویروس کرونا جدید است. شخصی که ابتلای او به ویروس تأیید شده است یا مشکوک به ابتلا است باید در خانه بماند و از هرگونه تماس با دیگران خودداری کند. به این ترتیب می‌توان تا حد امکان از سرایت‌های جدید پیشگیری کرد. این منجر به قوانین زیر می‌شود:

افرادی که آزمایش ابتلا آنها به ویروس کرونا جدید مثبت شده است باید ایزوله شوند.

افرادی که احتمال دارد به ویروس کرونا جدید مبتلا شده باشند باید به مدت 10 روز قرنطینه شوند. در موارد زیر ابتلا آلودگی افزایش می‌یابد:

- پس از تماس نزدیک با شخصی که آزمایش ویروس کرونا جدید او مثبت شده است. این قرنطینه بعد از تماس نزدیک است (به طور خلاصه قرنطینه تماس).
- پس از اقامت در یک شهر یا منطقه که خطر سرایت در آنجا بالا است. این قرنطینه برای مسافران ورودی است (به طور خلاصه قرنطینه سفر).

فیلم: لینک ویدیوی توضیحی ایزوله (به آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی، انگلیسی): foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation

برای اطلاعات بیشتر در مورد قرنطینه و ایزوله، به دستورالعمل‌های ایزوله یا دستورالعمل‌های قرنطینه مراجعه کنید: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

4.2 Contact-Tracing چیست؟ N

Contact-Tracing به معنی ردیابی تماس افراد است: به وسیله Contact-Tracing افرادی که با شخص آلوده به ویروس کرونا جدید در تماس بودند مشخص می‌شوند.

Contact Tracing برای همه افراد با جواب مثبت آزمایش covid-19 یا افراد بستری با احتمال بالای ابتلا به کووید - 19 توصیه می‌شود. اداره مسئول ایالتی افرادی که تماس نزدیک داشته‌اند را شناسایی و با آنها تماس می‌گیرد.

فیلم: لینک ویدیوی توضیحی Contact-Tracing (به آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی، رومانیایی، انگلیسی، آلبانیایی، صربی، پرتغالی، اسپانیایی): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

اگر جواب آزمایش ویروس کرونا مثبت باشد Contact-Tracing آغاز می‌شود:

- مقامات ایالتی به همراه فرد مبتلا شده مشخص می‌کنند که چه کسانی با او تماس نزدیک داشته‌اند. مقامات به این افراد در مورد سرایت احتمالی و اقدامات بعدی اطلاع می‌دهند.
- حتی اگر این افراد علائمی هم نداشته باشند باید قرنطینه شوند. قرنطینه تا ده روز پس از آخرین تماس با فرد مبتلا به ویروس باید انجام ادامه داشته باشد.
- اگر در این مدت ابتلا تشخیص داده نشود، مقامات قرنطینه را لغو می‌کنند.

اپلیکیشن SwissCovid از Contact Tracing پشتیبانی می‌کند: این برنامه مشخص می‌کند که آیا ما با یک فرد آلوده تماس داشته‌ایم یا خیر. این ما را قادر می‌سازد تا زنجیره انتقال را متوقف کنیم. به بخش روبرو مراجعه کنید. [اپلیکیشن N](#)

نکته‌ای در مورد وضعیت فعلی: مسئولیت Contact Tracing با ایالت‌ها است. وقتی که تعداد پرونده‌ها زیاد است ایالت‌ها تصمیم می‌گیرند که چگونه از منابع خود بهترین استفاده را بکنند. بنابراین در حال حاضر ممکن است که اداره ایالتی مسئول نتواند به موقع با شما تماس بگیرد و دستور ایزوله یا قرنطینه را صادر کند. **بنابراین مهم است که در صورت لزوم شما به طور مستقل ایزوله یا قرنطینه را اجرا کنید.** و اگر جواب آزمایش کووید - 19 شما مثبت است، خودتان افرادی که با آنها تماس نزدیک داشته‌اید را مطلع سازید.

4.3 در صورت تماس با فرد آلوده به ویروس کرونا چه کاری باید انجام دهید؟ N

آیا با شخصی تماس داشته‌اید که نتیجه آزمایش ویروس کرونا جدید او مثبت شده است؟ در این صورت در چند روز آینده بدون اینکه حتی متوجه شوید ناقل بیماری هستید. اقداماتی که اکنون باید انجام دهید بستگی به این دارد که آیا فردی که نتیجه آزمایش او مثبت شده است در زمانی که تماس داشته‌اید ناقل بیماری بوده است یا خیر یا اینکه تماس شما نزدیک بوده است یا خیر. بدین منظور به سوالات زیر پاسخ دهید:

سوال اول: آیا آن شخص در آن زمان ناقل بیماری بوده است؟

بازه زمانی مهم: فرد 2 روز قبل از بروز علائم تا 10 روز پس از بروز علائم ناقل بیماری است. در صورت بیماری شدید، فرد بیمار ممکن است برای مدت زمان طولانی ناقل بیماری باشد.

- اگر قبل از این بازه زمانی با این فرد تماس داشته‌اید، احتمال سرایت وجود ندارد و نیازی به قرنطینه نیست.
- اگر با شخصی که نتیجه آزمایش او مثبت شده است در زمانی که ناقل بوده است تماس داشته‌اید، به سوال دوم پاسخ دهید:

سوال دوم: آیا تماس "نزدیک" بوده است؟

"تماس نزدیک" یک تماس شخصی در نظر گرفته می‌شود که طی آن ممکن است شما به ویروس آلوده شوید. هر چه تماس شما با فردی که نتیجه آزمایش او مثبت شده است طولانی‌تری بوده باشد، احتمال ابتلا شما بیشتر است. اگر محافظتی وجود داشته است، مانند پارتیشن یا اینکه هر دو ماسک زده بوده‌اید، این تماس نزدیک محسوب نمی‌شود.

از قواعد زیر به عنوان راهنما استفاده کنید: وقتی تماس نزدیک است که دو شخص در زمان طولانی، بدون محافظت و با فاصله ناکافی با هم تماس داشته باشند. "زمان طولانی" به معنای بیش از 15 دقیقه در روز (در مجموع) است. "فاصله ناکافی" به معنی فاصله کمتر از 1.5 متر است.

توجه کنید: البته ویروس کرونومتر ندارد. بنابراین، زمان 15 دقیقه یک راهنما است. در یک فضای تنگ (به عنوان مثال در اتومبیل) ممکن است زمان کمتری به عنوان زمان کافی برای "تماس نزدیک" در نظر گرفته شود.

4.4 آیا در زمان قرنطینه می‌توانم گاهی اوقات بیرون بروم، قدم بزنم، از هوای تازه استفاده کنم یا کارهایی دیگر انجام دهم؟ N

خیر. هدف از قرنطینه شکستن زنجیره انتقال ویروس کرونا است. بنابراین در دوره قرنطینه باید از تماس فیزیکی با افراد دیگر خودداری کنید. با این حال، این بدان معنا نیست که ارتباطات اجتماعی از طریق تلفن یا تلفن تصویری ممنوع است. برای کودکان استثناً زیر در نظر گرفته شده است: کودک شما می‌تواند در زمان قرنطینه برای مدت کوتاهی بیرون برود. با این حال برقراری تماس با افراد خارج از خانواده برای فرزند شما ممنوع است.

5. اپلیکیشن SwissCovid N



اپلیکیشن SwissCovid برای تلفن‌های همراه (Android / iPhone)، اپلیکیشن رسمی فدرال برای ردیابی تماس در صورت ابتلا به ویروس کرونا جدید است.

این اپلیکیشن به مهار ویروس کرونا کمک می‌کند. این مکمل "Contact Tracing" کلاسیک، یعنی ردیابی ابتلاهای جدید توسط ایالت‌ها است، و بنابراین به جلوگیری از زنجیره انتقال کمک می‌کند.

اپلیکیشن SwissCovid در Apple Store و Google Play Store در دسترس است:

[Google Play Store für Android](#) –

[Apple Store für ios](#) –

فیلم: لینک ویدئو نصب و فعال سازی اپلیکیشن SwissCovid (به آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی، رومانیایی، انگلیسی، آلبانیایی، صربی، پرتغالی، اسپانیایی): www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate

5.1 اپلیکیشن SwissCovid در تشخیص ملاقات با سایر کاربران چگونه کار می‌کند؟ N

هنگامی که برنامه فعال است، تلفن همراه کدهای شناسایی تصادفی (شناسه‌ها) را از طریق بلوتوث ارسال می‌کند. این شناسه‌ها حلقه‌های زنجیره‌ای طولانی و به صورت تصادفی ایجاد شده هستند و در مورد شخص یا دستگاه هیچ گونه قضاوتی نمی‌کنند.

اگر تلفن‌های همراه که همراه اپلیکیشن SwissCovid یا اپلیکیشن سازش‌پذیر ProximityTracing آنها فعال است، در مجاورت یکدیگر قرار بگیرند، این دستگاه‌ها شناسه‌های تصادفی را رد و بدل می‌کنند.

برای اطلاعات بیشتر به صفحه اطلاعات اپلیکیشن SwissCovid مراجعه کنید:

www.bag.admin.ch/migration-covid-en

فیلم: لینک ویدئو توضیحی اپلیکیشن SwissCovid (به آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی، رومانیایی، انگلیسی، آلبانیایی، صربی، پرتغالی، اسپانیایی): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid

5.2 اگر اپلیکیشن SwissCovid به من اطلاع دهد که احتمال سرایت وجود دارد، چه کاری باید انجام دهم؟ N

لطفاً توصیه‌های موجود در اپلیکیشن را دنبال کنید:

– با اجتناب از تماس‌های شخصی تا 10 روز پس از سرایت احتمالی، از اطرافیان خود محافظت کنید. اپلیکیشن SwissCovid به شما اطلاع می‌دهد که چند روز دیگر باید این کار را انجام دهید.

– برای مشاوره در مورد امکان تست رایگان و مسائل مربوط به جلوگیری از تماس با دیگران با خط ارتباطی اطلاعاتی SwissCovid تماس بگیرید. در صورت گزارش می‌توانید شماره تلفن را در اپلیکیشن پیدا کنید.

در صورت مشاهده علائم کووید – 19، بلافاصله آزمایش بدهید (به سوال روبرو مراجعه کنید) **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**

6. ماسک

در سوئیس استفاده از ماسک در بسیاری از مکان‌ها اجباری است (سوالی که در ادامه است را ملاحظه بفرمایید **کجا استفاده از ماسک اجباری است؟**) **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**

به طور کلی هنگامی که در خانه نیستید و نمی‌توانید به طور مداوم فاصله از دیگران را رعایت کنید از ماسک استفاده کنید. ماسک باید دهان و بینی را به طور کامل بپوشاند.

استفاده از ماسک در اماکن عمومی اولین اقدام برای محافظت از دیگران است. فرد آلوده می‌تواند دو روز قبل از بروز علائم و بدون این که مطلع باشد ناقل بیماری باشد. بنابراین وقتی در یک فضای کوچک همه از ماسک استفاده کنند، تمام اشخاص محافظت می‌شوند. استفاده از ماسک محافظت 100٪ را تضمین نمی‌کند، اما سرعت گسترش ویروس کرونا جدید را کاهش می‌دهد.

6.1 N **کجا استفاده از ماسک اجباری است؟**

– اجبار استفاده از ماسک در وسایل نقلیه عمومی و هوپایما: شما باید در وسایل نقلیه و مکان‌های مربوط به حمل و نقل عمومی زیر از ماسک استفاده کنید:

- قطار، تراموا، اتوبوس
- انواع تله‌کابین
- کشتی
- هوپایما (تمام خطوط پرواز و پروازهای چارتر که از سوئیس انجام می‌شوند یا در سوئیس فرود می‌آیند)
- در سکوها، ایستگاه‌های تراموا و ایستگاه‌های اتوبوس، حتی اگر این مناطق در فضای بیرونی باشند. در ایستگاه‌های قطار، فرودگاه‌ها و سایر مناطق دسترسی به وسایل حمل و نقل عمومی، حتی اگر این مناطق در فضای بیرونی باشد

– اجبار استفاده از ماسک در سراسر سوئیس در مناطق قابل دسترسی برای عموم: استفاده از ماسک در همه مناطق قابل دسترسی برای عموم در تمامی کسب و کارها و اماکن اجباری است. این امر هم در فضای داخلی و هم در فضای خارجی صادق است. به عنوان مثال این موارد شامل:

- فروشگاه‌ها، مراکز خرید، بانک‌ها و دفاتر پست
- موزه‌ها، کتابخانه‌ها، سینماها، تئاترها و سالن‌های کنسرت
- باغ‌های جانورشناسی و گیاه‌شناسی، باغ وحش‌ها
- رستوران‌ها، بارها، سالن‌های بازی و هتل‌ها (به استثنای اتاق مهمان‌ها)
- فضاهای ورودی و رختکن استخرهای شنا، اماکن ورزشی و مراکز تناسب اندام
- مراکز مراقبت‌های بهداشتی، مطب پزشکان و مناطق قابل دسترسی برای عموم در بیمارستان‌ها و مراکز مراقبت کلیساها و مکان‌های مذهبی
- اماکن اجتماعی، مراکز مشاوره و ساختمان‌های گردهمایی‌های محلی
- مناطقی قابل دسترسی برای عموم در ادارات، مانند خدمات اجتماعی، دادگاه‌ها و فضاهای داخلی که اجتماعات مربوط به پارلمان یا شهرداری برگزار می‌شود.
- بازارها، از جمله بازارهای کریسمس

– اجبار استفاده از ماسک در فضاهای عمومی: در مکان‌های عمومی شامل خیابان‌ها، پیاده‌روها، پارک‌ها و زمین‌های بازی، اجبار استفاده از ماسک به شرح زیر اعمال می‌شود:

- در مناطق شلوغ پیاده‌روی در مراکز شهرها و مراکز روستاها.
- به طور کلی در هر مکانی که افراد زیادی وجود داشته باشند و نتوانید فاصله 1.5 متری از افراد دیگر را حفظ کنید. اگر در بین راه با دوستان و آشنایان خود ملاقات کنید و نتوانید فاصله را حفظ کنید نیز این مورد صادق است.

– اجبار استفاده از ماسک در محیط کار در فضاهای بسته (داخلی): در هنگام کار باید در تمام فضاهای داخلی از ماسک استفاده کنید. استثنایی وجود دارد: اگر در یک اتاق جداگانه کار می‌کنید یا می‌توانید فاصله 1.5 متری را از افراد دیگر حفظ کنید. همچنین وقتی که به دلایل امنیتی نمی‌توانید ماسک بزنید.

– اجبار استفاده از ماسک در مدارس متوسطه: در مدارس متوسطه مانند دبیرستان‌ها، مدارس فنی حرفه‌ای و مدارس متوسطه تخصصی استفاده از ماسک اجباری است. دانش آموزان، معلمان و سایر کارکنان باید از ماسک استفاده کنند. استفاده از ماسک در طول کلاس درس و همچنین در محیط مدرسه اجباری است.

6.2 آیا موارد استثنا در مورد ماسک برای کودکان خردسال و اشخاص دیگر وجود دارد؟ N

کودکان زیر دوازده سال از زدن ماسک مستثنی هستند. علاوه بر این، افرادی که به دلایل خاص، به ویژه پزشکی، نمی‌توانند ماسک بزنند نیز مستثنی هستند.

6.3 اگر ماسک نداشته باشیم آیا می‌توانم به وسیله شال یا پارچه دیگری روی صورت و بینی خود را بپوشانم؟

نه، روسری یا شال نمی‌تواند کارایی ماسک را داشته باشد. روسری به اندازه کافی در برابر سرایت محافظ نیست و از افراد دیگر به اندازه کافی محافظت نمی‌کند. باید از ماسک بهداشتی یا ماسک پارچه‌ای صنعتی استفاده شود.

7. گردهمایی‌ها، رویدادها و فعالیتهای تفریحی

تعهدات و ممنوعیت‌های توصیف شده در اینجا در کل سونیس اعمال می‌شوند. ممکن است قوانین سختگیرانه‌تری در برخی از ایالت‌ها اعمال شوند.

7.1 کدام گردهمایی‌ها ممنوع است؟

گردهمایی‌های خودجوش بیش از 15 نفر در فضاهای عمومی ممنوع است. فضاهای عمومی برای مثال شامل میدین عمومی، مسیرهای پیاده روی و پارک‌ها است.

7.2 چه قوانین برای رویدادهای عمومی و خصوصی وجود دارند؟

رویدادهای خصوصی در حلقه دوستان و خانواده (که در مکان‌های قابل دسترس برای عموم برگزار نمی‌شوند، به عنوان مثال در خانه برگزار شوند) با بیش از 10 نفر ممنوع است. تا حد امکان باید از رویدادهای خصوصی پرهیز کرد.

برگزاری یک رویداد با بیش از 50 شرکت‌کننده ممنوع است. این مورد برای همه رویدادهای ورزشی، فرهنگی و سایر موارد صادق است، به جز رویدادهای مربوط به پارلمان و شهرداری. تظاهرات سیاسی و جمع‌آوری امضا برای همه‌پرسی‌ها و ابتکارات همچنان ادامه خواهد داشت - مانند گذشته با محافظت‌های لازم.

7.3 چه قوانینی برای فعالیت‌های ورزشی و فرهنگی در اوقات فراغت وجود دارد؟

در صورت حفظ فاصله کافی و استفاده از ماسک، فعالیت‌های ورزشی و فرهنگی در اوقات فراغت در فضاهای بسته با حداکثر 15 نفر مجاز است. در صورت وجود شرایط فضای وسیع، مانند سالن تنیس یا سالن‌های بزرگ، می‌توان از ماسک استفاده نکرد. در فضای باز فقط فاصله باید رعایت شود. ورزش‌های تماسی ممنوع است. کودکان زیر 16 سال از این قانون مستثنی هستند.

در زمینه ورزشی و فرهنگی حرفه‌ای، آموزش (تمرین) و مسابقات و همچنین تمرینات و نمایش‌ها مجاز است. از آنجا که آوازخواندن باعث پراکنده شدن تعداد زیادی قطره می‌شود، تمرین توسط گروه‌های کر آماتور ممنوع است، در حالی که گروه‌های حرفه‌ای مجاز به تمرین هستند.

7.4 چه قوانینی برای بارها و رستوران‌ها وجود دارند؟

- دور هر میز تا 4 نفر مجاز به نشستن هستند. این امر والدین دارای فرزند را شامل نمی‌شود.
- این اماکن از ساعت 11 شب تا 6 صبح تعطیل هستند (منع رفت و آمد برقرار است).

– نشستن در رستوران‌ها و بارها اجباری است: مصرف نوشیدنی و غذا فقط در حالت نشسته مجاز است.

7.5 چه قوانینی برای دیسکوها و سالن‌های رقص وجود دارند؟

فعالیت دیسکوها و سالن‌های رقص و همچنین اجرای برنامه‌های رقص ممنوع است.

8. کار کردن از منزل

در صورت امکان از خانه کار کنید. این باعث کاهش تماس‌ها و در نتیجه کاهش شیوع ویروس می‌شود.

برای کارکنانی که نمی‌توانند از خانه کار کنند، این قانون صادق است: کارفرما موظف است با اقدامات مناسب از سلامت کارمندان محافظت کند.

9. سفر / ورود به سوئیس

9.1 هنگام ورود به سوئیس چه مواردی را باید در نظر بگیریم؟ چه قوانینی هنگام ورود به سوئیس اعمال می‌شود؟

از تاریخ 6 جولای سال 2020 پس از ورود به کشور از بعضی مناطق، شما موظف هستید 10 روز در قرنطینه بمانید.

لیست کشورها یا مناطقی که خطر ابتلا به ویروس کرونا در آنجا بالا است، اطلاعات تماس ایالت و استثنائات در مورد نیاز به قرنطینه را می‌توان در اینجا مشاهده کرد: www.bag.admin.ch/einreise

این لیست بر اساس وضعیت اپیدمیولوژیک مرتباً به روز می‌شود. نتیجه آزمایش منفی باعث کنسل شدن قرنطینه نمی‌شود.

ظرف دو روز ورود خود را به مرجع مسئول ایالتی گزارش دهید و دستورالعمل‌های این مرجع را دنبال کنید: www.bag.admin.ch/einreise#1759131064

هرکسی که قرنطینه را رعایت نکند یا به تعهد گزارش دادن عمل کند، طبق قانون اپیدمی تخلف انجام داده است که مجازات آن حداکثر تا 10000 فرانک سوئیس است.

اگر در مورد قرنطینه سوالی دارید با خط ارتباطی BAG مربوط به مهاجران تماس بگیرید: 41584644488 + (روزانه 6 صبح تا 11 شب).

می‌توانید این کد QR را با تلفن همراه خود اسکن کنید تا مستقیماً به وب سایت www.bag.admin.ch/einreise بروید.



10. کمک پیدا کنید

10.1 از کجا می‌توانم اطلاعات بیشتری به زبان مادری خود پیدا کنم؟

در بستر وب migesplus.ch می‌توانید بسیاری از اطلاعات معتبر دیگر درباره کووید - 19 و همچنین سایر موضوعات بهداشتی را پیدا کنید:

www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19

10.2 اگر زبانم در بیمارستان صحبت یا فهمیده نشود چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

از همان ابتدا درخواست مترجم بدهید. خدمات ترجمه از طریق تلفن نیز وجود دارد. هنگامی که مترجمان حرفه‌ای حضور دارند، شما لازم نیست اطرافیان خود را برای ترجمه به همراه بیاورید و آنها را از ابتلا دور نگاه می‌دارید. در هنگام معاینات پزشکی حق شماست که هم زبان بقیه را متوجه بشوید و هم بقیه زبان شما را متوجه بشوند.

10.3 آیا باید در خانه بمانید و به غذا یا دارو احتیاج دارید؟ یا می‌خواهید به کسی کمک کنید؟

نگاهی به اطراف خود بیندازید:

- آیا می‌توانید از کسی کمک بخواهید؟
- یا می‌توانید به کسی کمک کنید؟

گزینه های دیگر:

- با شهرداری محلی خود تماس بگیرید
- از اپلیکیشن «Five up» استفاده کنید

- سایت‌های روبرو را مشاهده فرمایید www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

موارد زیر همچنان در اینجا صادق است: قوانین بهداشتی و رفتاری باید همیشه رعایت شوند.

10.4 آیا نگران هستید یا به کسی برای صحبت نیاز دارید؟

می‌توانید اطلاعات را در اینجا پیدا کنید:

- در اینترنت به آدرس www.dureschnufe.ch (آلمانی) / www.santepsy.ch (فرانسوی) / www.salutepsi.ch (ایتالیایی).
- مشاوره تلفنی با شماره 143 (دست ارائه شده)

10.5 آیا در خانه احساس تهید می‌کنید؟ آیا به دنبال کمک یا محافظت هستید؟

- شماره‌های تلفن و آدرس‌های ایمیل برای مشاوره و محافظت ناشناس در سراسر سوئیس را می‌توانید در www.opferhilfe-schweiz.ch (آلمانی) / www.aide-aux-victimes.ch (فرانسوی) / www.aiuto-alle-vittime.ch (ایتالیایی) پیدا کنید.

- در موارد اضطراری با پلیس تماس بگیرید: شماره تلفن 117

شماره تلفن‌های مهم دیگر:

- شماره اورژانس پزشکی (آمبولانس) 144: این شماره به صورت شبانه روزی برای کلیه فوریت‌های پزشکی در سراسر سوئیس در دسترس است.
- خط ارتباطی در مورد ویروس کرونا جدید: سوالات مربوط به ویروس کرونا با تماس با شماره 0584630000 پاسخ داده می‌شوند.
- اگر پزشک خانواده ندارید: Medgate هر روز و هر شب با شماره 0844844911 در دسترس شما است.

www.bag-coronavirus.ch
(آلمانی، فرانسوی، ایتالیایی، انگلیسی) www.bag.admin.ch/neues-coronavirus