

اطلاع رسانی توسط اداره کل بهداشت

قابل توجه شما که به ویروس جدید کرونا مبتلا شده و به اقامت قرنطینه داوطلبانه میروید

در این جزوه، جواب بسیاری از سئوالهایی را جمع آوری کرده ایم که ممکن است برای شما مطرح شود، اگر به ویروس جدید کرونا مبتلا شده‌اید و به این خاطر به شما پیشنهاد شده است که به قرنطینه داوطلبانه در خارج از منزل خود بروید.

میتوانید در این جزوه بخوانید که محل «اقامت قرنطینه» یعنی isolationsophold چیست و در طول اقامت باید چه نکاتی را رعایت کنید و غیره.

07.08.2020



اطلاعات مهم درباره ویروس جدید کرونا / کووید 19

کووید 19 نام آن بیماری است که کسی که ویروس جدید کرونا بگیرد، میتواند به آن مبتلا شود.

سرایت

برای پیشگیری بهتر از پخش ویروس، مهم است که بدانیم ویروس جدید کرونا چگونه سرایت می کند.

سرایت تماسی: سرایت از طریق دست زدن به سطوحی که به ویروس آلوده اند و بعد از آن دست زدن به بینی، چشم یا دهان خود. خطر سرایت تماسی را می توان با بهداشت خوب دستان و همینطور نظافت کاهش داد.



سرایت قطره ای: سرایت از فرد به فرد، از طریق قطرات کوچکی که از مجاری تنفسی پخش می شوند مثلاً از طریق سرفه و عطسه. این قطرات در فاصله یک تا دو متری به زمین می افتند و در نتیجه، خطر سرایت قطره ای را می توان با فاصله گرفتن کاهش داد.

علائم

علائم کووید 19 معمولاً عبارتند از:

سرفه خشک
تب
مشکلات تنفسی
گلودرد
سردرد
درد عضلات



پیشگیری از پخش ویروس

مهمترین موارد به ترتیب اولویت:

1. قرنطینه کسانی که علائم بیماری دارند و همینطور ردیابی کسانی که تماس نزدیکی با آنها داشته اند
2. رعایت بهداشت با توجه ویژه به روش درست سرفه کردن، بهداشت دست و نقاط تماسی
3. کاهش تماس با دیگران با توجه به فاصله، دفعات، مدت و موانع فیزیکی



اگر نمی توانید به یکی از این توصیه ها عمل کنید، در این صورت برای رعایت توصیه های دیگر توجه بیشتری بنمایید.

1. اطلاعاتی در مورد اقامت قرنطینه داوطلبانه

اقامت قرنطینه داوطلبانه در خارج از منزل به چه معنی است؟

مهمترین کار برای پیشگیری از پخش ویروس، این است که افرادی که مبتلا به ویروس جدید کرونا شده‌اند، خود را قرنطینه کنند. یعنی فرد مبتلا باید از کسانی که با او زندگی میکنند نیز فاصله بگیرد.

البته همه افراد امکانات لازم برای فاصله گرفتن کافی از دیگران در منزل خود را ندارند، مثلاً به این علت که خانه‌شان خیلی کوچک است و یا اینکه در خانه کسانی هم زندگی میکنند که خطر زیادی برای وخامت بیماری در صورت ابتلا به کووید 19 دارند. در این صورت، این دسته افراد میتوانند از شهرداری درخواست کنند که محلی برای اقامت قرنطینه داوطلبانه در خارج از منزل در اختیارشان قرار گیرد. مسئولیت ارزیابی نیاز به اقامت قرنطینه در خارج از منزل، به عهده شهرداری است.

اقامت قرنطینه در خارج از منزل به این معنی است که اگر برای بیماری جدید کرونا تست مثبت شوید، شهرداری محلی پیدا می‌کند که بتوانید در آنجا اقامت کنید. این محل میتواند مثلاً یک خانه توریستی یا هتل باشد که در آن یک اتاق مستقل یا آپارتمان در اختیار شما قرار میگیرد. این مکان، محل تسهیلات قرنطینه isolationsfacilitet نامیده میشود.

اقامت قرنطینه داوطلبانه به چه صورت است؟

انتظار می‌رود که در دوره اقامت، شما بتوانید از عهده‌ی کارهای خود برآید. خودتان باید نظافت کنید، غذا سفارش دهید یا درست کنید، با بستگان خود تماس بگیرید، و در صورت بیماری، با پزشک تماس بگیرید. اطلاعات بیشتری در زیر آمده است.

هزینه اقامت قرنطینه چقدر است؟

اقامت قرنطینه مجانی است ولی خودتان باید هزینه خورد و خوراک و دیگر مایحتاج خود را بپردازید.

2. آماده کردن خود برای اقامت قرنطینه

چه چیزهای باید با خود به محل اقامت بیاورم؟

شما باید وسایل شخصی مانند وسایل بهداشتی شخصی و در صورت لزوم دارو، لباس، کتاب، تبلت، کامپیوتر و غیره را با خود داشته باشید. میتوانید غذا، نوشیدنی و تنقلات هم از منزل بیاورید.

چگونه خود را به محل تسهیلات قرنطینه انتقال دهم؟

معمولاً باید خودتان ترتیب انتقال خود به محل تسهیلات قرنطینه را بدهید. نباید از وسایل نقلیه عمومی یا تاکسی استفاده کنید. بهترین کار این است که در صورت امکان، خودتان تنها با ماشین رانندگی کنید و یا کسی از خانوار شما، با ماشین شما را به محل قرنطینه برساند. اگر این امکان برای شما فراهم نیست، می توانید با شهرداری تماس بگیرید.

در طول ترانسپورت به محل قرنطینه، توجه ویژه زیادی به رعایت توصیه های عمومی در مورد پیشگیری از سرایت بیماری کنید و از ماسک تنفسی استفاده نمایید. برای اطلاعات بیشتر در مورد طرز استفاده از ماسک تنفسی به جزوه اداره بهداشت مراجعه کنید استفاده از ماسک تنفسی.

3. در دوره اقامت در محل قرنطینه، باید موارد زیر را رعایت کنید

چه وسایلی در طول اقامت در این محل به من داده میشود؟

هنگام ورود شما به محل اقامت، به شما حوله و وسایل خواب تمیز داده میشود. در طول اقامت نیز در صورت نیاز این اقلام به شما داده خواهد شد. الکل ضدعفونی دست، صابون دست، دستمال کاغذی، پاکت زباله و همچنین مواد شوینده و نظافت فراهم خواهد بود.

اینترنت بی سیم به طور مجانی در دسترس خواهد بود.

اگر در طول اقامت در قرنطینه، علائم من بدتر شود، باید چه اقدامی کنم؟

اگر علائم شما بدتر شود و نیاز به خدمات پزشکی پیدا کنید، خودتان مسئولیت دارید که با پزشک خود و یا با پزشک کشیک با شماره 1813 در منطقه کشوری پایتخت، تماس بگیرید. در موارد بروز بیماری فوری و با خطر جانی، با شماره 112 تماس بگیرید.

چگونه غذای خود را در طول اقامت تامین کنم؟

محل تسهیلات قرنطینه، این امکان را فراهم میکند که سه وعده غذای اصلی روزانه در مقابل پرداخت روزی 150 کرون، عرضه شود. اینکه چگونه و در چه زمان، باید این مبلغ را بپردازید، با محل تسهیلات قرنطینه هماهنگ می شود. خودتان نیز میتوانید از بیرون غذا سفارش دهید و یا خودتان غذا درست کنید، در صورتی که آپارتمان یا مسکن محل قرنطینه امکانات آشپزی داشته باشد. کارکنان این محل می توانند با قرار قبلی به شما کمک کنند که اجناسی را که مثلاً از طریق اینترنت سفارش داده اید، به شما تحویل داده شود.

در طول اقامت من، نظافت و شستن لباس چگونه انجام میشود؟

شما باید روزی یک بار اتاق / مسکن / آپارتمان خود را نظافت کنید. نظافت محوطه های مشترک به عهده کارکنان است که در بردن آشغال و آوردن مواد شوینده نیز به شما کمک می کنند. امکانات شستن لباس در مقابل پرداخت هزینه و با قرار قبلی با کارکنان محل تسهیلات قرنطینه موجود است. توجه کنید که لباس ها با 60 درجه شسته می شوند. با هماهنگی قبلی با کارکنان، لباسهای خود را دسته بندی و جدا کرده و داخل پاکت درسته ای قرار داده و بیرون درب قرار دهید.

آیا در دوران اقامت میتوانم با دیگران معاشرت کنم؟

نباید با کسانی معاشرت کنید که به ویروس جدید کرونا مبتلا نشده اند. به این دلیل از پذیرفتن مهمان خودداری کنید. البته می توانید با کسان دیگری باشید که خود را به علت ابتلا به این بیماری، قرنطینه کرده اند. همیشه توصیه های کارکنان محل تسهیلات قرنطینه را اجرا کنید.

اجازه دارم بیرون بروم؟

در دوره اقامت در محل تسهیلات قرنطینه، این محل را ترک نکنید. در اتاق / مسکن / آپارتمان خود بمانید و همینطور از محوطه های مشترک که کارکنان احتمالاً برای شما معین می کنند، استفاده کنید. کسانی که به ویروس جدید کرونا مبتلا شده اند، از این محوطه ها به طور مشترک استفاده می کنند. می توانید به بیرون مثلاً به بالکن یا ایوان خود بروید، ولی از ماندن در جاهایی خودداری کنید که ممکن است کسانی بیابند که ممکن است از طریق شما مبتلا شوند.

چه موقع اقامت من پایان می یابد؟

48 ساعت بعد از اینکه علائم شما از بین برود، اقامت شما پایان می یابد. البته در حالتی نیز می توانید قرنطینه خود را قطع کنید که از دست دادن حس چشایی و بویایی شما از بین نرفته باشد، به شرطی که این تنها علامت باقیمانده بیماری باشد.

اگر تست مثبت شده اید ولی علائمی ندارید، می توانید قرنطینه خود را 7 روز بعد از انجام تست، پایان دهید.

وقتی که به اقامت خود پایان می دهید، یادتان باشد که به کارکنان و همینطور به شهرداری خبر دهید.

4. اطلاعات بیشتر

اگر سؤال های بیشتری دربار اقامت قرنطینه در خارج از منزل دارید، می توانید با مرکز ردیابی کرونا با این شماره تماس بگیرید: **32 32 05 11**.

در رابطه با سؤالهای دیگر می توانید با خط تماس ویژه مشترک مسئولان تماس بگیرید، شماره: **70 20 02 33**.

این جزوه ما را نیز بخوانید: [قابل توجه شما که تست مثبت شده اید](#)

برای اطلاعات بیشتر در مورد بیماری جدید کرونا و کووید 19، به این سایت مراجعه کنید: sst.dk/corona

توصیه های عمومی در دوره اقامت قرنطینه

بهداشت

دستان خود را زود به زود و با دقت با آب و صابون بشوید و یا با الکل دست ضدعفونی کنید. بهداشت دست به ویژه در این موارد مهم است: بعد از رفتن به توالت، قبل از غذا درست کردن و بعد از گرفتن آب بینی. هنگام سرفه یا عطسه کردن، از دستمال کاغذی یکبارمصرف یا از بالای آستین لباس خود استفاده کنید. دستمال کاغذی مصرف شده را فوراً در کیسه زیاده درسته قرار دهید. وقتی که میخواهید لباسهای چرک خود را برای شستن به کارکنان بدهید، آنرا در کیسه ای درسته و بیرون درب خود قرار دهید.



نظافت

در دوران اقامت، اتاق یا مسکن خود را هر روز نظافت کنید. از مواد شوینده معمولی استفاده کنید. فقط از توالت و حمام خودتان استفاده کرده و هر روز آنرا نظافت کنید.



در تمام دوران اقامت، محل تسهیلات قرنطینه را ترک نکنید.

غذا و در صورت لزوم چیزهای دیگری که خرید میکنید، با هماهنگی با کارکنان به شما تحویل داده خواهد شد. از پذیرش مهمان خودداری کنید ولی تماس تلفنی و دیجیتالی خود را با دیگران حفظ کنید. فقط از آن بخش از محوطه های مشترک استفاده کنید که کارکنان برای افراد قرنطینه شده، تعیین کرده اند.



تماس خود را با کارکنان و دیگر کسانی که مبتلا نیستند، محدود کنید.

از تماس فیزیکی مانند دست دادن و بغل کردن خودداری کنید و حداقل 2 متر فاصله با کارکنان و افراد دیگری که مبتلا نیستند، بگیرید.



توصیه های کارکنان را اجرا کنید

به توصیه های کارکنان در مورد اینکه باید در دوران اقامت چه کار کنید، عمل کنید.

