

## جزوه قرنطینه

می توانید در بخش بهداشت Reinickendorf با ما تماس بگیرید:

تلفن: 030/902945500

زمان های تماس: دوشنبه تا یکشنبه ، ساعت 9:00 صبح تا 3:00 بعد از ظهر

اینترنت: <https://www.berlin.de/ba-reinickendorf/corona>

اداره بهداشت بدلیل بیماری کرونا شما را به قرنطینه کرده است:

- یا شما به بیماری **COVID-19** مبتلا شده اید.
- یا شما با فرد مبتلا به **COVID-19** تماس نزدیک داشته اند.
- یا شما مشکوک به داشتن **COVID-19** هستید.

ضروری است که شما از موارد زیر پیروی کنید.

زیرا این تنها راه جلوگیری از آلوده شدن افراد دیگر است.

قرنطینه توسط قانون تعیین شده است.

به این ترتیب شما حکم قرنطینه را از اداره بهداشت به صورت کتبی دریافت خواهید کرد.

به قوانین قرنطینه توجه کنید!

شما اجازه ندارید از محل سکونت خود خارج شوید.

اگر با چند نفر در یک مکان زندگی می کنید، شما باید در یک اتاق تنها باشید.

شما همچنین مجاز به پذیرش ملاقات کننده و مهمان نیستند.

از دوست یا همسایه خواهش کنید برای شما خرید مواد غذایی را انجام دهد.

یا به یک سرویس تحویل کالا مواد غذایی را سفارش دهید.

اگر هیچ حمایتی از طرف افراد دیگر ندارید، با بخش بهداشت تماس بگیرید.

آیا علائمی از بیماری دارید؟

اگر علائمی از بیماری کرونا دارید، می توانید برای آزمایش کرونا از بخش بهداشت درخواست کنید.

علائم بیماری به عنوان مثال تب ، سرفه یا آبریزش بینی است.

با بخش بهداشت Reinickendorf تماس بگیرید

بین ساعت 9 صبح و 3 بعدازظهر با شماره تماس 030/902945500 قرار ملاقات برای آزمایش کرونا درخواست کنید.

در موارد خاص، آزمایش کرونا می تواند در خانه شما انجام شود.

همچنین می توانید با پزشک خانواده خود تماس تلفنی داشته باشید و آزمایش کرونا را درخواست نمایید و به آنها بگویید که علائم معمولی بیماری دارید.

آیا مجاز به قطع دوران قرنطینه هستید؟

فقط چند مورد استثنا برای قطع دوران قرنطینه وجود دارد

به عنوان مثال این موارد استثنا وجود دارد:

آتشسوزی در خانه شما،

یک اورژانس پزشکی مانند سکته مغزی،

شوک یا حمله قلبی ،

مراسم تشییع جنازه اعضای خانواده یا دوستان نزدیک،

برای انجام آزمایش کرونا (پیاپی ، با دوچرخه یا ماشین)،

اگر محل سکونت خود را در یک موقعیت استثنایی ترک کنید، فاصله خود را حفظ کنید و ماسک بزنید و به مردم بگویید که شما دارید یا اینکه مشکوک به بیماری COVID-19 هستید.

اگر می خواهید به تشییع جنازه بروید یا می خواهید از کسیکه فوت کرده خداحافظی کنید، باید از اداره بهداشت از قبل اجازه این کار را بگیرید.

همچنین برای این افراد میتوان استثنا قائل شد:

افرادی که در بیمارستان کار می کنند یا در تاسیسات مهم و یا افرادی که مردم به آنها نیاز ضروری در آنجا دارند.

موارد استثنا باید افراد یا کارفرمایانی باشند که از قبل به اداره بهداشت تقاضا داده باشند.

در دوران قرنطینه چه کسی حقوق شما را پرداخت می کند؟

شما همچنان حقوق خود را از کارفرمای خود دریافت خواهید کرد.

کارفرمای شما می تواند از وزارت دارایی سنا درخواست غرامت کند.

اگر شما خودتان کارفرما می باشید، شما باید خودتان درخواست غرامت نمایید.

اطلاعات بیشتر را می توان از اینترنت یافت نمایید:

[/https://www.berlin.de/sen/finanzen/service/entschaedigung](https://www.berlin.de/sen/finanzen/service/entschaedigung)

شما همچنان چه کمک دیگری می توانید دریافت کنید؟

زمانی که شما در قرنطینه هستید.

این وضعیت خاصی است که در مواقع اضطراری نیز باید آن را رعایت کنید!

اورژانس: آسیب ، مسمومیت ، تصادف

به عنوان مثال ، اگر به شدت آسیب دیده اید، باید شماره اضطراری 112 را شماره گیری کنید.

آنچه اتفاق افتاده را و محل حادثه را به اشتراک بگذارید و اینکه در قرنطینه هستید.

سایر بیماری ها و داروها

اگر در زمان قرنطینه بیمار هستید، با پزشک خانواده خود تماس بگیرید و آنچه را که نیاز دارید بگویید و اعلام کنید که در قرنطینه هستید.

اگر نمی توانید به کسی دسترسی داشته باشید با شماره تلفن 116 یا 117 تماس بگیرید.

کودکان در قرنطینه

اگر کودک شما نیاز به قرنطینه دارد، این یک وضعیت اضطراری برای همه اعضای خانواده می باشد.

اگر به کمک نیاز دارید با اداره بهداشت تماس بگیرید.

اگر فرزند شما زیر 12 سال است، شما می توانید در خانه بمانید.

وضعیت قرنطینه ی کودک شما به عنوان سند قابل اثبات برای کارفرمای شما کافی می باشد.

استرس روحی و روانی

قرنطینه وضعیت خاصی است که در آن ترس ها ، نگرانی ها و تنهایی ها بوجود می آیند.

و همچنین همراه با اختلالات روحی و خواب و افسردگی.

با دوستان و اقوام خود مرتباً از طریق اینترنت یا تلفنی تماس بگیرید.

به عنوان مثال از تماس های ویدئویی استفاده کنید.

در خانه خود ورزش کنید، به عنوان مثال ژیمناستیک یا ورزش های قدرتی.

اگر به کمک بیشتری نیاز دارید، با یک سرویس اورژانس تماس بگیرید.

پیشنهادات بیشتر برای کمک

کمک روانشناسی

سرویس اورژانس برلین

دوشنبه تا یکشنبه از ساعت 4 بعد از ظهر تا نیمه شب

تلفن : 0 - 030/39063

خط تلفنی کرونا انجمن تخصصی روانشناسان آلمانی دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 شب

تلفن : 0800/7772244

مشاوره تلفنی برای بزرگسالان

24 ساعته موجود است

تلفن : 0800/1110111

شبکه نقره ای ، مشاوره تلفنی برای افراد مسن یا تنها  
دوشنبه تا یکشنبه از ساعت 8 صبح تا 10 شب.

تلفن : 0800/4708090

محافظت از خشونت برای بزرگسالان

BIG خط تلفن بزرگ برای خشونت خانگی

دوشنبه تا یکشنبه از ساعت 8 صبح تا 11 شب.

تلفن 030/6110300

لارا - متخصص خشونت جنسی

دوشنبه تا یکشنبه از ساعت 9 صبح تا 6 عصر.

تلفن: 030/2168888

آمبولانس محافظت از خشونت

دوشنبه تا جمعه از ساعت 8:30 صبح تا 3 بعدازظهر.

تلفن: 030/450570270

برای کودکان و خانواده ها

خط تلفنی حمایت از کودکان در موارد مشکوک به کودک آزاری ، بی توجهی و سوء استفاده جنسی از کودکان

24 ساعته موجود است

تلفن: 030/610066

شماره تلفن مشاوره ی کودک و نوجوان، در مواقع غم و اندوه

دوشنبه تا شنبه از ساعت 14 تا 8

تلفن 111 116

خدمات اضطراری کودکان در برلین برای کودکان و والدین

24 ساعته موجود است



تلفن 030/610061

خدمات اضطراری جوانان در برلین برای جوانان و والدین

24 ساعته موجود است

تلفن : 030/610062