

گریپ (سرماخوردگی) یا ویروس کرونا؟

مهم: اگر ناراحتی هائی مانند سرفه، آبریزش بینی و تب دارید، احتمال اینکه به گریپ یا سرماخوردگی مبتلا شده باشید، بسیار زیاد است (با وجود شیوع ویروس کرونا در آلمان).

ویروس کرونا چیست؟

از دسامبر 2019 بیماریهای تنفسی در چین و در سایر کشورها از طریق ویروس سارس در حال افزایش است (نام بیماری: کووید 19).
2 الی 14 روز (میانگین 5 الی 6 روز) بعد از سرایت، عوارض بیماری ظاهر می شود که بسیار شبیه به عوارض گریپ یا برونشیت می باشد، مانند «تب»، «سرفه» و «تنگی نفس».

اقدامات لازم در صورت ابتلا به این بیماری و یا احتمال دادن سرایت آن چیست؟

در صورتیکه شما مشکل تنفسی و یا عوارض عمومی مانند تب و بیحالی شدید دارید

و

تا حد اکثر 14 روز قبل از شروع بیماری یا در مناطق خطرناک بودید <https://t1p.de/covrisikogebiete> و یا ارتباط با یک بیمار مبتلا به کرونا داشته اید، باید حتما تست شوید.

« در صورت ارتباط نزدیک با یک بیمار مبتلا به کرونا: لطفا با مراکز زیر تماس بگیرید، حتی اگر هیچگونه علائم بیماری ندارید.

لطفا به مطب دکتر خانواده مراجعه نکرده، بلکه ابتدا تلفنی یا با فاکس و یا توسط ایمیل تماس گرفته تا درباره اقدامات بعدی مشاوره بگیرید.

← اداره بهداشت (جستجو بر اساس کد پستی: <https://tools.rki.de/plztool/>)

← پزشک کشیک، تلفن 116117

← مرکز آزمایش محلی

← دکتر خانواده

چگونه میتوانم از خودم و دیگران محافظت کنم؟

اقدامات احتیاطی عمومی می توانند از ابتلا به ویروس گریپ و ویروس کرونا جلوگیری کنند:

- ← نه تنها با بیماران کرونابایستی فاصله بگیرید، بلکه بطور مثال در صف فروشگاهها نیز از افراد مسن و بیمار باید فاصله تان را حفظ نمایید.
- ← شستن مکرر دستها با آب و صابون و یا ضد عفونی آنها با یک ژل الکلی (دربطری های کوچک در داروخانه ها و یا سوپرمارکتها قابل خریدن است)
- ← سرفه یا عطسه کردن صحیح با یک دستمال کاغذی در جلوی دهان و بینی و بعد از آن، انداختن آنها در سطل زباله و یا گرفتن بالای بازو جلوی دهان و بینی هنگام عطسه یا سرفه — **از نگهداشتن دستهایتان جلوی دهان و بینی خودداری نمایید!**
- ← در صورتیکه در محل سکونت شما تعداد مبتلایان رو به افزایش است، لطفا توصیه های انستیتو رابرت کخ را در سایت اینترنتی آن مطالعه نمایید:

<https://t1p.de/kontaktreduzierung>

مسافرت

وزارت امور خارجه آلمان توصیه میکند که از مسافرت به کشورهای که در آنها بیماری کرونا شیوع دارد، در حال حاضر اجتناب کنید. شما می توانید این توصیه ها را در سایت <https://www.auswaertiges-amt.de/de> مطالعه نمایید.

وزارت بهداشت آلمان از طریق شماره تلفن: 030-346465100

(دوشنبه الی پنجشنبه از ساعت 8 الی 18 و جمعه از ساعت 8 الی 12) پاسخگوی سوالات شهروندان می باشد.

11 مارس 2020

ترجمه: دکتر کاظمی

انجمن پزشکان خانواده آلمان DEGAM