

## 1. مقررات جدید قرنطینه در منطقه لیشتنبرگ

اداره بهداشت لیشتنبرگ در تاریخ 4 نوامبر 2020 مقررات جدیدی برای قرنطینه افراد لیشتنبرگی اعلام کرده است. دستورالعمل جدید در اینجا قابل خواندن است.

## 2. نکته های مهم:

- اجرای دستورالعمل جدید از لحاظ قانونی الزامی است.
- برای اجرای قرنطینه و ماندن در خانه نباید منتظر اداره بهداشت بود.
- افرادی که جواب تست کرونا آنها مثبت شده است، موظف هستند بلافاصله خود را در خانه قرنطینه کنند. آنها مجبور نیستند منتظر نامه و یا اعلامیه ای از اداره بهداشت باشند. این افراد باید خودشان لیستی از افرادی که بیش از همه با آنها در تماس نزدیک بوده اند (گروه 1) تهیه کنند و به اطلاع اداره بهداشت برسانند و علاوه بر این دوستان و بستگانشان را از جواب مثبت تست مطلع نمایند.
- افرادی که منتظر جواب تست هستند (از طرف پزشک و یا اداره بهداشت) و علائم بیماری دارند، موظف هستند در خانه بمانند، حتی با اینکه هنوز جوابی از اداره بهداشت دریافت نکرده اند. علاوه بر این باید دوستان و بستگانشان را مطلع نمایند.

- افراد مشمول گروه بندی 1 موظف هستند در خانه بمانند، حتی با اینکه نامه ای از اداره بهداشت دریافت نکرده اند.
- مهمترین کار این است: فعلا تماس با دیگران را در کل کاهش دهید.

## 3. مقررات رفتاری – سوالاتی که اغلب پرسیده میشود

### 3.1. در مدت زمانی که منتظر جواب تست هستیم، چه کار باید انجام دهیم؟

اگر علائم بیماری دارید و انجام تست از طرف دکتر یا اداره بهداشت به شما پیشنهاد شده، احتمال مبتلا شدن به ویروس در شما وجود دارد. شما باید بلافاصله به قرنطینه بروید و نباید منتظر دریافت نامه و یا جواب اداره بهداشت بمانید. اگر جواب تست منفی باشد، قرنطینه شما خاتمه پیدا می کند.

در طول زمانی که منتظر دریافت جواب تست هستید، لطفا به صورت تلفنی و یا کتبی به تمامی افرادی که تا دو روز قبل از ظاهر شدن نشانه های بیماری در تماس نزدیک با آنها بوده اید (افراد گروه بندی 1) اطلاع دهید. تعریف گروه های تماس ریسک دار توسط موسسه روبرت کخ

این افراد باید به علائم ظاهر شدن نشانه های بیماری توجه کنند و میزان تماس با دیگران را به شدت کاهش دهند. این دسته از افراد هنوز مجبور نیستند به قرنطینه بروند.

اگر جواب تست مثبت باشد، مدت زمان قرنطینه شما افزایش می یابد.

برای کسب اطلاع در مورد مقررات رفتاری در زمان قرنطینه به برگه اطلاعاتی قرنطینه موسسه روبرت کخ مراجعه نمایید .

### 3.2. نتیجه تست من مثبت است، باید چه کار کنم؟

**A.** شما موظف هستید بلافاصله به قرنطینه بروید و یا در قرنطینه بمانید. در واقع از زمانی که تست انجام می شود باید به قرنطینه بروید. منتظر دریافت نامه و یا دستور العمل از سمت اداره بهداشت نباشید. آنها بعدا با شما تماس میگیرند.

**قرنطینه به این معنا است که:** خانه خود را ترک نکنید، مگر زمانی که میخواهید صندوق پستی را خالی کنید و یا زباله های خود را بیرون ببرید. از تماس مستقیم با دیگر اعضای خانه خودداری کنید. در حد امکان در یک اتاق جداگانه بمانید، حتی زمان صرف غذا. اگر با دیگر اعضای خانه در تماس مستقیم هستید، از ماسک استفاده کنید. به طور مرتب تمامی اتاق های خانه را با هوای آزاد تهویه کنید. اگر بالکن یا حیاط دارید، میتوانید آنجا به تنهایی بنشینید. برای کسب اطلاع در مورد مقررات رفتاری در زمان قرنطینه به برگه اطلاعاتی قرنطینه موسسه روبرت کخ مراجعه نمایید.

قرنطینه 14 روز پس از شروع علائم بیماری خاتمه پیدا میکند، اگر شما حداقل 48 ساعت هیچ گونه علائمی از بیماری نداشته باشید. وگرنه مدت زمان قرنطینه 4 روز دیگر تمدید می شود تا اینکه حداقل 48 ساعت هیچ گونه علائمی از بیماری وجود نداشته باشد.

**B.** لیست تماس تهیه کنید. نام، آدرس، تاریخ تولد، شماره تماس و آدرس ایمیل تمامی افراد نزدیکی که دو روز قبل از ظاهر شدن علائم بیماری با آنها در تماس بودید، یادداشت نمایید. چون افرادی که در تماس نزدیک با شما بوده اند هم به احتمال زیاد مبتلا شده اند. برای راهنمایی: افراد نزدیک به کسانی میگویند که شما در مکان های پوشیده بیش از 15 دقیقه بدون ماسک و به فاصله کمتر از 1,5 متر در تماس بوده اید. به این دسته از افراد "افراد تماس گرفته شده گروه 1" می گویند. تعریف گروه های تماس ریسک دار توسط موسسه روبرت کخ . لیست تماس را به اداره بهداشت بفرستید:

[corona@lichtenberg.berlin.de](mailto:corona@lichtenberg.berlin.de)

**C.** افراد تماس گرفته شده گروه 1 را مطلع نمایید. افرادی که از نزدیک با آنها در تماس بوده اید را مطلع کنید. تعریف گروه های تماس ریسک دار توسط موسسه روبرت کخ و اینکه آنها بی درنگ به قرنطینه باید بروند و این کار قانونا الزامی است. این افراد بعدا از طریق پست یا ایمیل از اداره بهداشت اطلاعیه و نامه ای در این باره خواهند گرفت تا به

کارفرما و یا مدرسه نشان بدهند. این افراد نباید منتظر دریافت نامه از اداره بهداشت بمانند، بلکه به تلفن شما باید بلافاصله عکس العمل نشان بدهند.

قرنطینه 14 روز پس از زمانی که با شما دیدار داشته اند خاتمه پیدا میکند، اگر حداقل 48 ساعت هیچ گونه علائمی از بیماری ظاهر نشود. برای کسب اطلاع در مورد مقررات رفتاری در زمان قرنطینه به برگه اطلاعاتی قرنطینه موسسه روبرت کخ مراجعه نمایید.

### 3.3. افراد تماس گرفته شده گروه 1 چه کسانی هستند؟

افراد تماس گرفته شده گروه 1 یانزدیک کسانی هستند که در مکان های سرپوشیده با فردی که کرونا داشته بیش از 15 دقیقه بدون ماسک و به فاصله کمتر از 1,5 متر در تماس بوده اند. به این دسته از افراد "افراد تماس گرفته شده گروه 1" می گویند. تعریف گروه های تماس ریسک دار توسط موسسه روبرت کخ .

### 3.4. چگونه باید به عنوان فردی از گروه بندی 1 رفتار کنم؟

شما موظف هستید بلافاصله به قرنطینه بروید. به احتمال زیاد از جانب پزشک و یا اداره بهداشت در این باره مطلع نخواهید شد، بلکه ابتدا از یک شخص ثالث (به عنوان مثال از فردی که مبتلا به ویروس شده است، از کارفرما و یا از مدیر مدرسه). با این حال این اطلاعیه قانونا شما را موظف می کند آن را رعایت کنید. شما اجازه ندارید از خانه خود خارج شوید و باید از تماس با دیگر اعضای خانه پرهیز کنید. انجام تست کرونا تنها زمانی ضروری است که شما نشانه و علائم بیماری مانند تب، سرفه و یا گلو درد داشته باشید. در چنین صورت بلافاصله با اداره بهداشت منطقه خود تماس بگیرید.

قرنطینه برای گروه 1 در صورت نداشتن علائم بیماری، 14 روز پس از زمانی که با شخص مبتلا به ویروس تماس وجود داشته به اتمام میرسد. حتی اگر تست داده اید و جواب آن منفی بوده، مدت زمان قرنطینه در اصل کوتاه نمیشود. برای کسب اطلاع در مورد مقررات رفتاری در زمان قرنطینه به برگه اطلاعاتی قرنطینه موسسه روبرت کخ مراجعه نمایید.

در صورت داشتن علائم بیماری و مثبت بودن تست کرونا، در واقع شما بیمار شده اید و باید همانند مورد " نتیجه تست من مثبت است " رفتار کنید. شما از اداره بهداشت به طریق پست و یا با ایمیل برای این مدت زمان نامه و برگه ای برای تحویل به کارفرما یا مدرسه دریافت می کنید.

### 3.5. یک شخصی با من تماس گرفته و اطلاع داده است که او کرونا گرفته است. ما با یکدیگر تماس نزدیک داشته ایم. اکنون چه کار باید کنیم؟

شما باید بلافاصله به قرنطینه بروید. برای شروع قرنطینه منتظر نباشید که اداره بهداشت با شما تماس بگیرد. این اداره بعدا تلفنی با شما تماس خواهد گرفت. این کار ولی ممکن است چند روزی طول بکشد. شما از اداره بهداشت به طریق پست و یا با ایمیل برای این مدت

زمان نامه و برگه ای برای تحویل به کارفرما یا مدرسه دریافت می کنید. برای کسب اطلاع در مورد مقررات رفتاری در زمان قرنطینه به برگه اطلاعاتی قرنطینه موسسه روبرت کن مراجعه نمایید.

### **3.6. رفتن به قرنطینه الزامی است؟**

بله، برای حفاظت از سلامتی دیگر افراد این کار الزامی است و گرنه خطر جرمه شما تا 25.000 یورو وجود دارد.

### **3.7. جبران خسارت مالی / بازپرداخت در زمان قرنطینه و ممنوعیت کاری بر اساس قانون حفاظت از ابتلا به بیماری های عفونی و واگیردار**

در صورتیکه مشمول دریافت خسارت مالی یا بازپرداخت می باشید، اطلاعات بیشتر را اینجا دریافت می کنید:

بازپرداخت طبق قانون حفاظت از ابتلا به بیماری – کارفرما  
جبران خسارت مالی طبق قانون حفاظت از ابتلا به بیماری – مشاغل آزاد