

## اطلاعات در مورد ویروس کرونا

ویروس کرونا باعث ایجاد بیماری جدید می شود.  
این بیماری به سرعت گسترش می یابد.  
افراد بیمار می توانند دیگران را با ویروس آلوده کنند.

در اینجا می توانید اطلاعات مربوط به ویروس را پیدا کنید.  
و آنچه می توانید برای محافظت از خود انجام دهید.

## بیماری ویروس کرونا چیست؟

این بیماری برای ریه ها بد است.

یک نفر ویروس کرونا گرفت.

سپس ممکن است این فرد دچار سرفه و آبریزش بینی شود.

یا تب و گلودرد.

برخی از بیماران نیز ممکن است اسهال داشته باشند.



شخصی به ویروس کرونا دچار شده است؟

سپس می تواند تا 14 روز طول بکشد تا متوجه اولین علائم آن شود.

## چگونه می توانید از آلوده شدن به ویروس کرونا محافظت کنید؟

بهداشت خوب بسیار مهم است.

با بهداشت خوب می توانید از عفونت محافظت کنید.

اینها مهمترین قوانین بهداشت می باشند.

در جهت افراد دیگر سرفه نکنید!

در جهت افراد دیگر عطسه نکنید!

هنگام سرفه و عطسه ، بچرخید

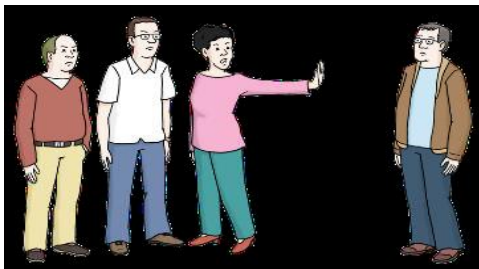
دور از افراد دیگر.

حداقل یک متر از افراد دیگر

فاصله داشته باشید

یک متر کمی طولانی تر از بازو است.

مسافت 2 متر حتی بهتر است.



RICHTIG HUSTEN UND NIESEN



infektionsschutz.de

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Stand: 2017

BY-NC-ND

آیا باید سرفه یا عطسه کنید؟

پس بهتر است از دستمال استفاده کنید.

فقط یکبار از دستمال استفاده کنید.

سپس دستمال را دور بیندازید.

آیا باید سرفه یا عطسه کنید؟

و شما یک دستمال ندارید؟

پس کج بازوی خود را جلوی دهان و بینی خود نگه دارید.

## مهم: دستان خود را بشویید!

همیشه دستان خود را به خوبی بشویید.

به خصوص بعد از سرفه یا عطسه.

و بعد از تمیز کردن بینی

از صابون و آب استفاده کنید!

همیشه دست های خود را حداقل 20 ثانیه بشویید.



تنها قوانین بهداشتی برای محافظت از شما

قبل از عفونت مهم نیست.

## این قوانین را نیز رعایت کنید:



از دادن دست با افراد دیگر خودداری کنید.

دیگران را در آغوش نگیرید.

حداقل یک متر از افرادی که سرفه می کنند یا عطسه می کنند ، فاصله بگیرید. یک متر کمی طولانی تر از بازو است.

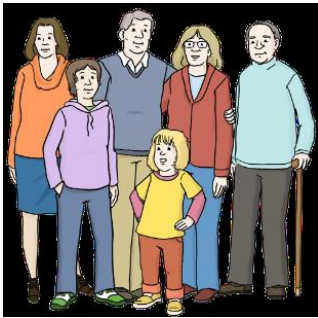
مسافت 2 متر حتی بهتر است.

پنجره را مرتباً باز کنید.

اینگونه است که هوای تازه وارد اتاق می شود.

بعضی از افراد می توانند سریعتر آلوده شوند.

مثلاً افراد مسن.



از مکان هایی که افراد زیادی وجود دارد ، خودداری کنید.

## فکر می کنم ویروس کرونا دارم.

### الان چه کاری باید انجام دهم؟

فکر می کنید :

ویروس کرونا را گرفتید.

پس باید قوانین بهداشت را رعایت کنید!

و شما باید به پزشک بگویید.

مثلاً پزشک خانواده.

**مهم :**

**ابتدا با پزشک خود تماس بگیرید!**



مستقیم به مطب دکتر نروید!  
کارمندان مطب پزشک به شما خواهند گفت  
الان باید چه کاری را بکنید.

## اطلاعات بیشتر

آیا اطلاعات بیشتری درباره ویروس کرونا می خواهید؟  
یا سوالی دارید؟  
در اینجا وب سایت ها و شماره های تلفن را پیدا خواهید کرد.  
می توانید اطلاعات بیشتری در آنجا کسب کنید.

## شماره های تلفن

اگر پزشک شما در دسترس نیست ، با اورژانس تماس بگیرید

116 117

خط تلفن فدرال وزارت بهداشت

0800 0117722

خط تلفن اطلاعات دفتر بهداشت ایالتی ساکسونی

0511 4505555

## سایتهای اینترنتی

**Robert-Koch-Institut (ww.rki.de)**

انستیتوی رابرت کوچ بخشی از وزارت بهداشت فدرال است.  
کارشناسان بیماریهای عفونی نیز در انستیتوی رابرت کوچ کار می کنند.

**Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung (ww.bzga.de)**

مرکز فدرال آموزش بهداشت همچنین سوالات و پاسخ هایی در مورد ویروس کرونا جمع آوری کرده است.

