



FÜR PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE

Häusliche Isolierung bei bestätigter COVID-19-Erkrankung

HÄUSLICHE ISOLIERUNG

Bei Ihnen wurde eine COVID-19-Erkrankung mit derzeit leichter Symptomatik diagnostiziert. Deshalb wurde für Sie eine häusliche Isolierung angeordnet. Diese Maßnahme soll eine Weiterverbreitung des neuartigen Coronavirus verhindern.

Das Virus ist leicht übertragbar und die COVID-19-Erkrankung kann auch sehr schwer verlaufen.

Bei einer **Verschlechterung Ihres Zustandes** informieren Sie bitte umgehend Ihren Hausarzt/Hausärztin.



Angehörige, die mit Ihnen im Haushalt leben und während der Isolierung vor Ort bleiben, sollten bei guter Gesundheit und ohne Vorerkrankungen sein.

Personen mit Risikofaktoren sollten nach Möglichkeit nicht mit Ihnen im gleichen Haushalt untergebracht sein:



- Personen mit unterdrücktem Immunsystem,
- mit chronischen Grunderkrankungen
- oder ältere Menschen

Kontakt zu Angehörigen Ihres Haushalts

So wenig wie möglich



- Sie sollten möglichst nur zu den Haushaltsangehörigen Kontakt haben, die Sie zur Unterstützung benötigen.
- Bei Kontakt sollten Sie und Ihre Angehörigen mind. 1,5 m Abstand halten und jeweils Mund-Nasen-Schutz tragen.
- Alle anderen Personen sollten sich nicht im gleichen Raum aufhalten wie Sie oder besser an einem anderen Ort untergebracht sein.



Kontakt zu Personen außerhalb Ihres Haushalts

- Persönlicher Kontakt mit z. B. Briefträgern, Lieferdiensten, Nachbarn, Freunden, Bekannten sollte unterbleiben.
- Lassen Sie Lieferungen vor dem Haus-/oder Wohnungseingang ablegen.
- Bei unvermeidbaren Kontakten tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz und halten Sie größtmöglichen Abstand zu diesen Personen.



Unterbringung in der Wohnung



- Sie sollten möglichst getrennt von anderen Personen in einem Einzelzimmer untergebracht sein.
- Sorgen Sie für ein regelmäßiges Lüften aller Räume.
- Nutzen Sie Küche, Flur, Bad und weitere Gemeinschaftsräume nicht häufiger, als unbedingt nötig.
- Nehmen Sie und Ihre Angehörigen Ihre Mahlzeiten möglichst zeitlich und räumlich getrennt voneinander ein.

HYGIENE

Husten und Niesregeln



- Halten Sie größtmöglichen Abstand zu anderen Personen (mindestens 1,5 m).
- Drehen Sie sich beim Husten und Niesen weg.
- Husten und niesen Sie zum Schutz anderer in die Armbeuge oder in ein Einweg-Taschentuch und entsorgen Sie es umgehend in einem Mülleimer mit Deckel.



Regeln der Händehygiene beachten



- Verzichten Sie auf das Händeschütteln.
- Waschen Sie regelmäßig und gründlich Hände mit Wasser und Seife, insbesondere nach dem Nasenputzen, Niesen oder Husten. Krankheitserreger können dadurch nahezu vollständig entfernt werden.



- Waschen Sie mindestens für 20 bis 30 Sekunden Ihre Hände mit Wasser und Seife

- vor und nach jedem Kontakt zu anderen Personen
- vor der Zubereitung von Speisen
- vor dem Essen

- nach dem Toilettengang
- immer dann, wenn die Hände sichtbar schmutzig sind
- nach jedem Kontakt mit der erkrankten Person oder deren unmittelbarer Umgebung.

- Hautverträgliche Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis, können Sie bei nicht sichtbarer Verschmutzung benutzen. Achten Sie auf folgende Bezeichnungen:

- „begrenzt viruzid“ ODER
- „begrenzt viruzid PLUS“ ODER
- „viruzid“



Beachten Sie die Sicherheitshinweise.



FÜR PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE

Hinweise zur häuslichen Isolierung bei bestätigter COVID-19-Erkrankung

- ▶ Benutzen Sie Einweg-Handtücher oder tauschen Sie Handtücher aus, sobald sie feucht sind.
- ▶ Gesunde Personen verwenden andere Handtücher als Erkrankte.
- ▶ Beachten Sie, dass jede Person des Haushalts ausschließlich ihr persönliches Handtuch benutzt.

REINIGUNG

Reinigung und Desinfektion

- ▶ Reinigen Sie häufig berührte Oberflächen (Nachttische, Bettrahmen, Smartphones, Tablets, etc.) **einmal täglich**.
- ▶ Reinigen Sie Bad- und Toilettenoberflächen **mindestens einmal täglich**.
- ▶ Benutzen Sie ein haushaltsübliches Reinigungsmittel und ggf. ein Flächendesinfektionsmittel. Achten Sie bei letzterem dabei auf folgende Bezeichnungen:
 - „**begrenzt viruzid**“ ODER
 - „**begrenzt viruzid PLUS**“ ODER
 - „**viruzid**“

Beachten Sie die Sicherheitshinweise.

Wäsche

- ▶ Wäsche der erkrankten Person bei mindestens 60°C waschen!
- ▶ Sammeln Sie Wäsche der erkrankten Person im separaten Wäschesack.
- ▶ Die Wäsche nicht schütteln. Direkten Kontakt von Haut und Kleidung mit den kontaminierten Materialien vermeiden.
- ▶ Verwenden Sie herkömmliches Vollwaschmittel und achten Sie auf eine gründliche Trocknung.



ABFALLENTSORGUNG

- ▶ Der Müllsack mit Abfällen, die von Erkrankten erzeugt wurden – Taschentücher u. a. – ist im Krankenzimmer, in einem verschließbaren Behälter aufzubewahren.
- ▶ Entsorgen Sie den verschnürten Müllsack im Restmüll.



GESUNDHEITLICHE BESCHWERDEN

Bei Zunahme von Beschwerden

Die ambulant betreuende Ärztin bzw. der Arzt und das zuständige Gesundheitsamt sollten gemeinsam mit Ihnen frühzeitig besprechen, wen Sie im Notfall – z. B. bei Zunahme der Beschwerden – auch außerhalb der üblichen Geschäftszeiten kontaktieren können.



Haushaltsangehörige und Krankheitssymptome

Alle Haushaltsangehörigen gelten als Kontaktpersonen der Kategorie I und stehen unter häuslicher Quarantäne. Sie sollten bis 14 Tage nach ihrem letzten Kontakt zu dem isolierten COVID-19-Patienten oder nach dessen Entlassung aus der Isolierung¹

- ▶ täglich das zuständige Gesundheitsamt über ihren Gesundheitszustand informieren
- ▶ sich selbst hinsichtlich Krankheitssymptomen beobachten
- ▶ Krankheitssymptome genau dokumentieren (siehe www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen)



Bei auftretenden Beschwerden, die auf eine SARS-CoV-2-Infektion hindeuten könnten (Fieber, Husten etc.) gelten sie als **krankheitsverdächtig**. In diesem Falle sollte eine weitere diagnostische Abklärung umgehend erfolgen.

WEITERE INFORMATIONEN

Robert Koch-Institut
www.rki.de/covid-19



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.infektionsschutz.de



Herausgeber: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020
 Redaktion: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhausthygiene
 Grafik: www.goebel-groener.de
 Titelfoto: Gina Sanders – stock.adobe.com
 Druck: RKI-Hausdruckerei



Das Robert Koch-Institut ist ein Bundesinstitut im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

¹ je nachdem welches Ereignis zuerst eintritt. siehe unter www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen



SARS-CoV-2

Coronaviruses can infect humans and cause various diseases: **from common colds to severe infections**, such as MERS or SARS.

SARS-CoV-2 is transmitted from **human to human**. In some cases people have even been infected by others who have had non-specific symptoms.

Experts think that the virus is mainly transmitted by **droplets** when coughing, sneezing or talking.

Key terms

Suspected of being infected: A person who is thought to be infected with pathogens, without being sick, suspected of being sick or a carrier.

Carrier: A person who carries and sheds pathogens and can therefore be a source of infection for others, without being sick or suspected of being sick.

SARS-CoV and **MERS-CoV** have led to major outbreaks in the past.

COVID-19 is the name of the disease caused by the virus SARS-CoV-2.

Quarantine protects you and everyone else from becoming infected by the novel coronavirus. It is the temporary isolation of someone suspected of being infected or who may be carrying or shedding the virus. Quarantine **helps to prevent the spread of the disease**.

Legal provisions

Section 30 of the Infection Protection Act (IfSG) forms the basis for prescribing quarantine.

Anyone employed who experiences a loss of earnings due to prescribed quarantine may have a right to financial compensation. The prescribing authority is the point of contact for this.



Please note: Violation of a prescribed quarantine could result in a fine or imprisonment!

Non-German citizens should inform their embassy about their prescribed quarantine.

Stamp/Contact

Further information



www.rki.de/covid-19

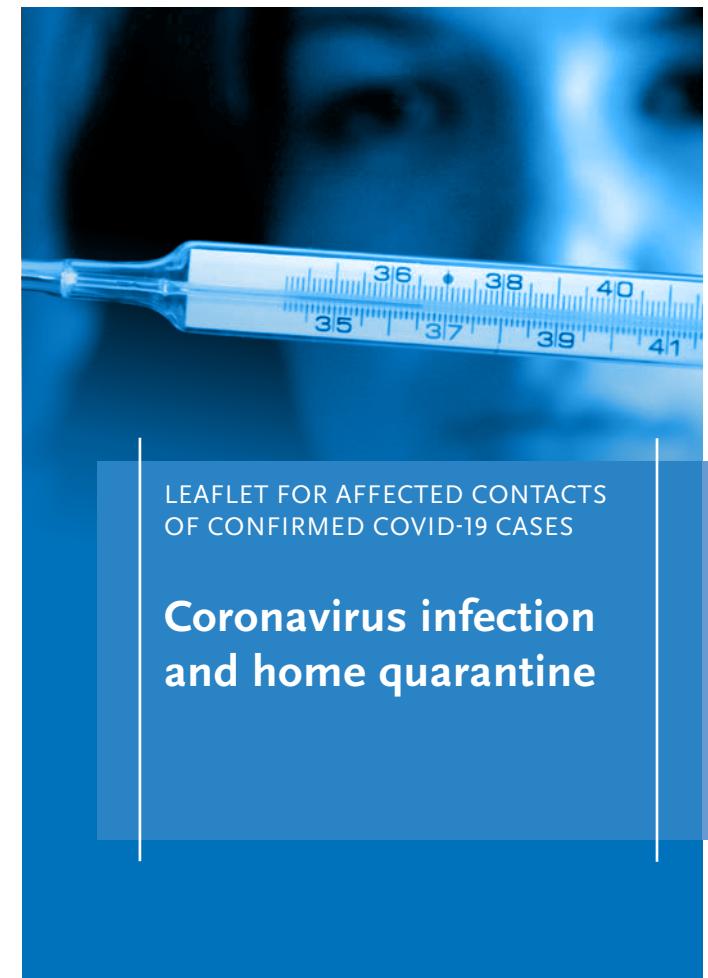


www.infektionsschutz.de

This translation was provided by the Federal Centre for Health Education (BZgA).
Publisher: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020 | Editorial: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene | Diagram: www.goebel-groener.de
Cover photo: Gina Sanders – stock.adobe.com Print: RKI in-house print shop



The Robert Koch-Institut is a federal institute within the portfolio of the Federal Ministry of Health





QUARANTINE

14 DAYS
AT HOME

Stay at home.

Quarantine is important. It protects you and everyone else from infection by the novel coronavirus and helps to prevent the spread of the disease. The measure was prescribed by the responsible authority – generally your local public health authority. They prescribed how long you need to stay in quarantine. However, the measure does not end automatically, but instead only once it has been lifted by the responsible authority.

You have been identified as someone suspected of being infected, though you are not sick or suspected of being sick.

Quarantine measures are in place for COVID-19, because it can be very serious like other diseases caused by coronaviruses, such as SARS¹ and MERS². However, COVID-19 spreads faster and more easily in the population.

It is very important that you strictly adhere to quarantine and hygiene rules – even if you do not have any symptoms yourself. You will be protecting yourself and others by doing so.

Protective measures: You can protect yourself and others from infection with the novel coronavirus by following guidance on coughing and sneezing, practising good hand hygiene and social distancing.



CARE

Seeking support.

Medical Care:

- ▶ Contact your primary care physician or specialist doctor if you urgently need medication or medical treatment for another or existing medical condition.
- ▶ Explain what you need and that you are in quarantine.
- ▶ If you have any medical problems that could affect your compliance with quarantine, then you should notify your local public health authority.



Immediately contact your local public health authority if you feel ill or have the following symptoms: cough, sneezing, infection-related shortness of breath, fever.

www.rki.de/mein-gesundheitsamt



Call the **emergency telephone number (112)** if you experience life-threatening acute diseases, poisoning or severe injuries.

Please note the general recommendations when calling an emergency number and explain that you are in quarantine.

Food supply:

- ▶ Ask family members, friends or neighbours to help you. They can leave food at your front door.
- ▶ You can also receive support from the fire service, the Technisches Hilfswerk (THW) civil protection organisation in Germany or voluntary organisations in your community.



¹ Severe Acute Respiratory Syndrome

² Middle East Respiratory Syndrome



WELL BEING

Focus on families.

Home quarantine can be a major challenge for **families with children**, particularly when it comes to support with caring for your children.



- ▶ Try to stay in touch with each other as much as possible.
- ▶ If your children are being socially excluded in nursery school or school following return from quarantine, speak with the teaching staff.

Mental health and wellbeing.

Quarantine can be stressful and it might be harder than usual to maintain good mental health, wellbeing and social relationships. It can include experiencing fears and worries about becoming infected, feelings of exclusion, loneliness, anxiety and sleep disturbances.

- ▶ Even if you are not allowed to have direct contact with people, try to stay in touch with friends and family by phone, internet or other mode of communication.
- ▶ Consider if there is anything else that might also help you in stressful situations.
- ▶ Take advantage of existing phone help organisations, such as Crisis Aid or the Samaritans or similar organisations.
- ▶ Even when you are in home quarantine, look into options for doing sport, such as with an exercise bike or simple exercises without equipment. That way you will stay fit and it may help to reduce negative stress.





SARS-CoV-2

Les coronavirus peuvent infecter des personnes et provoquer différentes maladies, des **rhumes classiques** aux **infections graves** comme le MERS ou le SRAS.

Le SARS-CoV-2 peut être transmis **entre les humains**. Il s'est également avéré que des personnes aient été infectées par des individus ne présentant que des symptômes non spécifiques.

Les spécialistes estiment que la transmission du virus se fait principalement par la **projection de gouttelettes**.

Termes importants

Personne suspecte d'être contaminée: se dit d'une personne dont on peut supposer qu'elle a absorbé des agents pathogènes sans être malade, sans être suspecte de porter la maladie ou sans excréter d'agents pathogènes (porteur).

Porteur: se dit d'une personne excrétant des agents pathogènes, ce qui en fait une source de contamination potentielle pour les autres personnes alors qu'elle n'est pas malade ni suspecte de porter la maladie.

Par le passé, le **SRAS-CoV** et le **MERS-CoV** ont entraîné des épidémies de grande ampleur.

COVID-19 est le nom de la maladie déclenchée par le virus SARS-CoV-2.

La quarantaine est une mesure visant à vous protéger et à protéger chacun de nous contre une infection au nouveau coronavirus. Il s'agit d'une mise à l'écart temporaire des personnes suspectes d'être contaminées ou susceptibles d'excréter le virus. La quarantaine **a pour but d'endiguer la propagation de la maladie**.

Dispositions légales

L'injonction imposant la quarantaine s'appuie sur l'article 30 de la loi allemande relative à la protection contre les infections (Infektionsschutzgesetz, IfSG).

En règle générale, les travailleurs subissant une perte de revenus en raison d'une injonction de quarantaine ont droit à une indemnisation financière. Leur interlocuteur est l'autorité dont émane l'injonction !

Veuillez noter que tout manquement à une injonction de quarantaine est passible d'une amende ou d'une peine d'emprisonnement !

Par ailleurs, il est recommandé aux ressortissants de pays étrangers d'informer leur ambassade de l'injonction de quarantaine.

Tampon>Contactez-nous

Informations complémentaires



www.rki.de/covid-19



www.infektionsschutz.de

La traduction a été réalisée par le Centre fédérale pour l'éducation à la santé (BZgA). | Éditeur: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020 | Rédaction: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS) | Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene | Graphismes: www.goebel-groener.de | Photo de couverture: Gina Sanders – stock.adobe.com | Impression: RKI-Hausdruckerei

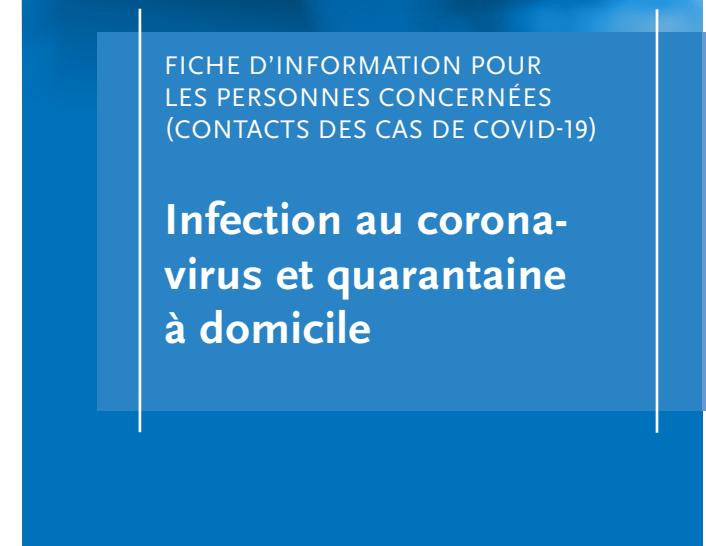


Le Robert Koch-Institut est un institut fédéral relevant du Ministère fédéral de la Santé



FICHE D'INFORMATION POUR
LES PERSONNES CONCERNÉES
(CONTACTS DES CAS DE COVID-19)

Infection au corona-virus et quarantaine à domicile





QUARANTINE

**14 JOURS
CHEZ SOI**

Rester chez soi.

La quarantaine est une mesure importante. Elle vise à vous protéger et à protéger chacun de nous contre une infection au nouveau coronavirus ainsi qu'à endiguer la propagation de la maladie. Elle a été ordonnée par l'autorité compétente – en règle générale votre autorité sanitaire. La durée de votre quarantaine a été déterminée avec précision. Cette mesure ne prend pas fin automatiquement, mais uniquement lorsqu'elle est levée par l'autorité compétente.

Vous faites partie des personnes suspectes d'être contaminées sans être malades ou suspectes de porter la maladie.

Des mesures de quarantaine sont prises pour le COVID-19, car cette maladie peut être aussi grave que le SRAS et le MERS, qui sont également provoqués par des coronavirus. Cependant, la propagation de COVID-19 dans la population est plus facile et plus rapide.

Il est très important que vous respectiez scrupuleusement la quarantaine et les règles d'hygiène – même si vous ne présentez aucun symptôme. En agissant ainsi, vous vous protégez et vous protégez les autres.

Mesures de protection : tousser et éternuer en suivant les règles, une bonne hygiène des mains et le maintien d'une distance suffisante sont des moyens d'empêcher la transmission du nouveau coronavirus.



PRISE EN CHARGE

Trouver de l'aide.

Soins médicaux:

- ▶ Contactez votre médecin traitant ou spécialiste si vous avez besoin de toute urgence de médicaments ou d'une prise en charge médicale en raison d'une autre maladie.
- ▶ Indiquez ce dont vous avez besoin et précisez que vous êtes en quarantaine.
- ▶ En cas de problèmes médicaux susceptibles de conduire au non-respect de la quarantaine, contactez votre autorité sanitaire.



Contactez immédiatement votre autorité sanitaire (Gesundheitsamt) si vous pensez être malade ou présentez les symptômes suivants: toux, rhume, essoufflement de type infectieux, fièvre.
www.rki.de/mein-gesundheitsamt



En cas de pathologies aigües, d'intoxications ou de blessures graves potentiellement mortelles, composez le numéro d'appel d'urgence (112). Respectez les règles générales s'appliquant lors d'un appel d'urgence et indiquez que vous êtes en quarantaine!

Approvisionnement en denrées alimentaires:

- ▶ Demandez à des membres de votre famille, à des amis ou à des voisins de vous aider. Vous pouvez faire déposer les denrées alimentaires devant votre porte.
- ▶ Le cas échéant, les pompiers, les secours techniques (Technisches Hilfswerk, THW) ou des bénévoles de votre commune peuvent vous aider.



¹ SRAS: Syndrome Respiratoire Aigu Sévère

² MERS: syndrome respiratoire du Moyen-Orient



BIEN-ÊTRE

Situation pour la famille.



Pour les familles avec des enfants, une quarantaine à domicile peut entraîner de grandes difficultés, notamment en ce qui concerne la prise en charge des enfants.

- ▶ Essayez de garder le contact entre vous dans la mesure du possible.
- ▶ Si, après la quarantaine, des éléments vous conduisent à penser que vos enfants sont exclus à la crèche ou à l'école, parlez-en au personnel éducatif.

Préserver sa santé mentale.

Une quarantaine peut provoquer des problèmes psychosociaux. Il s'agit par exemple d'angoisses et d'inquiétudes face à une infection potentielle, d'un sentiment d'exclusion, de solitude, de stress ou de troubles du sommeil.

- ▶ Même si vous ne devez pas être en contact direct avec d'autres personnes, restez en contact avec vos amis et votre famille par le biais du téléphone, d'Internet ou d'autres moyens de communication.
- ▶ Vous pouvez également réfléchir à ce qui pourrait vous aider dans les situations difficiles.
- ▶ Ayez recours aux services d'aide téléphonique disponibles, par exemple de soutien psychologique ou les services de crise.
- ▶ Pendant votre quarantaine à domicile, profitez de votre temps libre pour faire du sport (par exemple avec un vélo d'appartement, ou en réalisant des exercices de gymnastique simples). Ceci vous permet de rester en forme et d'éliminer le stress négatif.





SARS-CoV-2

Los coronavirus pueden transmitirse a personas y provocar diversas enfermedades: **desde un resfriado común hasta infecciones de curso grave** como MERS o SARS.

El SARS-CoV-2 puede transmitirse de **persona a persona**. También se han detectado casos en personas que fueron contagiadas por personas afectadas asintomáticas o con síntomas poco específicos.

Los expertos consideran que la transmisión se produce principalmente por **contagio por gotitas**.

Términos importantes

Sospechoso de estar infectado: Persona, de la que se sospecha que ha ingerido patógenos sin que esté enferma, sospechosa de padecer la enfermedad o portadora.

Portador: Persona que secreta patógenos y puede ser una fuente de contagio para otros sin encontrarse enferma o ser sospechada de padecer la enfermedad.

SARS-CoV y **MERS-CoV** han provocado brotes importantes en el pasado.

COVID-19 es el nombre de la enfermedad provocada por SARS-CoV-2.

La cuarentena tiene como objetivo protegerle a usted y proteger a los demás de contagiarse con el nuevo coronavirus. Consiste en aislar durante un periodo determinado a personas sospechosas de estar infectadas o personas que transmiten el virus. La cuarentena **ayuda a impedir la propagación del virus**.

Normativa

La orden de cuarentena se rige por el art. 30 de la ley alemana de protección contra infecciones Infektionsschutzgesetz (IfSG).

Las personas trabajadoras que sufren una pérdida de ingresos por la orden de cuarentena tendrán generalmente derecho a recibir una indemnización financiera. Para ello, deberán dirigirse a la autoridad que haya emitido la orden de cuarentena. !

¡Advertencia! Incumplir la orden de cuarentena se sanciona con multas o penas de cárcel.

A los ciudadanos y ciudadanas extranjeros se les recomienda que informen a su embajada sobre la orden de cuarentena.

Sello/Contacto

Más información



www.rki.de/covid-19



www.infektionsschutz.de

Traducción efectuada por el Centro Federal de Educación para la Salud (BZgA).
Editor: Robert Koch-Institut, Berlín, 2020

Redacción: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS) Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene | Diseño gráfico: www.goebel-groener.de | Foto de portada: Gina Sanders – stock.adobe.com | Imprenta: RKI-Hausdruckerei



El Robert Koch-Institut es un Instituto Federal adscrito al Ministerio Federal de Salud (Bundesministerium für Gesundheit)



GUÍA INFORMATIVA PARA PERSONAS QUE HAN ESTADO EN CONTACTO CON CASOS CONFIRMADOS

Infección por coronavirus y cuarentena domiciliar



CUARENTENA

**14 DÍAS
EN CASA**

Quédese en casa.

La cuarentena es importante. Sirve para protegerle a usted y a los demás de la infección por el nuevo coronavirus y para prevenir la propagación de la enfermedad. La orden de cuarentena la emite la autoridad competente, generalmente su servicio sanitario (Gesundheitsamt), y establece el plazo por el que usted debe permanecer en cuarentena. La orden de cuarentena no finaliza automáticamente sino que debe ser derogada por la autoridad competente que la emitió.

Usted está considerado sospechoso de estar infectado, aunque no esté enfermo ni presente síntomas.

Para combatir la COVID-19, se adoptan medidas de cuarentena, pues esta enfermedad puede ser tan grave como las enfermedades SARS¹ y MERS². La propagación de la COVID-19 en la población se está produciendo con mayor facilidad y rapidez.

Es fundamental que cumpla las normas de cuarentena e higiene, incluso cuando no presente ningún síntoma. Así se protege a sí mismo y a los demás.

Medidas de protección: adoptar medidas al toser y estornudar y mantener la higiene de las manos y la distancia social ayudan a proteger del contagio por corona-virus.



ASISTENCIA

Atención y ayuda.

Atención médica:

- ▶ Contacte a su médico de cabecera si necesita urgentemente medicamentos o tratamiento médico para otra enfermedad o enfermedad previa.
- ▶ Dígale al médico lo que necesita y avísele de que se encuentra en cuarentena.
- ▶ Ante cualquier problema médico que obligue a incumplir la cuarentena, póngase en contacto con su servicio sanitario (Gesundheitsamt).



Contacte inmediatamente su servicio sanitario (Gesundheitsamt) si se siente mal o presenta los siguientes síntomas: tos, catarro nasal, insuficiencia respiratoria por infección, fiebre.

www.rki.de/mein-gesundheitsamt



En caso de enfermedades graves, intoxicaciones o lesiones graves, llame al número de Emergencia (112). Siga las reglas generales de las llamadas de emergencia y avise que se encuentra en cuarentena.

Ayuda con la compra

- ▶ Pida a familiares, amigos o vecinos que le realicen la compra y se la dejen en la puerta de casa.
- ▶ También se puede recibir ayuda de los bomberos, organizaciones de protección civil como Technisches Hilfswerk (THW) o voluntarios de la comunidad.



¹ Síndrome respiratorio agudo grave

² Síndrome respiratorio de Oriente Medio



BIENESTAR

Bienestar familiar.

Para familias con niños, la cuarentena domiciliar puede resultar difícil, por ejemplo, cuando se trata de apoyo con el cuidado de los niños.



- ▶ Intente asegurar que el trato y el ambiente en casa sean lo más agradables posibles.
- ▶ Si tras la cuarentena, tuviera la impresión de que sus hijos se están sintiendo marginados en el colegio o en la escuela infantil, hable con el personal pedagógico.

Bienestar emocional

Una cuarentena puede generar una carga emocional y consecuencias psicológicas como p. ej. preocupación por contagiarse, sensación de exclusión, soledad, tensión o problemas de insomnio.

- ▶ Aunque no pueda tener contacto directo con otras personas, mantenga relaciones con amigos y familiares a través de teléfono, Internet u otros medios.
- ▶ Piense en otras cosas que podrían ayudarle para sobrellevar mejor la situación.
- ▶ Haga uso de servicios de apoyo psicológico o espiritual por teléfono.
- ▶ Intente seguir practicando deporte durante la cuarentena en casa (p. ej. con una bicicleta estática o realizando ejercicios sencillos de gimnasia). Así, se mantiene en forma y puede reducir el estrés negativo.





SARS-CoV-2

Koronawirusy mogą zakażać ludzi i powodować różne choroby: **od zwykłych przeziębień do poważnych infekcji** takich jak MERS lub SARS.

SARS-CoV-2 jest przenoszony z **człowieka na człowieka**. Zgłaszano również przypadki zakażenia u pacjentów, u których występuły jedynie niespecyficzne objawy.

Eksperci zakładają, że przenoszenie zakażenia odbywa się przede wszystkim **drogą kropelkową**.

Ważne informacje

Podejrzany o bycie zakażonym: osoba, która była narażona na kontakt z wirusem, niewykazująca symptomów zakażenia, powinna być traktowana jako potencjalnie zakażona lub odizolowana.

Nosiciel: osoba, która wydziela patogeny i dlatego może być źródłem infekcji dla ogółu społeczeństwa, nie będąc chorą lub nie wykazując symptomów zakażenia.

SARS-CoV oraz **MERS-CoV** doprowadziły w przeszłości do wybuchów epidemii.

COVID-19 to nazwa choroby wywoływanej wirusem SARS-CoV-2.

Kwarantanna służy ochronie nas wszystkich przed zakażeniem nowym koronawirusem. Jest to tymczasowa izolacja osób podejrzanych o zakażenie lub osób, które mogą wydziełać wirusa. Kwarantanna **ma na celu zapobieganie rozprzestrzenianiu się choroby**.

Przepisy prawne

Podstawą do zalecenia kwarantanny jest § 30 niemieckiej ustawy o ochronie przed infekcjami (IfSG).

Pracownicy, którzy utracą zarobki w wyniku zarządzonej kwarantanny, są zazwyczaj uprawnieni do rekompensaty finansowej. Osobą kontaktową jest właściwy organ administracji publicznej.

Proszę mieć na uwadze: naruszenie nakazu odbycia kwarantanny może zostać ukarane grzywną lub karą więzienia!

Obcokrajowcom zaleca się również poinformowanie ambasady swojego kraju o nakazie odbycia kwarantanny.

Pieczęć / Kontakt

Dodatkowe informacje



www.rki.de/covid-19



www.infektionsschutz.de

Tłumaczenie zostało wykonane przez Federalne Biuro ds. Edukacji Zdrowotnej (BZgA).

Wydawca: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020 Redakcja: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene | Grafika: www.goebel-groener.de
Zdjęcie na okładce: Gina Sanders – stock.adobe.com Druk: RKI-Hausdruckerei



Robert Koch-Institut (Instytut Roberta Kocha) jest instytutem federalnym wchodząącym w zakres kompetencji Federalnego Ministerstwa Zdrowia.



ULOTKA INFORMACYJNA DLA OSÓB KTÓRE MIAŁY KONTAKT Z POTWIERDZONYM PRZYPADKIEM COVID-19

Zakażenie koronawirusem i kwarantanna domowa





KWARANTANNA

**14 DNI
W DOMU**

Zostań w domu.

Kwarantanna jest ważna. Ma ona na celu ochronę nas wszystkich przed zakażeniem nowym koronawirusem oraz zapobieganie rozprzestrzenianiu się choroby. Niniejszy środek zapobiegawczy został nałożony przez właściwy organ administracji publicznej – zazwyczaj departament zdrowia publicznego. Jak długo dana osoba ma zostać poddana kwarantannie jest dokładnie ustalone. Środek zapobiegawczy nie kończy się automatycznie, ale dopiero po jego odwołaniu przez właściwy organ administracji publicznej.

Podlegają mu osoby, które są podejrzane o zakażenie, ale same nie są chore ani podejrzane o chorobę.

W przypadku COVID-19 podejmowane są środki zapobiegawcze w postaci kwarantanny, ponieważ choroba ta może mieć również ciężki przebieg jak SARS¹ i MERS², które również są wywoływanie przez koronawirusy. Jednak rozprzestrzenianie się COVID-19 w populacji jest łatwiejsze i szybsze.

Bardzo ważne jest, aby dokładnie przestrzegać zasad kwarantanny i higieny – nawet jeśli nie występują żadne dolegliwości!

Chronisz w ten sposób siebie i innych.

Środki ochronne: przestrzeganie zasad higieny podczas kaszlu i kichania, prawidłowa higiena rąk i zachowanie dystansu mogą uchronić przed przenoszeniem nowego typu koronawirusa.



¹ Severe Acute Respiratory Syndrome

² Middle East Respiratory Syndrome



ZAOPATRZENIE

Znajdź wsparcie.

Opieka medyczna:

- ▶ skontaktuj się z lekarzem rodzinnym lub specjalistą, jeśli pilnie potrzebujesz lekarstw lub opieki medycznej z powodu innej lub już zdiagnozowanej choroby,
- ▶ poinformuj czego potrzebujesz oraz że jesteś objęty kwarantanną,
- ▶ w przypadku problemów medycznych, które mogą prowadzić do nieprzestrzegania warunków kwarantanny, należy skontaktować się z właściwym departamentem zdrowia publicznego.



Jeśli czujesz się chory lub masz następujące objawy, natychmiast skontaktuj się ze swoim lokalnym departamentem zdrowia publicznego (Gesundheitsamt):

kaszel, katar, duszności, gorączka.



Znajdziesz go tu:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

W przypadku zagrażającej życiu ostrej choroby, zatrucia lub poważnych urazów należy skontaktować się z numerem alarmowym (112).

Postępuj zgodnie z ogólnymi zasadami dotyczącymi połączeń alarmowych i poinformuj, że odbywasz kwarantannę!



Zaopatrzenie w żywność:

- ▶ poproś członków rodziny, przyjaciół lub sąsiadów, aby ci pomogli. Mogą oni po prostu dostarczyć żywność pod Twoje drzwi.
- ▶ w razie potrzeby wsparcie oferuje straż pożarna, Federalna Agencja Pomocy Technicznej (THW) lub wolontariusze na terenie gminy.



ZDROWIE

Kontakt z rodziną.

Dla rodzin z dziećmi Kwarantanna domowa może być szczególnym wyzwaniem, na przykład jeśli chodzi o wsparcie w opiece nad dziećmi.



- ▶ Postarajcie się utrzymywać ze sobą stały kontakt.
- ▶ Jeśli po odbyciu kwarantanny otrzymujesz jakieś sygnały, że Twoje dzieci są wykluczane w przedszkolu lub szkole, porozmawiaj z kadrą pedagogiczną.

Zachowaj zdrowie psychiczne.

Kwarantannie może towarzyszyć stres psychospołeczny. Objawia on się przykładowo obawami i zmartwieniami związanymi z zakażeniem, poczuciem wykluczenia, samotnością, napięciem lub zaburzeniami snu.

- ▶ Nawet jeśli nie możesz mieć bezpośredniego kontaktu z ludźmi, możesz pozostać w kontakcie z przyjaciółmi i członkami rodziny przez telefon, Internet lub inne media.
- ▶ Pomyśl o tym, co może pomóc w sytuacjach stresowych.
- ▶ Skorzystaj z dostępnych porad udzielanych drogą telefoniczną, takich jak telefon zaufania lub telefon służb kryzysowych.
- ▶ Także podczas odbywania domowej kwarantanny wykorzystaj swoje możliwości uprawiania sportu (np. na rowerze treningowym lub proste ćwiczenia gimnastyczne). W ten sposób zachowasz dobrą kondycję i możesz zmniejszyć stres.





SARS-CoV-2

Коронавирусы способны инфицировать человека и вызывать различные заболевания: **от обычной простуды до тяжелых инфекций** типа MERS или SARS.

SARS-CoV-2 передается **от человека к человеку**. Также сообщалось о случаях заражения от людей, которые имели лишь неспецифические симптомы.

Специалисты предполагают, что передача происходит главным образом **воздушно-капельным путем**.

Важные понятия

Потенциально зараженный: человек, в организме которого предположительно попал возбудитель заболевания, но он не болен, не является подозреваемым в заболевании или выделителем.

Выделитель: человек, который выделяет возбудителей заболевания и в результате этого может быть источником заражения для общественности, сам не будучи больным или подозреваемым в заболевании.

В прошлом отмечались крупные вспышки **SARS-CoV** и **MERS-CoV**.

COVID-19 – это название заболевания, вызываемого вирусом SARS-CoV-2.

Карантин предназначен для защиты вас и окружающих от заражения новым коронавирусом. Это ограниченная по времени изоляция потенциально заразных людей или лиц, которые могут выделять вирус. Карантин **призван предотвратить распространение заболевания**.

Правовые положения

Основанием для ввода карантина является § 30 Закона ФРГ о защите от инфекционных заболеваний (IfSG).

Работающие по найму и самозанятые лица, которые теряют в зарплате из-за ввода карантинных мер, как правило, имеют право на денежную компенсацию. Обращайтесь в уполномоченные органы!

Обратите внимание: нарушение условий карантина может караться штрафом или арестом!

Иностранным гражданам также рекомендуется сообщить о карантине в свое посольство.

печать/контакт

Дополнительная информация



www.rki.de/covid-19



www.infektionsschutz.de

Перевод выполнен Федеральным центром медицинского просвещения (BZgA). Издатель: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020 | Редакция: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene | Графика: www.goebel-groener.de | Заглавное фото: Gina Sanders – stock.adobe.com
Печать: RKI-Hausdruckerei



Robert Koch-Institut (Институт имени Роберта Коха) – это федеральный институт Федерального министерства здравоохранения Германии.



ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ
(КОНТАКТНЫХ ЛИЦ)

Коронавирусная
инфекция и карантин в
домашних условиях





КАРАНТИН

Оставайтесь дома.

Карантин очень важен. Он предназначен для защиты вас и окружающих от заражения новым коронавирусом и призван предотвратить распространение заболевания. Карантин вводится уполномоченным органом здравоохранения (Gesundheitsamt), как правило, местным органом здравоохранения. Как долго вы будете находиться на карантине, было точно определено. Данное мероприятие заканчивается не автоматически, а только после отмены уполномоченным органом здравоохранения.

Вы относитесь к числу тех, кто является потенциально заразным, не будучи больным или подозреваемым в заболевании.

В случае с COVID-19 карантинные меры принимаются по той причине, что данное заболевание может протекать в тяжелой форме, так же, как и SARS¹ и MERS², возбудителями которых тоже были коронавирусы. Однако распространение COVID-19 среди населения проходит проще и быстрее.

Очень важно, чтобы вы строго соблюдали условия карантина и правила гигиены, даже если у вас нет никаких жалоб. Таким образом вы защитите себя и других.

Меры защиты: Соблюдение респираторного этикета, тщательная гигиена рук и безопасное расстояние могут защитить от передачи нового коронавируса.



¹ англ. Severe Acute Respiratory Syndrome (тяжелый острый респираторный синдром)

² англ. Middle East Respiratory Syndrome (ближневосточный респираторный синдром)

14 ДНЕЙ
ДОМА



ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Найти поддержку.



Медицинская помощь:

- ▶ Свяжитесь со своим семейным врачом или узким специалистом, если вам в срочном порядке понадобились медикаменты или вы нуждаетесь в медицинской помощи в связи с другим/имеющимся заболеванием.
- ▶ Объясните, что вам нужно и что вы находитесь на карантине.
- ▶ При наличии медицинских проблем, которые могут привести к нарушению карантина, обращайтесь в местный уполномоченный орган здравоохранения.

Немедленно свяжитесь с местным уполномоченным органом здравоохранения, если вы плохо себя чувствуете или у вас есть следующие симптомы: кашель, насморк, одышка в результате инфекции, высокая температура/лихорадка. www.rki.de/mein-gesundheitsamt



При возникновении опасных для жизни острых заболеваний, при отравлениях или получении серьезных травм вызывайте скорую помощь (112). Соблюдайте общие правила экстренного вызова и сообщите, что вы находитесь на карантине!

Снабжение продуктами питания:



- ▶ Попросите членов семьи, друзей или соседей помочь вам. Они могут просто оставлять продукты перед вашей дверью.
- ▶ При необходимости помощь может быть оказана пожарной службой, службой технической само-помощи (THW) или волонтерами общины.



ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

Семья в центре внимания.



Для семей с детьми домашний карантин может стать особым испытанием, особенно когда речь идет о помощи в уходе за детьми.

- ▶ Страйтесь максимально оставаться на связи друг с другом.
- ▶ Если после карантина вы подозреваете, что ваши дети подвергаются социальной изоляции в детском саду или в школе, говорите об этом с педагогическим персоналом.

Поддержание психического здоровья.

Карантин может быть связан с психосоциальными нагрузками. Сюда относятся, к примеру, страхи и опасения, связанные с возможностью заражения, чувство изолированности, одиночество, напряжение или нарушения сна.

- ▶ Даже если вам запрещено напрямую общаться с людьми, используйте телефон, Интернет и другие средства, чтобы оставаться на связи с друзьями и членами семьи.
- ▶ Подумайте, что еще может помочь вам справиться со стрессовыми ситуациями.
- ▶ Воспользуйтесь услугами существующих дистанционных служб помощи, таких как телефон доверия, или кризисных служб.
- ▶ Используйте возможности для занятия спортом в том числе и в условиях домашнего карантина (например, занимайтесь на велотренажере или делайте простые гимнастические упражнения). Это позволит вам оставаться в форме и справляться со стрессом.





SARS-CoV-2

Koronaviry mohou člověka infikovat a způsobit mu různá onemocnění: **od běžných nachlazení až po infekce se závažným průběhem**, jako jsou MERS nebo SARS.

SARS-CoV-2 je přenosný z **člověka na člověka**. Jsou známy i případy, kdy se osoby nakazily od nakažených, kteří měli pouze nespecifické příznaky.

Odborníci vycházejí z předpokladu, že k přenosu dochází primárně formou **kapénkové infekce**.

Důležité pojmy

Osoba podezřelá z nákazy: Osoba, u které se předpokládá, že vstrebala patogeny, aniž by byla nemocná, podezřelá z nemoci nebo přenašečem.

Přenašeč: Osoba, která vylučuje patogeny a může tak být zdrojem nákazy pro ostatní, aniž by byla sama nemocná či z nemoci podezřelá.

U **SARS-CoV** a **MERS-CoV** v minulosti došlo k propuknutí velké epidemie.

COVID-19 je název nemoci vyvolané SARS-CoV-2.

Karanténa slouží k ochraně vaší i nás všech před nákazou novým koronavirem. Jde o časově omezené oddělení osob podezřelých z nákazy nebo osob, které mohou virus přenášet. Karanténa **by měla zabránit šíření onemocnění**.

Právní ustanovení

Podkladem pro nařízení karantény je § 30 zákona o ochraně proti infekcím (IfSG).

Výdělečné činné osoby, u kterých v důsledku nařízené karantény dojde k ušlemu zisku, mají zpravidla nárok na finanční odškodnění. Kontaktní osobou je v tomto případě úřad, který nařízení vydal.

Mějte prosím na paměti: Porušení nařízené karantény lze trestat finanční pokutou i formou odnětí svobody!

Státním příslušníkům ostatních zemí také doporučujeme, aby o nařízené karanténě informovali velvyslanectví své země.

Razítka/kontakt

Další informace



www.rki.de/covid-19



www.infektionsschutz.de

Překlad provedla

Spolková centrála pro zdravotnickou osvětu (BZgA). | Vydravatel:

Robert Koch-Institut, Berlin, 2020 | Redakce: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene | Grafika: www.goebel-groener.de | Titulní foto: Gina Sanders – stock.adobe.com | Tisk: RKI-Hausdruckerei

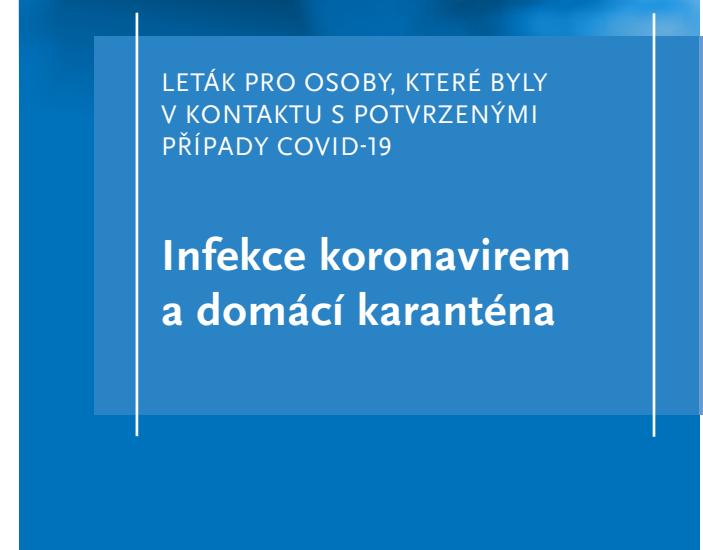


Robert Koch-Institut je spolkový institut v rezortu spolkového ministerstva zdravotnictví



LETÁK PRO OSOBY, KTERÉ BYLY V KONTAKTU S POTVRZENÝMI PŘÍPADY COVID-19

Infekce koronavirem a domácí karanténa





KARANTÉNA

Zůstaňte doma.

Karanténa je důležitá. Slouží k vaší ochraně i ochraně nás všech před nákazou novým koronavirem a měla by bránit šíření onemocnění. Opatření bylo nařízeno příslušným úřadem – zpravidla vaším hygienickým úřadem. Bylo přesně určeno, na jak dlouho do karantény jdete. Opatření nekončí automaticky, ale teprve tehdy, když jej příslušný úřad opět uvolní.

Patříte k těm, u nichž panuje podezření z nákazy, aniž byste byli sami nemocní nebo z nemoci podezřelí.

U COVID-19 se přijímají karanténní opatření, protože toto onemocnění může mít podobně těžký průběh jako onemocnění SARS¹ a MERS² rovněž způsobená koronaviry. Šíření COVID-19 v populaci však probíhá snadněji a rychleji.

Přesné dodržování karantény a hygienických opatření je velmi důležité – i když žádné potíže nepociťujete. Chráníte tak sami sebe i ostatní.

Ochranná opatření: před přenosem nového koronaviru může chránit dodržování nařízení ohledně kašlání a kýchání a dodržování dobré hygieny rukou a odstupu.



14 DNÍ
DOMA



PÉČE

Vyhledejte podporu.

Lékařská péče:

- ▶ Potřebujete-li nutně léky či jiné lékařské ošetření z důvodu jiného či přetrvávajícího onemocnění, kontaktujte svého praktického či odborného lékaře.
- ▶ Uveděte, co potřebujete a že se nacházíte v karanténě.
- ▶ V případě zdravotních problémů, které by mohly vést k nedodržení karantény, kontaktujte hygienický úřad.



Neprodleně kontaktujte hygienický úřad, pokud se cítíte nemocní nebo máte tyto symptomy: kašel, rýmu, dušnost infekčního původu, horečku.
www.rki.de/mein-gesundheitsamt



V případě život ohrožujících onemocnění, otrav či těžkých zranění volejte záchrannou službu (112). Při volání záchrany dbejte na všeobecně platná pravidla a uveďte, že se nacházíte v karanténě!

Zásobování potravinami:

- ▶ Poprose o pomoc rodinné příslušníky, přátele či sousedy. Potraviny mohou jednoduše nechat za vašimi dveřmi.
- ▶ Podporu nabízejí případně také hasiči, Spolková agentura pro technickou pomoc (THW) nebo čestní pomocníci v rámci obce.



¹ Severe Acute Respiratory Syndrome (Těžký akutní respirační syndrom)

² Middle East Respiratory Syndrome (Blízkovýchodní respirační syndrom)



DUŠEVNÍ POHODA

Rodina ve spojení.

Pro rodiny s dětmi může být domácí karanténa náročnou výzvou, např. co se týče podpory při péči o děti.



- ▶ Zkuste zůstat ve spojení, jak jen to je možné.
- ▶ Pokud po karanténě zaznamenáte známky toho, že děti jsou ve školce nebo ve škole vyučovány z kolektivu, promluvte si s pedagogickým personálem.

Pečujte o duševní zdraví.

Karanténu mohou provázet psychosociální problémy. Patří sem například obavy a starosti z nakažení, pocit vyčlenění ze společnosti, osamělost, psychické napětí nebo poruchy spánku.

- ▶ I když nesmíte být v přímém kontaktu s dalšími osobami, zůstaňte s přáteli a rodinnými příslušníky ve spojení telefonicky, po internetu nebo pomocí jiných prostředků.
- ▶ Zvažte, co by vám mohlo v zátěžových situacích dále pomoci.
- ▶ Využijte dostupné telefonické nabídky pomoci, např. linku psychologické pomoci nebo krizové služby.
- ▶ I v domácí karanténě využijte možnosti sportovat (např. na rotopedu, nebo provádějte jednoduché gymnastické cviky). Zůstanete tak fit a bude mít schopnost lépe odbourávat stres.





SARS-CoV-2

Koronavírusy môžu infikovať ľudí a spôsobiť rozličné choroby: **od bežných prechladnutí až po závažne prebiehajúce infekcie** ako MERS alebo SARS.

SARS-CoV-2 je prenosný z **človeka na človeka**. Boli tiež známe prípady, pri ktorých sa osoby nakazili u postihnutých osôb, ktoré mali vykazovať iba nešpecifické symptómy.

Odborníci vychádzajú z toho, že prenos sa uskutočňuje primárne cez **kvapôčkovú infekciu**.

Dôležité pojmy

Osoba podozrivá na nákazu: Osoba, u ktorej je možné predpokladať, že je nositeľom choroboplodných zárodkov bez toho, aby bola chorá, podozrivá, že má chorobu alebo bacilonosičom.

Bacilonosič: Osoba, ktorá vylučuje choroboplodné zárodky a tým môže byť zdrojom nákazy vo všeobecnosti bez toho, aby bola chorá alebo podozrivá, že má chorobu.

SARS-CoV a **MERS-CoV** viedli v minulosti k veľkým prepuknutiam choroby.

COVID-19 je názov choroby, ktorá je aktivovaná v dôsledku SARS-CoV-2.

Karanténa slúži na vašu ochranu a ochranu nás všetkých pred nádzorou novým koronavírusom. Je to časovo obmedzená izolácia osôb podozrivých na nákazu alebo osôb, ktoré vírus možno vylučujú. Karanténa **má zabrániť rozširovaniu ochorenia**.

Právne ustanovenia

Základom pre nariadenie karantény je § 30 zákona o ochrane proti infekciám (IfSG).

Zárobkovo činné osoby, ktoré kvôli nariadenej karanténe utrpia výpadok príjmu, majú spravidla nárok na finančné odškodenie. !
Kontaktným partnerom je nariadujúci úrad.

Zohľadnite, prosím: Priestupky voči nariadenej karanténe môžu byť potrestané peňažným trestom alebo trestom odňatia slobody!

Zahraničným štátnym občanom a zahraničným štátnym občiankam sa odporúča informovať svoje veľvyslanectvo o nariadení o karanténe.

Pečiatka/Kontakt

Ďalšie informácie



www.rki.de/covid-19



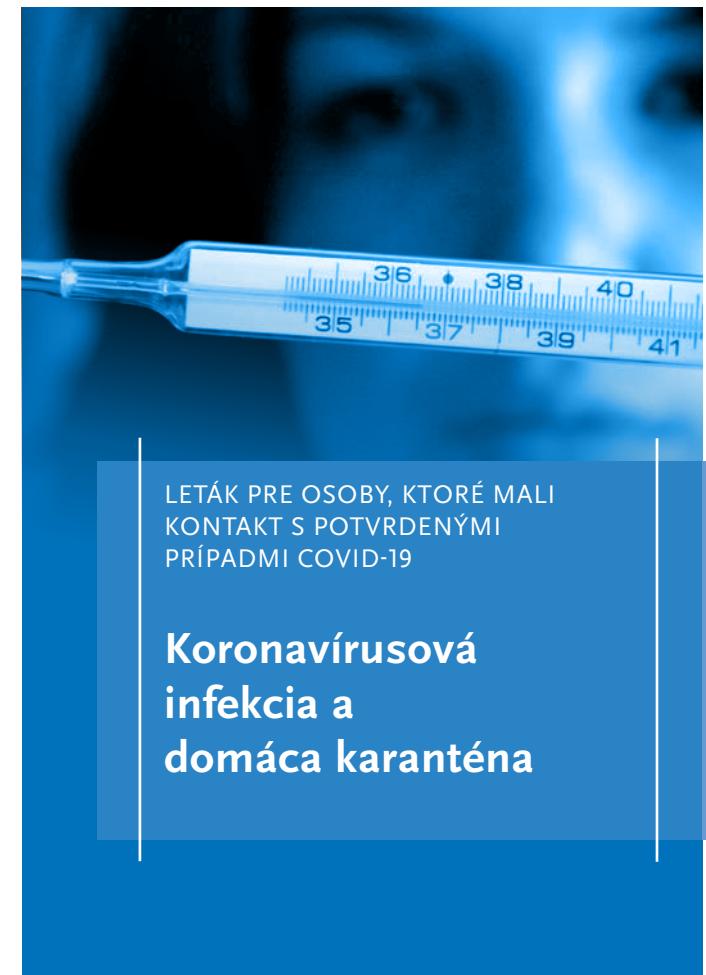
www.infektionsschutz.de

Preklad uskutočnený prostredníctvom spolkovej centrály pre zdravotnú osvetu (BZgA).

Vydavateľ: Robert Koch-Institut, Berlín, 2020 | Redakcia: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhausthygiene | Grafika: www.goebel-groener.de
Titulná fotografia: Gina Sanders – stock.adobe.com | Tlač: RKI-Hausdruckerei



Robert Koch-Institut (Inštitút Roberta Kocha) je spolkovým inštitútom v rezorte Spolkového ministerstva pre zdravie



LETÁK PRE OSOBY, KTORÉ MALI
KONTAKT S POTVRDENÝMI
PRÍPADMI COVID-19

Koronavírusová infekcia a domáca karanténa

SK | AR | BG | CS | DE | EN | ES | FA | FR | HU | PL | RO | RU | SQ | TR

Stav: 06.05.20



KARANTÉNA

14 DNÍ
DOMA

Zostať doma.

Karanténa je dôležitá. Slúži na vašu ochranu ochranu nás všetkých pred nákazou novým koronavírusom a má zabrániť rozširovaniu choroby. Opatrenie bolo nariadené kompetentným úradom – spravidla vašim zdravotným úradom. Bolo presne stanovené, na ako dlho idete do karantény. Opatrenie sa nekončí automaticky, ale až vtedy, keď bude znova zrušené kompetentným úradom.

Zaraďujete sa k tým, ktorí sú podozriví na nákazu bez toho, aby boli sami chorí alebo podozriví, že majú chorobu.

U COVID-19 sa vykonávajú opatrenia na karanténu, pretože táto choroba môže prebiehať veľmi ľažko, podobne ako klinické obrazy SARS¹ a MERS², spôsobené taktiež koronavírusom. Rozširovanie COVID-19 u obyvateľstva sa avšak uskutočňuje jednoduchšie a rýchlejšie.

Je veľmi dôležité, aby sa karanténa a hygienické pravidlá dodržiavali presne – aj keď by ste nemali mať žiadne ľažkosti. Tým chránite seba a iných!

Ochranné opatrenia: Rešpektovanie pravidiel pre kašeľ a kýchanie, dodržiavanie dobrej hygiény rúk, ako aj odstupu môže chrániť pred prenosom nového koronavírusu.



STAROSTLIVOSŤ

Nájsť podporu.

Medicínska starostlivosť:

- ▶ Kontaktujte vášho/vašu domáceho/u alebo odborného/ú lekára/ku, keď kvôli inému, resp. existujúcemu ochoreniu potrebujete na liehavo lieky a/alebo lekárske ošetroenie.
- ▶ Povedzte, čo potrebujete a že sa nachádzate v karanténe.
- ▶ V prípade medicínskych problémov, ktoré môžu viest' k nedodržaniu karantény, kontaktujte váš zdravotný úrad.



Bezodkladne kontaktujte váš zdravotný úrad, keď sa cítite chorí alebo máte tieto symptómy:

Kašeľ, nádchu, dychovú nedostatočnosť podmienené infekciou, horúčku.
www.rki.de/mein-gesundheitsamt



Pri akútnejch ochoreniach ohrozujúcich život, otrovach alebo ľažkých poraneniach zvoľte **núdzové telefónne číslo (112)**. Dodržiavajte všeobecné pravidlá pri núdzovom volaní a povedzte, že sa nachádzate v karanténe!

Zásobovanie potravinami:

- ▶ Poprose rodinných príslušníkov, priateľov a susedov o to, aby vám pomohli. Môžu jednoducho odložiť potraviny pred vašimi dverami.
- ▶ Podporu ponúkajú príp. požiarneci, Technická pomoc (THW) alebo neplatení pomocníci v obci.



¹ Severe Acute Respiratory Syndrome

² Middle East Respiratory Syndrome



DOBRY ZDRAVOTNÝ STAV

Rodina v spojení.

Pre rodiny s deťmi môže byť domáca karanténa zvláštnou výzvou, okrem iného vtedy, keď ide o podporu pri starostlivosti o deti.



- ▶ Pokúste sa zostať navzájom v spojení tak dobre, ako to ide.
- ▶ Keď po karanténe máte upozornenia na to, že sú vaše deti v škôlke alebo škole vyčleňované, porozprávajte sa s pedagogickým personálom.

Starat' sa o duševné zdravie.

S karanténou môžu ísť ruka v ruke psychosociálne záťaže. K tomu patria napr. strachy a starosti pred nákazou, pocit vyčlenenia, osamelosť, napätie alebo poruchy spánku.

- ▶ Aj keď nemôžete mať priamy kontakt s osobami, zostaťte s priateľmi a rodinnými príslušníkmi v spojení cez telefón, internet alebo iné médiá.
- ▶ Popremýšľajte, čo by vám mohlo okrem toho pomôcť v záťažových situáciách.
- ▶ Využite existujúce telefonické ponuky na pomoc, ako napr. telefón pre duchovnú starostlivosť alebo krízové služby.
- ▶ V domácej karanténe využite tiež vaše možnosti na prevádzkovanie športu (napr. s domácom trénerom alebo robte jednoduché gymnastické cvičenia). Takto zostanete fit a môžete odbúrať negatívny stres.





НОВИЯТ КОРОНАВИРУС



ПРАВА И ПРАВИЛА

SARS-CoV-2

Коронавирусите могат да инфектират човека и да предизвикват различни заболявания: **от обикновени настинки до тежки инфекции**, като MERS или SARS.

SARS-CoV-2 се предава **от човек на човек**. Наблюдани са и случаи, при които хора са се заразили от засегнати от вируса, които са нямали проявени симптоми.

Специалистите предполагат, че преносът се осъществява предимно чрез **капкова инфекция**.

ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ

Лице със съмнение за зараза: Лице, за което се предполага, че е заразено с патогени, без то да е болно, със съмнения за заболяване или да е заразно лице.

Заразно лице: Лице, което предава патогени и по този начин може да бъде източник на зараза за други хора, без то да е болно или със съмнения за заболяване.

SARS-CoV и **MERS-CoV** предизвикаха големи огнища на заболяване в миналото.

COVID-19 е името на заболяването, предизвикано от SARS-CoV-2.

Карантината служи за Ваша защита и за защита на всички нас от заразяване с новия коронавирус. Тя представлява временна изолация на лица със съмнения за зараза или на лица, които вероятно разпространяват вируса. Карантината **има за цел да предотврати разпространението на заболяването**.

Правни разпоредби

База за заповедта за карантината е чл. 30 от Закона за защита от инфекции (IfSG).

Заети лица, които претърпяват загуба на доходи вследствие на задължителна карантина, обикновено имат право на финансово обезщетение.

Лице за контакти е органът, издал заповедта за карантината.

Моля, имайте предвид следното: нарушенията на задължителната карантина могат да бъдат наказани с парична глоба или лишаване от свобода!

Препоръчва се на чуждите граждани да осведомят посолството на своята страна за получаването на заповед за карантината.

Печат/контакт

Допълнителна информация



www.rki.de/covid-19 www.infektionsschutz.de

Преводът е извършен от Федералния център за здравно образование (BZgA).
Издател: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020 | Редакция: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (BIBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene | Графика: www.goebel-groener.de | Заглавна снимка: Gina Sanders – stock.adobe.com | Печат: RKI-Hausdruckerei



Robert Koch-Institut (Институтът Роберт Кох) е федерален институт в рамките на Федералното министерство на здравеопазването



ИНФОРМАЦИОННА ЛИСТОВКА ЗА
ЗАСЕГНАТИ ЛИЦА (ИЛИ ИМАЛИ
КОНТАКТ С ДИАГНОСТИЦИРАНИ
С COVID-19 ЛИЦА)

**Коронавирусна
инфекция и
домашна карантина**



КАРАНТИНА

14 ДНИ
ВКЪЩИ

Останете вкъщи.

Карантината е важна. Тя служи за Ваша защита и за защита на всички нас от заразяване с новия коронавирус и има за цел да предотврати разпространението на заболяването. Мярката е разпоредена от компетентния орган – обикновено Вашата здравна служба. Определено е точно колко време трябва да прекарате под карантина. Мярката не приключва автоматично, а едва след като бъде отменена от компетентния орган.

Вие се причислявате към тези лица, към които има съмнение, че са заразни, без да сте болни или да сте със съмнение за заболяване.

При COVID-19 се приемат карантинни мерки, тъй като заболяването може да протече толкова тежко, колкото заболяванията, предизвиквани от коронавирусите SARS¹ и MERS². Разпространението на COVID-19 сред населението обаче става по-лесно и по-бързо.

Много е важно да спазвате стриктно карантината и правилата за хигиена дори когато нямаете оплаквания. По този начин предпазвате себе си и останалите.

Зашитни мерки: Следването на правилата за кашляне и кихане, добрата хигиена на ръцете и спазването на дистанция могат да предпазят срещу предаването на новия коронавирус.



ГРИЖИ

Намерете помощ.

Медицински грижи:

- ▶ Свържете се с личния си лекар или със специалист, ако се нуждате спешно от лекарства или лечение поради друго заболяване, или респективно, вече съществуващо заболяване.
- ▶ Посочете от какво се нуждате и че сте под карантина.
- ▶ При медицински проблеми, които могат да доведат до неспазване на карантината, се свържете с Вашата здравна служба.



Свържете се незабавно с Вашата здравна служба, ако се чувствате болен/а или имате следните симптоми: Кашлица, хрема, задух поради инфекция, висока температура.
www.rki.de/mein-gesundheitsamt



В случай на животозастрашаващи остри заболявания, отравения или тежки наранявания се обадете на **спешна помощ (112)**. Спазвайте общите правила за спешни повиквания и кажете, че сте под карантина!



Осигуряване на хранителни продукти:

- ▶ Помолете семейството си, приятели или съседите да Ви помогнат. Те могат просто да оставят хранителните продукти пред вратата Ви.
- ▶ Помощ може да предлагат пожарната, Организацията за техническа помощ (THW) или доброволци в общината.



ДОБРО ЗДРАВНО СЪСТОЯНИЕ

За семейството.

За семейства с деца домашната карантина може да бъде особено предизвикателство, включително когато става дума за помощ при грижите за децата.



- ▶ Опитвайте се да поддържате доколкото е възможно връзка помежду си.
- ▶ Ако имате притеснения, че след карантината децата Ви ще бъдат изолирани в детската градина или в училище, говорете с преподавателите.

Грижа за психичното здраве.

Карантината може да е съпътствана с психосоциален стрес. Това включва например страхове и притеснения от инфекция, усещане за изолация, самота, тревожност или нарушение на съня.

- ▶ Дори ако не Ви е позволено да имате директен контакт с хора, поддържайте връзка с приятелите и семейството си по телефона, интернет или други средства.
- ▶ Помислете какво още може да Ви помогне в стресови ситуации.
- ▶ Използвайте предложениета за помощ по телефона, като например телефон за психологична помощ или на кризисните служби.
- ▶ Възползвайте се също и от възможността да спортувате по време на домашната карантина (напр. с вело-ергометър или гимнастически упражнения). Така ще останете във форма и ще намалите отрицателния стрес.



¹Severe Acute Respiratory Syndrome

²Middle East Respiratory Syndrome



SARS-CoV-2

A koronavírusok megfertőzhetik az embert és különböző betegségeket okozhatnak: **a szokásos náthától kezdve** az egészen **súlyos lefolyású fertőzésekig** amilyen például a MERS és a SARS.

A SARS-CoV-2 **emberről emberre** terjedhet. Ismertek olyan esetek, amelyekben olyan emberek fertőztek, akiknek csak aspecifikus tüneteik voltak.

A szakemberek jelenlegi állása szerint a vírus elsősorban **cseppfertőzéssel** terjed.

Fontos fogalmak

Fertőzésgyanús: Olyan ember, akiről feltehető, hogy elkapta a kórokozót anélkül, hogy beteg, beteggyanús vagy vírusgazda lenne.

Vírusgazda: Olyan ember, aki a kórokozót terjeszti, és azáltal fertőzésforrást jelenthet a nagyközönség számára anélkül, hogy beteg vagy beteggyanús lenne.

A **SARS-CoV** és a **MERS-CoV** a múltban jelentős járványkitörésekhez vezettek.

A **COVID-19** a betegség neve, amelyet a SARS-CoV-2 okoz.

A karantén saját és mindenki védelmére szolgál az új koronavírussal való megfertőződés ellen.

Lényege: a fertőzésgyanús, vagy potenciális vírusterjesztő (vírusgazda) személyek határozott ideig történő elkülönítése. A karantén **célja a betegség terjedésének megakadályozása**.

Jogi rendelkezések

A karantén elrendelésének alapja a fertőzésvédelmi törvény 30 § (Infektionsschutzgesetz, §30 IfSG).

Ha a munkában állók elrendelt karantén miatt keresetkiesést szenvednek, rendszerint jogosultak pénzügyi kártalanításra. Ezt az elrendelő **hatóság intézi**!

Vegye figyelembe: Az elrendelt karantén megszegése pénzbírsággal és szabadságvesztéssel is járható!

Külföldi állampolgároknak tanácsoljuk, hogy a karantén elrendeléséről tájékoztassák a nagykövetségeket.

Bélyegző/kapcsolat

További információk



www.rki.de/covid-19



www.infektionsschutz.de

A fordítást végezte az Egészségügyi Felvilágosítás Szövetségi Központja (BZgA). Kiadta: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020 | Szerkesztőség: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene | Grafika: www.goebel-groener.de Címlap fotó: Gina Sanders – stock.adobe.com Nyomtatás: RKI-Hausdruckerei



A Robert Koch-Institut (Robert Koch Intézet) az Egészségügyi Miniszterium szakterületén működő szövetségi intézet



TÁJÉKOZTATÓ LAP ÉRINTETTEK SZÁMÁRA (COVID-19 KONTAKTUSBA KERÜLT SZEMÉLYEK)

Koronavírus-fertőzés és házikarantén





KARANTÉN

14 NAPOT
OTTHON

Maradjon otthon.

A karantén fontos. Saját és mindenünk védelmét szolgálja az új koronavírussal való megfertőződés ellen és célja a megbetegedések terjedésének csökkenése. Az intézkedést az illetékes hatóság – rendszerint a közigézségügyi hivatal – rendelheti el. Pontosan meghatározzák, meddig kell karanténban maradnia. Az intézkedés nem jár le automatikusan, csak miután azt az illetékes hatóság feloldotta.

Ön azok közé tartozik, akik gyaníthatóan fertőznek anélkül, hogy maguk betegek vagy beteggyanúsak lennének.

A COVID-19 esetén azért kerül sor karantén intézkedésekre, mivel ez a betegség hasonlóan súlyos lefolyású lehet mint az ugyancsak koronavírus okozta SARS¹ és MERS² kórképek. A COVID-19 terjedése a népességben azonban egyszerűbben és gyorsabban történik.

Nagyon fontos, hogy pontosan betartsa a karantén és a higiéniai szabályokat – akkor is, ha nincsenek panaszai. Önmagát és másokat védi vele!

Óvintézkedések: Az újszerű koronavírus elkerülése ellen védelmet jelenthet a köhögési, tüsszentési szabályok betartása kézhigiénia és a távolságtartás.



¹ Severe Acute Respiratory Syndrome

² Middle East Respiratory Syndrome



Találjon támogatást.

Orvosi ellátás:

- ▶ Ha egyéb, fennálló betegsége miatt sürgősen gyógyszerre vagy orvosi kezelésre van szüksége, forduljon a háziorvosához vagy a kezelőorvosához.
- ▶ Mondja el, mire van szüksége valamint hogy karantén intézkedés alatt áll.
- ▶ Olyan orvosi problémák esetén, amely miatt a karantén esetleg nem lehet betartani, értesítse a közigézségügyi hivatalt.



Haladéktalanul értesítse a közigézségügyi hivatalt, ha betegnek érzi magát vagy a következő tüneteket tapasztalja: Köhögés, nátha, fertőzeses nehézlégzés, láz.
www.rki.de/mein-gesundheitsamt



Életveszélyes akut betegségek, mérgezések vagy súlyos sérülések esetén hívja a segélykérő számot (112). Tartsa be a vészhibásnál érvényes általános szabályokat és mondja meg, hogy karantén intézkedés alatt áll!

Élelmiszerek beszerzése:

- ▶ Kérje meg a családtagokat, barátokat vagy a szomszédot, hogy segítsenek. Az élelmiszeret egyszerűen letehetik az ajtaja elő.
- ▶ Adott esetben támogatást nyújt a tűzoltóság, a Technische Hilfswerk (THW) vagy a közösségen társadalmi munkában segítő önkéntesek.



A családra nézve.

Gyermekek családoknak különös kihívás lehet a házikarantén, többek között, ha a gyerekek ellátásáról van szó.



- ▶ Próbáljanak meg, amennyire lehet, egymással kapcsolatban maradni.
- ▶ Ha a karantén után azt veszi észre, hogy a gyerekek az óvodában vagy az iskolában kiközösítik, beszéljen a pedagógusokkal.

Lelki egészség ápolása.

A karantén lelkileg és szociálisan megterhelő lehet. Ilyenek például a szorongás, aggódás a megfertőződés miatt, a kiközösítés érzése, magány, feszültség és Alvászavarok.

- ▶ Még ha nem is lehet közvetlen kapcsolatban másokkal, telefonon, interneten vagy más médián keresztül tartsa továbbra is a kapcsolatot a barátokkal, családtagokkal.
- ▶ Fontolja meg, mi segíthetne még a megterhelő helyzetekben.
- ▶ Használja a rendelkezésre álló telefonos segítségnyújtó szolgálatokat, például a lelki segélyszolgálatot vagy a válságkezeléssel kapcsolatosat.
- ▶ A házikaranténban is használja ki a lehetőségeit a sportra (pl. otthoni edzőkészülékkel vagy végezzen egyszerű tornagyakorlatokat). Ezzel edzésben marad és levezetheti a káros feszültségeket.





SARS-CoV-2

Viruset e koronës mund të infektojnë njerëzit dhe të shkaktojnë sëmundje të ndryshme: **nga ftohjet e zakonshme** deri tek **infektimet e rënda** si MERS ose SARS.

SARS-CoV-2 transmetohet nga **njeriu te njeriu**. Në disa raste njerëzit janë infektuar nga të tjerë që kanë pasur simptoma jo specifike.

Ekspertët mendojnë se virusi transmetohet kryesisht nga **spërklat**.

Termi të rëndësishme

I dyshuar si i infektuar: Një person që mendohet të jetë i infektuar me patogjene, pa u sëmurë, dyshohet si i sëmurë ose mbartës.

Mbartës: Një person që mbart dhe përhap patogjene dhe si rrjedhojë mund të jetë burim infektimi për të tjerët, pa u sëmurë ose pa qenë i dyshuar si i sëmurë.

SARS-CoV dhe **MERS-CoV** kanë shkaktuar shpërthime të mëdha në të kaluarën.

COVID-19 është emri i sëmundjes shkaktuar nga virusi SARS-CoV-2.

Karantina ju mbron juve dhe gjithë të tjerët nga infektimi me virusin e ri të koronës. Ajo është izolimi i përkohshëm i dikujt që dyshohet si i infektuar ose që mund të mbartë ose përhapë virusin. Karantina **ndihmon në parandalimin e përhapjes së sëmundjes**.

Dispozitat ligjore

Neni 30 i Ligjit për Mbrojtjen nga Infekzioni (IfSG) krijon bazën për urdhërimin e karantinës.

Punonjësit të cilëve u shkaktohet humbje e të ardhurave për shkak të karantinës së urdhëruar mund të ketë të drejtën e kompensimit financiar. Autoriteti urdhërues është pika e kontaktit. !

Ju lutemi mban parasysh: Shkelja e karantinës së urdhëruar mund të çojë në gjobë ose burgim!

Shtetasit jo gjermanë duhet të lajmërojnë ambasadën e tyre për karantinën e urdhëruar.

Stampa/Kontakti



www.rki.de/covid-19



www.infektionsschutz.de

Informacione të mëtejshme

Ky përkthim u sigurua nga Qendra Federale për Edukimin Shëndetësor (BZgA). Botuesi: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020 Redaktimi: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS) Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene Grafika: www.goebel-groener.de | Fotoja e kopertinës: Gina Sanders – stock.adobe.com | Printuar nga: RKI-Hausdruckerei



Instituti Robert Koch është një institut federal brenda kuadrit të Ministrisë Federale të Shëndetësisë



FLETUSHKË PËR TË PREKURIT
NGA RASTET E KONFIRMUARA ME
COVID-19

Infektimi me virusin e koronës dhe karantina në shtëpi



KARANTINË

14 NË
SHTEPI

Qëndroni në shtëpi.

Karantina është e rëndësishme. Ajo ju mbron juve dhe gjithë të tjerët nga infektimi me virusin e ri të koronës dhe ndihmon në parandalimin e përhapjes së sëmundjes. Masa është urdhëruar nga autoriteti përgjegjës, që në përgjithësi është autoriteti juaj vendor i shëndetit publik. Ky autoritet ka urdhëruar me saktësi se sa duhet të qëndroni në karantinë.

Megjithatë, masa nuk mbaron automatikisht, por vetëm kur hiqet nga autoriteti përgjegjës.

Jeni identifikuar si i dyshuar me infektim, megjithatë nuk jeni i sëmurë ose nuk dyshohet të jeni i sëmurë.

Masat e karantinës janë vendosur për COVID-19, sepse mund të jetë shumë serioze si sëmundjet e tjera të shkaktuara nga viruset e koronës, si SARS¹ dhe MERS². Megjithatë, COVID-19 përhapet më shpejt dhe më lehtë te popullata.

Është shumë e rëndësishme që t'u përbaheni regullave të karantinës dhe higjenës – edhe nëse nuk keni simptoma vetë.

Kështu do të mbroni veten dhe të tjerët.

Masat mbrojtëse: Duke ndjekur udhëzimet mbi kollitjen dhe teshtimën, duke praktikuar higjenë të mirë të duarve dhe distancimin social, mund të mbroni veten dhe të tjerët nga infektimi me virusin e ri të koronës.



KUJDES

Kërkonit mbështetje.

Kujdesi shëndetësor:

- ▶ Kontaktoni mjekun tuaj parësor ose mjekun specialist, nëse keni nevojë urgjente për medikamente ose mjekim për një gjendje mjekësore tjetër ose ekzistuese.
- ▶ Sqaroni se çfarë ju nevojitet dhe se jeni në karantinë.
- ▶ Nëse keni probleme mjekësore që mund të ndikojnë zbatimin e karantinës, atëherë duhet të njoftoni autoritetin tuaj vendor të shëndetit publik.



Kontaktoni menjëherë autoritetin tuaj vendor të shëndetit publik (*Gesundheitsamt*), nëse ndiheni i sëmurë ose keni këto simptoma: !
kollitje, teshtimi, vështirësi në fryshtëzim, temperaturë.
www.rki.de/mein-gesundheitsamt



Nëse keni sëmundje akute që ju kërcënojnë jetën, helnim ose dëmtime të rënda, telefononi **numrin e urgjencës (112)**. Mbani parasysh rekomandimet e përgjithshme kur të telefononi urgjencën dhe shpjegoni që jeni në karantinë.

Furnizimi me ushqime:

- ▶ Kërkojuni pjesëtarëve të familjes, miqve ose fqinjeve/kojshive që t'ju ndihmojnë. Ata mund t'juja lënë ushqimin te dera.
- ▶ Mund të merrni edhe mbështetje nga shërbimi i zjarrfikësit, organizata e mbrojtjes civile Technisches Hilfswerk (THW) në Gjermani ose organizatat vullnetare në komunitetin tuaj.



¹ Sindroma e Rëndë Respiratore Akute

² Sindroma Respiratore e Lindjes së Mesme



MIRËQENIE

Fokusi te familjet.

Karantina në shtëpi mund të jetë një sfidë e madhe **për familjet me fëmijë**, veçanërisht kur bëhet fjalë për mbështetjen me kujdesin e fëmijëve.



- ▶ Përpinquni të qëndroni në kontakt me njëri-tjetrin sa më shumë të jetë e mundur.
- ▶ Nëse fëmijët tuaj po lihen mënjanë në kopsht ose shkollë pas kthimit nga karantina, flisni me stafin pedagogjik.

Shëndeti mendor dhe mirëqenia.

Karantina mund të shkaktojë stres psiko-social. Në të përfshihet përjetimi i frikës dhe shqetësimit rrëth infektit, ndjenjat e përjashtimit, vëriminë, ankthim dhe çrrëgullimet me gjumin.

- ▶ Edhe nëse nuk ju lejohet kontakti i drejtpërdrejtë me njërit, përpinquni të qëndroni në kontakt me miqtë dhe familjen përmes telefonit, internetit ose mënyrave të tjera të komunikimit.
- ▶ Merrni parasysh nëse ka ndonjë gjë tjetër që mund t'ju ndihmojë gjithashtu në situata stresuese.
- ▶ Përfitonit nga organizatat ekzistuese që ndihmojnë me telefonat, siç janë Ndihma në Krizë ose Samaritanët apo organizatat e ngjashme.
- ▶ Edhe kur jeni në karantinë shtëpie, shikoni mundësitet e ushtrimit të sportit (p.sh. me një bicikletë ushtrimesh ose bëni ushtrime të thjeshta gjimnastikore). Kështu qëndroni në formë dhe mund të hiqni stresin negativ.





SARS-CoV-2

Coronavirusii pot infecta oamenii și pot provoca diverse boli: **începând de la o răceală obișnuită** până la **infeții grave** precum MERS sau SARS.

Infeția SARS-CoV-2 poate fi transmisă de la **om la om**. Sunt cunoscute și cazuri de pacienți care s-au infectat de la persoane care au prezentat numai simptome nespecifice.

Specialiștii pornesc de la premsa că principala modalitate de răspândire este prin **picăturile de secreții respiratorii**.

Noțiuni importante

Suspect de infecție: O persoană despre care se presupune că s-a infectat cu agentul patogen, fără să fie bolnavă, suspectă de boală sau să fie purtător al agentului patogen.

Purtător al agentului patogen: O persoană poate fi purtătoare a agentului patogen și astfel poate deveni sursă de infectare generală fără să fie bolnavă sau suspectă de boală.

În trecut infectiile **SARS-CoV** și **MERS-CoV** au cauzat focare majore de infecție.

COVID-19 este numele bolii cauzate de SARS-CoV-2.

Carantina este pentru protecția dvs. și protecția noastră a tuturor față de infectarea cu noul coronavirus. Aceasta este o izolare temporară a persoanelor suspecte de infecție sau a persoanelor potențial purtători a virusului. Scopul carantinei este **împiedicarea răspândirii bolii**.

Dispozițiile legale

Baza dispușterii carantinei este § 30 Legea privind prevenirea și controlul infecțiilor (IfSG).

Angajații cărora le scade venitul din cauza unei carantine comandate, de regulă, au dreptul la o compensație financiară. Acest lucru ține de autoritatea competență! !

Vă rugăm să țineți cont de următoarele: Încălcarea unei carantine ordonate poate fi pedepsită cu amendă sau cu pedeapsa cu închisoarea!

Cetățenilor străini li se recomandă suplimentar să se informeze la ambasadă cu privire la dispunerea carantinei.

Stampila/contact

Informații suplimentare



www.rki.de/covid-19



www.infektionsschutz.de

Traducerea a fost efectuată de către Centrul federal german de educație pentru sănătate (BZgA).

Emis de: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020 Redacția: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS) Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene Grafică: www.goebel-groener.de | Fotografia de pe copertă: Gina Sanders – stock.adobe.com | Tipar: RKI-Hausdruckerei

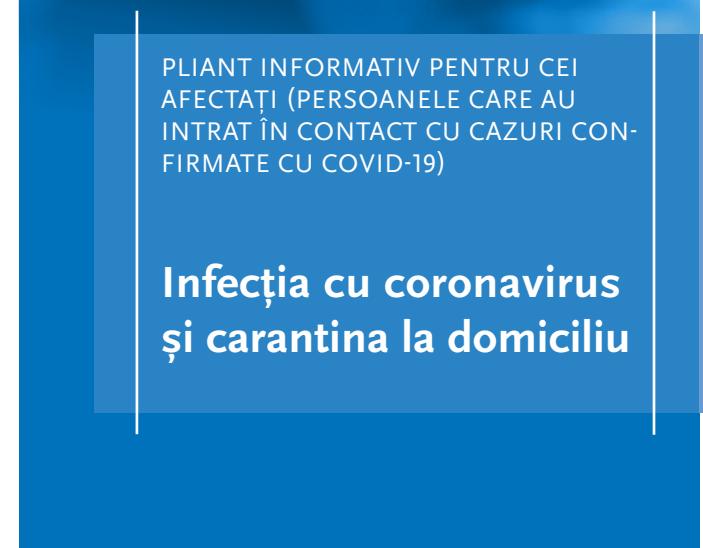


Institutul Robert Koch (Robert Koch-Institut) este un institut federal din divizia Ministerului federal pentru sănătate



PLIANT INFORMATIV PENTRU CEI AFECTAȚI (PERSOANELE CARE AU INTRAT ÎN CONTACT CU CAZURI CONFIRMATE CU COVID-19)

Infectia cu coronavirus și carantina la domiciliu





CARANTINĂ

14 ZILE
ACASA

Rămâneți acasă.

Carantina este importantă. Aceasta servește pentru protecția dvs. și protecția noastră a tuturora față de infectarea cu noul coronavirus și scopul carantinei este împiedicarea răspândirii bolii. Măsura a fost ordonată de autoritatea competentă – de regulă de Direcția de Sănătate Publică –. S-a stabilit exact cât timp trebuie să rămâneți în carantină. Măsura nu se încheie automat, ci numai, după ce a fost anulată de autoritatea competentă.

Vă numărați printre cei care sunt suspecți de infecție, fără să fiți bolnav sau suspect de boală.

În caz de COVID-19 se iau măsuri de carantină, deoarece această boală poate deveni foarte severă, precum manifestările clinice SARS¹ și MERS² provocate, de asemenea, de coronavirus. Însă răspândirea lui COVID-19 în rândul populației are loc mai simplu și mai rapid.

Este foarte important să respectați cu strictețe carantina și regulile de igienă – chiar dacă nu prezentați simptome, astfel vă protejați pe dvs. însivă și pe cei din jur.

Măsurile de protecție: Respectarea regulilor de tușire și de strănutare, o bună igienă a mâinilor, precum și păstrarea distanței pot constitui o barieră împotriva răspândirii noului coronavirus.



ÎNGRIJIRE

Căutați asistență.

Îngrijirea medicală:

- ▶ Contactați medicul de familie sau medicul de specialitate, dacă din cauza unei alte boli, respectiv unei boli existente aveți nevoie urgent de medicalmente sau de tratament medical.
- ▶ Comunicați-i de ce aveți nevoie și că vă aflați în carantină.
- ▶ În caz de probleme medicale care ar putea conduce la nerespectarea carantinei, contactați Direcția de Sănătate Publică.



Contactați imediat Direcția de Sănătate Publică (Gesundheitsamt), dacă vă simțiți rău sau prezentați următoarele simptome:
tuse, răceală, insuficiență respiratorie cauzată de infecție, febră.
www.rki.de/mein-gesundheitsamt



În caz de boli acute, care vă pot pune viața în pericol, intoxicații sau răniri grave, apelați **numărul de urgență (112)**. Respectați regulile generale valabile la un apel de urgență și comunicați faptul că vă aflați în carantină!

Aprovizionarea cu alimente:

- ▶ Solicitați ajutorul rudelor, prietenilor sau vecinilor în acest sens. Ei pot lăsa alimentele în fața ușii dvs.
- ▶ Vă puteți adresa pentru asistență pompierilor, Agenției Federale de ajutor tehnic (THW) sau la asistenții voluntari ai comunității.



¹ Severe Acute Respiratory Syndrome
² Middle East Respiratory Syndrome



STARE DE BINE

Familia în centrul atenției.

Pentru familiile cu copii izolarea la domiciliu poate deveni o provocare deosebită, printre altele, când este vorba de asistență la îngrijirea copiilor.



- ▶ Încercați să țineți legătura pe cât posibil.
- ▶ În cazul în care după carantină aveți indicii asupra faptului că la școală sau în grădiniță copiii dvs. sunt marginalizați, discutați cu cadrele didactice.

Îngrijiți sănătatea mentală.

Carantina poate genera stres psihosocial. Aici se includ, de ex. teama și grija de a se infecta, sentimentul de a fi marginalizat, singurătatea, stresul sau tulburările de somn.

- ▶ Chiar dacă nu puteți avea contact direct cu alte persoane, păstrați legătura cu prietenii și rudele prin telefon, internet sau alte medii.
- ▶ Gândiți-vă ce altceva vă poate ajuta în situațiile stresante.
- ▶ Utilizați ofertele liniilor de asistență, precum linia telefonică de asistență psihologică sau serviciul de intervenție de urgență.
- ▶ Folosiți și în timpul izolării la domiciliu posibilitățile de a face sport (de ex. cu un aparat de exerciții sau faceti exerciții de gimnastică simple). Astfel veți rămâne în formă și reduceți stresul negativ.





SARS-CoV-2

Koronavirüsler insanları enfekte edebilir ve çeşitli hastalıklara yol açabilir: **sıradan soğuk algınlıklarından** tutun da MERS veya SARS gibi **ağır seyreden enfeksiyonlara** kadar.

SARS-CoV-2 **insandan insana** bulaşabilmektedir. İnsanların hastalığı, çok da belirgin olmayan semptomlar gösteren kişilerden kaptığı birçok vaka bilinmektedir.

Uzmanlar, aktarımın birincil olarak **damlacık enfeksiyonu** üzerinden gerçekleştiğini düşünüyor.

Önemli kavramlar

Bulaştırma şüpheli: Hasta, hasta şüphelisi veya süper yayıcı olmamasına rağmen, kendisinde patojenlerin bulunduğu düşünülen bir kişidir.

Süper yayıcı: Patojen yayan ve bu yüzden hasta veya hastalık şüphelisi olmadan, toplum için bir bulaştırma kaynağı olabilen bir kişidir.

SARS-CoV ve **MERS-CoV** geçmişte büyük salgılara neden olmuştur.

COVID-19 hastalığının adı SARS-CoV-2 virüsünden gelmektedir.

Karantina yeni tip koronavirüsün hem size hem de hepimize bulaşmasını önlemeyi amaçlamaktadır. Bulaştırma şüphelisi kişilerin veya muhtemelen virüsü yayan kişilerin, belirli bir süreyle sınırlı olarak tecrit edilmesi anlamına gelir. Karantinanın **amacı hastalıkların yayılmasının önlenmesidir**.

Hukuki hükümler

Karantina düzenlemesi, Enfeksiyondan Korunma Yasası (IfSG) Paragraf 30 esas alınarak yapılmıştır.

Bir karantina düzenlemesi nedeniyle bir gelir kaybı yaşayan çalışanlar, genel itibarıyle bir mali tazminat talebi hakkına sahiptir. İlgili taraf düzenleyen makamdır!

Lütfen dikkate alın: Düzenlenmiş bir karantinanın ihlali, para veya hapis cezası ile cezalandırılabilir!

Ayrıca yabancı ülke vatandaşlarının kendi büyükeliğlerini karantina düzenlemesi hakkında bilgilendirmeleri tavsiye edilmektedir.

Damga/Kontak

Diğer bilgiler



www.rki.de/covid-19



www.infektionsschutz.de

Ceviri, Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi (BZgA) tarafından yapılmıştır.
Yayınlayan: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020
Redaksiyon: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene
Grafik: www.goebel-groener.de | Başlık fotoğrafı: Gina Sanders – stock.adobe.com
Baskı: RKI-Kendi matbaası

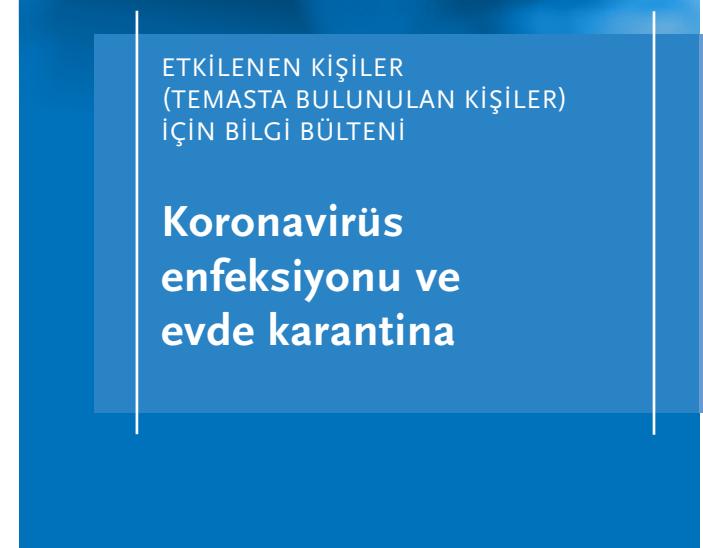


Robert Koch-Institut (Robert Koch Enstitüsü), Federal Sağlık Bakanlığı'nın faaliyet alanında görev yapan bir federal enstitütür



ETKİLENEN KİŞİLER
(TEMASTA BULUNULAN KİŞİLER)
İNİN BİLGİ BÜLTENİ

**Koronavirüs
enfeksiyonu ve
evde karantina**





KARANTINA

14 GÜN
EVDE

Evde kalmak.

Karantina önemli bir konu. Karantina, yeni tip koronavirüsün hem size hem de hepimize bulaşmasını ve hastalığın yayılmasını önlemeyi amaçlamaktadır. Bu önlemler, yetkili makam – genellikle bağlı bulunduğu sağlık kurumu – tarafından alınır. Ne kadar karantina altında kalacağınız tam olarak belirlenmiştir. Önlemler otomatik sona ermez, bilakis sadece yetkili makam tarafından tekrar kaldırıldıktan sonra sona erer.

Siz, şahsen hasta veya hastalık şüphelisi değilseniz bile, bulaştırma şüphelisi sayılmaktasınız.

COVID-19'da karantina tedbirleri alınıyor, çünkü bu hastalık, yine koronavirüslerin neden olduğu SARS¹ ve MERS² hastalık tabloları ile benzer aşırıca yayılmıştır. Ancak COVID-19'un halk arasında yayılması daha kolay ve hızlı gerçekleşmektedir.

Karantina ve hijyen kurallarına tam anlamıyla uymanız çok önemlidir – herhangi bir şikayetiniz olmasa bile. Böylece kendinizi ve diğer insanları koruyabilirsiniz.

Korunma tedbirleri: Öksürme ve hapşırma kurallarına uyulması, el hijyeninin sağlanması yanı sıra sosyal mesafenin korunması, yeni tip koronavirüsün aktarılmasını önleyebilir.



¹ Severe Acute Respiratory Syndrome
(Şiddetli Akut Solunum Yetmezliği Sendromu)
² Middle East Respiratory Syndrome (Orta Doğu Solunum Sendromu)



BAKIM

Destek bulmak.

Tıbbi destek:

- ▶ Farklı ve mevcut bir hastalık nedeniyle acil ilaca veya bir doktor tedavisine ihtiyaç duyuyorsanız, aile hekiminize veya uzman hekiminize başvurun.
- ▶ Neye ihtiyacınız olduğunu ve karantina altında bulunduğunuzu bildirin.
- ▶ Karantinaya uyulmasını engelleyebilecek tıbbi sorumlarda, sağlık kurumunuza başvurun.



Hasta hissediyorsanız veya aşağıdaki belirtilere sahipseniz bir an evvel sağlık kurumunuza başvurun: Öksürük, nezle, enfeksiyona bağlı solunum yetmezliği, ateş.

www.rki.de/mein-gesundheitsamt



Hayati tehlike yaratan akut hastalıklarda, zehirlenmelerde veya ağır yaralanmalarda **Acil Çağrı Merkezi (112)**'yi arayın. **Bir acil çağrı sırasında genel kurallara uygun ve karantina altında olduğunuzu belirtin!**



Gıdaların temini:

- ▶ Aile üyelerinizden, arkadaşlarınızdan veya komşularınızdan, size yardım etmelerini rica edin. Gıdaları sadece kapınızın önüne bırakmaları da yeterlidir.
- ▶ Ayrıca gerektiğinde itfaiye, Yardım Örgütü (THW) veya belediyedeki gönüllü yardımseverler de destek sağlar.



SIHHAT

Aile ön planda.

Çocuklu aileler için evde karantina büyük bir sorun olabilir, özellikle çocukların bakımı sırasında destek söz konusu olduğunda.



- ▶ Bir arada, mümkün olduğu kadar irtibatta kalmaya çalışın.
- ▶ Karantina sonrasında çocukların anaokulunda veya okulda tecrit edildiği bilgisini alırsanız, pedagojik personel ile görüşün.

Ruh sağlığını koruma.

Bir karantina sırasında psikososyal sorunlar yaşanabilir. Bunlar örneğin bir bulaşma korkusu ve kaygısı, tecrit edilmişlik duygusu, yalnızlık, gerginlik veya uykuya bozukluklarıdır.



- ▶ İnsanlarla doğrudan temasınızın olmaması gerekiyorsa da, arkadaşlarınız ve aile üyeleriniz ile telefon, internet veya başka medyalar üzerinden irtibatınızı koruyun.
- ▶ Sıkıntılı durumlarda size ayrıca neyin yardımının dokunabileceğini düşünün.
- ▶ Mevcut telefonla yardım hizmetlerinden faydalanan, örn. psikolojik destek hattı veya kriz hizmetleri.
- ▶ Evde karantina şartları altında da spor yapma olanaklarından faydalanan (örn. bir ev egzersiz aleti yardımıyla veya basit jimnastik egzersizleri yapın). Böylece fit kalırsınız ve negatif stresten kurtulursunuz.



دليل للمتضررين (الأشخاص المخالطين للمريض)

عدوى فيروس كورونا والحجر الصحي المنزلي

الحقوق والقواعد

اللواحة القانونية

الأساس الذي يقوم عليه الأمر بإجراء الحجر الصحي هو المادة 30 من قانون الوقاية من العدوى (IfSG).



العمال الذين تعرضوا لخسارة في الإيرادات جراء الحجر الصحي بأمر رسمي، يملكون عادة الحق في تقديم طلب للحصول على تعويض مالي. جهة الاتصال هي الهيئة التي أصدرت أمر الحجر.

يُرجى مراعاة: انتهاء الحجر الصحي بطلب رسمي يُمكن أن يُعاقب عليه بغرامة مالية أو بالحبس!

كذلك يُنصح الرعايا الأجانب بإبلاغ سفاراتهم بشأن أمر الحجر الصحي.

الختام / جهة الاتصال

مزيد من المعلومات



www.rki.de/covid-19 www.infektionsschutz.de



تحري الترجمة من خلال المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA).
الناشر: 2020, Berlin, Robert Koch-Institut
هيئة التحرير:

Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene

المستشفيات | الرسم: www.goebel-groener.de

الطباعة: RKI-Hausdruckerei

صورة الغلاف: stock.adobe.com – Gina Sanders

فيروس السارس التاجي-2

أنواع فيروس كورونا يمكن أن تصيب الإنسان بالعدوى، وأن تسبب أمراضًا مختلفة: **بداية من نزلات البرد العادمة حتى الإصابة بعدوى شديدة** مثل فيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) أو متلازمة الالتهاب التنفسى الحاد (SARS).

يمكن أن ينتقل فيروس السارس التاجي-2 **من شخص لأخر**. وقد تم أيضًا اكتشاف حالات من بينها أشخاص أصيبوا بالعدوى من مرضى لم تظهر عليهم سوى أعراض غير محددة.

واستنتج المتخصصون من ذلك أن الإصابة تحدث بشكل أساسى نتيجة **العدوى المنقولة بالفطيريات**.

مصطلحات مهمة

الاشتباه في الإصابة بالعدوى: شخص يفترض أنه أصيب بمسبب المرض، دون أن يكون مريضاً، أو دون أن يشتبه في إصابته أو حمله للعدوى.

حامل العدوى: شخص خرج منه مسبب المرض، ولذلك يمكن أن يكون مصدرًا للعدوى لعامة الناس، دون أن يمرض أو يشتبه في إصابته.

فيروس السارس-التاجي وفيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS)-كوفيد تسببا في تفشي المرض تفشياً كبيراً في الماضي.

كورونا (كوفيد-19) هو اسم المرض الناجم عن الإصابة بفيروس السارس التاجي-2.

الحجر الصحي يهدف إلى وقايةك وقادتنا جميعاً من الإصابة بفيروس كورونا الجديد. وهو انعزل مؤقت للأشخاص المشتبه في إصابتهم بالعدوى أو للأشخاص الذين ربما يكونون خرج منهم الفيروس. الحجر الصحي **يفترض أن يمنع انتشار المرض**.



لشاعر بالارتياح



مؤسسة فاميلي إم بلير

يمكن للعائلات التي لديها أطفال أن يكون الحجر الصحي المنزلي بمثابة تحدي كبير، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمساعدة في تقديم الرعاية للأطفال.

- حاولوا البقاء على تواصل مع بعضكم البعض بأفضل طريقة ممكنة.

بعد الحجر الصحي، إذا كانت هناك أي علامات تشير إلى أن أطفالك سيمتهنون في روضة الأطفال أو المدرسة، فتحدث مع هيئة التدريس.

رعاية الصحة النفسية

من الممكن أن يُصاحب الحجر الصحي إجهاد نفسي اجتماعي. وهذا يتضمن على سبيل المثال، المخاوف والقلق من العدوى، أو الشعور بالتهميش، الوحدة أو التوتر أو اضطرابات النوم.

- حتى وإن لم يُسمح لك بالاتصال المباشر مع الأشخاص، فابق على اتصال مع الأصدقاء والأقارب عبر الهاتف أو الإنترنت أو الوسائل الأخرى.
 - وبالإضافة إلى ذلك، فكر فيما يمكن أن يُساعدك خلال المواقف المرهقة.
 - استخدم عروض المساعدة الهاستيفية المتوفّرة على سبيل المثال؛ هاتف الرعاية الروحية أو خدمة إدارة الأزمات.
 - استفد كذلك خلال الحجر الصحي المنزلي من إمكانانية ممارسة الرياضة (مثلاً التدرب على الدراجة أو مارس تدريبات الجمباز البسيطة). هكذا تحافظ على لياقتك ويمكنك تقليل التوتر السلبي.

١٤



الحصول على الدعم.

الرعاية الطبية:

- تواصل مع طبيب الأسرة أو الطبيب المتخصص الخاص بك، إذا كنت في حاجة ماسة إلى علاج أو معالجة طبية بسبب مرض آخر أو مرض تعاني منه حالياً.
 - قل ما تحتاجه، وأنت خاضع لحجرك الصحي.
 - تواصل مع مكتب الصحة الذي تتبع له في حالة وجود مشكلات طبية يُمكن أن تؤدي إلى عدم انتثالك للحجر الصحي.

تواصل على الفور مع مكتب الصحة الذي تتبع له إذا
شعرت بالمرض أو بالأعراض التالية: السعال،
الرشح، ضيق التنفس الناجم عن عدوى، الحمى.

www.rki.de/mein-gesundheitsamt



في حالة الأمراض الخطيرة التي تهدد الحياة أو التسمم أو الإصابات البالغة، اتصل بهاتف الطوارئ (112). انتبه إلى القواعد العامة لهاتف الطوارئ، وأخبرهم أنك خاضع لحجرك الصحي!

توفير المواد الغذائية:

 طلب المساعدة من أقاربك أو أصدقائك أو جيرانك.
حيث يمكنهم ببساطة وضع المواد الغذائية أمام
بابك

تُقدّم المساعدات -عند الضرورة- من قبل المطافي أو وكالة الإغاثة التقنية (THW) أو المساعدين المتضوين في المجتمع.

البقاء في المنزل.

الحجر الصحي مهمًا. يهدف الحجر الصحي إلى وقايتك ووقايتنا جميعًا من الإصابة بفيروس كورونا الجديد، ومن المفترض أن يمنع انتشار المرض. تم اتخاذ التدابير من قبل الهيئة المختصة، عادة يكون مكتب الصحة الذي تتبع له. وتم تحديد المدة التي ستظل خاللها في الحجر الصحي بدقة. لا ينتهي الإجراء تلقائيًا وإنما ينتهي عندما تقوم الهيئة المختصة بإلغائه مرة أخرى.

وئعد أنت من الأشخاص المشتبه في إصابتهم بالعدوى، دون أن تكون مدربين على إثباته في إصاباتك

يتم اتخاذ إجراءات الحجر الصحي نتيجة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لأن هذا المرض يُمكن أن يسبب مرضًا خطيرًا مثلما يحدث أيضًا جراء الأعراض التي تسببها فيروسات كورونا، مثل متلازمة الالتهاب التنفسى الحاد^١ SARS و فيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية^٢ MERS. ومع ذلك، فإن انتشار فيروس كورونا (كوفيد-١٩) يحدث أسهول وأسرع بين السكان.

● من المهم جداً أن تلتزم بالحجر الصحي وقواعد النظافة الشخصية بدقة - وكذلك حتى وإن لم تكن تعاني من أي ألم. وذلك لأنك تحمي نفسك والآخرين.

اجراءات الوقاية: إن اتباع قواعد السعال والعطس والمحافظة على نظافة الأيدي وكذلك المحافظة على المسافة، يمكن أن يقي من انتقال فيروس كورونا الجديد.



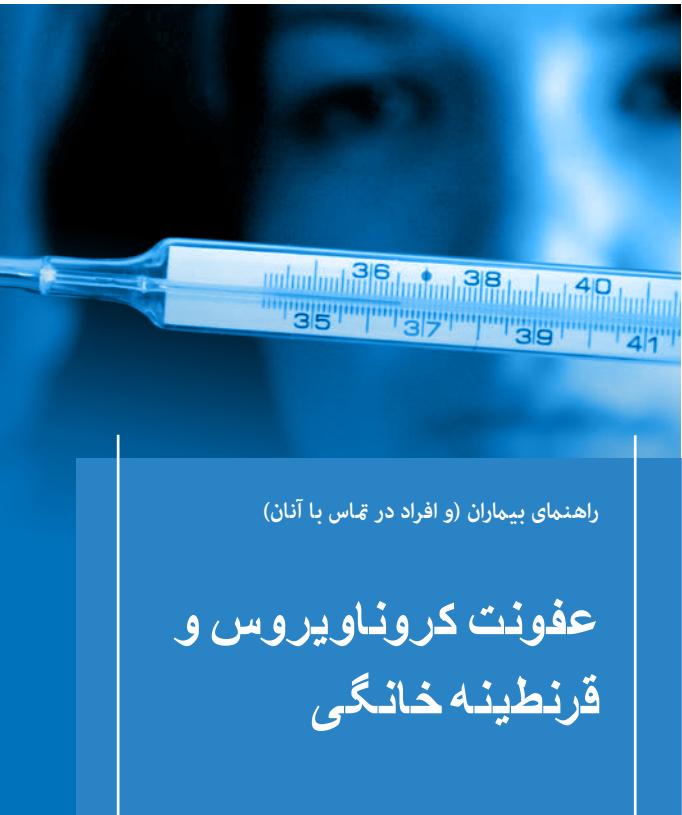
١ متلازمة الالتهاب التنفسى الحاد

² فيوس، كورونا الـ تمطع عقلانية الشق، الأوسط القنفسيمة



راهنمای بیماران (و افراد در تماس با آنان)

عفونت کروناویروس و قرنطینه خانگی



مقررات قانونی

مبانی حقوقی قرنطینه ماده ۳۰ قانون حفاظت در برابر عفونت (IFSG) است.

- !
شاغلینی که درآمد خود را در اثر قرنطینه از دست داده‌اند، به طور کل حق دریافت خسارت دارند. مسئول پاسخگویی در این رابطه، ادارات منطقه می‌باشند.

لطفاً توجه داشته باشید: تخلف از ماندن در قرنطینه می‌تواند با پرداخت جریمه نقدی یا حبس مجاز شود.

به اتباع خارجی توصیه می‌شود کنسولگری خود را در جربان دستور قرنطینه خانگی خود قرار دهند.

مهر/مشخصات تماس

اطلاعات بیشتر


www.rki.de/covid-19

www.infektionsschutz.de

ترجمه متن حاضر: توسط مرکز فدرال آموزش سلامت (BZgA).
ناشر: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020.
ویراستاری:

Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions und Krankenhaushygiene

www.goebel-groener.de

تصویر: Gina Sanders – stock.adobe.com

طرح تصویر عنوان: Robert Koch-Institut

(مؤسسه رابرتس کاخ) از مؤسسات فدرال زیرمجموعه وزارت فدرال بهداشت است.



ویروس سارس-کو-2

ویروس‌های کرونا می‌توانند انسان را آلوده کرده و بیماری‌های مختلفی را در او ایجاد کنند: [از سرمایه‌ورددگی‌های رایج گرفته تا عفونت‌های جدی](#) مانند سارس و مرس.

ویروس SARS-CoV-2 [از فرد دیگر](#) منتقل می‌شود. همچنین در مواردی دیده شده که افراد در اثر تماس با مبتلایان به ویروس آلوده شده، ولی تنها علایم عمومی در آن‌ها بروز کرده است.

کارشناسان بر این باورند که انتقال بیماری از طریق [قطرات ریز تنفسی](#) صورت می‌گیرد.

واژه‌های کلیدی

مظنون به آلودگی به عامل بیماریزا (**Ansteckungsverdächtig**): کسی است که گمان می‌رود حامل عامل بیماریزا باشد، بیمار باشد، مظنون به بیماری باشد و یا ناقل بیماری باشد.

ناقل: کسی که عامل بیماریزا را منتشر می‌کند و به این طریق می‌تواند بدون این که خود بیمار بوده یا مظنون به بیماری باشد، منبع آلودگی برای دیگران به شمار رود.

سارس و مرس در گذشته به میزان زیادی شیوع پیدا کرده‌اند.

کووید-۱۹ نام بیماری است که توسط ویروس SARS Cov-2 ایجاد می‌شود.

قرنطینه موجب حفاظت شما و حفاظت همه ما در برابر ویروس کرونای جدید می‌شود. قرنطینه جداسازی موقت افراد مظنون به بیماری یا افرادی است که احتمال می‌رود ناقل ویروس باشند. هدف از قرنطینه **جلوگیری از انتشار بیماری** است.

در خانه بمانید.
۱۴ روز در خانه

تأمین مایحتاج

سلامت
مورد توجه خانوادها


- برای خانواده‌های صاحب فرزند** قرنطینه می‌تواند یک چالش بزرگ به شمار آید، به ویژه اگر مسئله نگهداری از کودکان مطرح باشد.
- ◀ سعی کنید تا حد ممکن با آن‌ها در ارتباط باشید.
- ◀ اگر پس از قرنطینه متوجه شدید که فرزند شما در مدرسه یا مهدکودک به حاشیه رانده شده، مراتب را با مریبیان آموزشی درمیان بگذارید.

حفظ سلامت و بهداشت روانی.

ماندن در قرنطینه می‌تواند منجر به فشار روحی گردد. از جمله ممکن است علایمی چون ترس یا نگرانی از انتشار بیماری، احساس به حاشیه رانده شدن، تنهایی، تنفس و اختلال در خواب بروز کنند.

- ◀ هر چند که در طول دوره قرنطینه مجاز به دیدار حضوری افراد نمی‌باشید، ولی همچنان امکان تماس تلفنی، اینترنتی یا استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای شما فراهم است.
- ◀ فکر کنید که چه چیزهای دیگری می‌توانند در این شرایط کمک‌حال شما باشند.
- ◀ از دیگر امکانات کمک تلفنی مثل خدمات نگرانی روحی یا خدمات تلفنی کلیسا استفاده کنید.
- ◀ در دوره قرنطینه فرصت را برای ورزش کردن (مثلاً با وسایل ورزشی خانگی یا صرفاً انجام نرم‌ش) غنیمت بشمارید. به این ترتیب سلامتی خود را حفظ کرده و از استرس منفی رهایی می‌یابید.


کمک جستجو کنید.
مراقبت‌های پزشکی:

- ◀ چنانچه به دلیل بیماری‌های دیگر یا این بیماری نیاز فوری به دارو یا درمان پزشکی دارید، با پزشک خانواده خود تماس بگیرید.
- ◀ به پزشک بگویید به چه چیز احتیاج دارید، و در قرنطینه هستید.
- ◀ در صورت داشتن مشکل پزشکی که می‌تواند منجر به ترک قرنطینه شود با اداره بهداشت منطقه تماس بگیرید.



اگر حالتان خوب نیست، یا در صورت داشتن یکی از علایم زیر با اداره بهداشت منطقه فوراً تماس حاصل نمایید: سرفه، ابریزش بینی، مشکل تنفسی ناشی از عفونت، تب.


www.rki.de/mein-gesundheitsamt

برای بیماری‌های حاد خطرناک، مسمومیت یا جراحات جدی با اورژانس (۱۱۲) تماس بگیرید. مقررات عمومی مربوط به تماس با اورژانس را مد نظر داشته باشید و بگویید که در حال حاضر در قرنطینه به سر می‌برید!


تأمین مایحتاج خوراکی:

- ◀ لطفاً از بستگان، دوستان و همسایگان درخواست کمک کنید. آن‌ها می‌توانند مواد غذایی را برایتان مقابله در منزل بگذارند.

◀ در صورت لزوم دفاتر آشیانی، حمایت تخصصی (Technische Hilfswerk) یا به اختصار (THW) یا داوطلبان کمک در مراکز کار خیریه آماده کمک‌رسانی هستند.



قرنطینه مهم است. قرنطینه موجب حفاظت شما و حفاظت همه ما در برابر ویروس کرونای جدید شده و از انتشار بیماری جلوگیری می‌کند. برنامه قرنطینه از سوی ادارات ذیریط و عمدهاً توسعه اداره بهداشت منطقه، ترتیب داده می‌شود. و دقیقاً در آن ذکر می‌شود که تا چه مدت باید در قرنطینه بمانید. برنامه قرنطینه خود به خود به پایان نمی‌رسد، بلکه اداره بهداشت منطقه پایان آن را رسماً اعلام می‌کند.

شما جزو افراد مظنون به آلودگی به عامل بیماریزا می‌باشید، بدون آن که خود بیمار یا مظنون به بیماری باشید.

در بیماری کووید-۱۹، قرنطینه اعمال می‌شود، زیرا این بیماری نیز می‌تواند مانند دیگر بیماری‌های ناشی از کرونایپروس مثل سارس^۱ و مرس^۲ و خامت پیدا کند. با این تفاوت که انتشار بیماری کووید-۱۹، ساده‌تر از دو بیماری دیگر صورت می‌گیرد.

از اینرو ماندن در قرنطینه و رعایت نکات بهداشتی - حتی اگر خود علایمی نداشته باشید - بسیار مهم است. با این کار از خود و دیگران محافظت می‌کنید.
اقدامات حفاظتی: رعایت نکات بهداشتی سرفه و عطسه، بهداشت دست‌ها و حفظ فاصله با دیگران می‌توانند از انتشار ویروس جدید کرونا جلوگیری کنند.

^۱ سندرم تنفسی حاد

^۲ سندرم تنفسی خاورمیانه