



چه اقداماتی در راستای محدودسازی ویروس در نیدرزاکسن انجام شده است و به چه نکاتی باید توجه کنید؟ (معتبر از: 22.03.2020)

1. تماس با سایر افراد خارج از اعضای خانواده خود را به حداقل ضروری مطلق کاهش دهید.
2. تماس با افراد خارج از منزل تنها در صورتی مجاز است که شرایط مذکور در زیر به طور قطع رعایت شوند:

الف) در اماکن عمومی حداقل 1,5 متر از دیگران فاصله بگیرید. هرگونه گردهمایی، پیکنیک رفتن و کباب کردن ممنوع است.

ب) حضور در اماکن عمومی فقط به تنهایی یا در نهایت با یک همراه دیگر مجاز است. این محدودیت برای اعضای خانواده یا افرادی که در یک منزل مشترک زندگی می‌کنند اعمال نمی‌شود.

انجام امور و فعالیت‌های زیر مجاز است:

- فعالیت‌های بدنی و ورزشی در فضای آزاد (مانند دویدن، پیاده‌روی و غیره)
 - انجام فعالیت‌های شغلی
 - مراجعه به پزشکان برای دریافت خدمات درمانی و نیز استفاده از خدمات پزشکی (به عنوان مثال روان‌درمانی و فیزیوتراپی، به میزانی که این معالجات از دیدگاه پزشکی ضرورت فوری دارند).
 - مراجعه به سایر مراکز درمانی مانند داروخانه‌ها، فروشگاه‌های لوازم پزشکی، مراکز بینایی‌سنجی، مراکز شنوایی‌سنجی و فروشگاه‌های لوازم بهداشتی و مراقبتی.
 - دیدار از شرکای زندگی، افراد مسن و بیمار یا افراد دارای معلولیت (خارج از موسسات!) و دریافت حق سرپرستی در فضای خصوصی مربوطه
 - مراجعه به ادارات، دانشگاه‌ها، سایر ارگان‌های دولتی و همچنین مراکز یا نهادهای دیگری که وظایف مربوط به حقوق عمومی را انجام می‌دهند
 - نگهداری، مراقبت و یا بیرون بردن حیوانات نگهداری شده به وسیله شخص یا حیواناتی که وظیفه مراقبت از آنها بر عهده شخص است
- اماکن زیر برای رفت و آمد عموم بسته است:
- رستوران‌ها، مسافرخانه‌ها، غذاخوری‌ها
 - کافه‌ها، بارها، کلوپ‌ها، دیسکوها و همچنین مراکز فرهنگی و مؤسساتی که به فعالیت‌های مشابه می‌پردازند
 - تئاترها، آپراها، سالن‌های کنسرت، کاباره‌ها، موزه‌ها، کتابخانه‌ها و اماکن مشابه (صرف نظر از حامی مالی یا مالکیت)
 - بازارها، نمایشگاه‌ها، سینماها، باغ وحش‌ها و همچنین پارک‌های تفریحی و پارک‌های حیوانات، ارائه‌دهنده فعالیت‌های تفریحی (به عنوان مثال پارک‌های سرپوشیده بازی، پارک‌های صخره نوردی، مینی گلف، اتاق‌های فرار و غیره)، بازارهای ویژه، سالن‌ها و مراکز بازی و نیز کازینوها، مراکز شرط‌بندی و اماکن مشابه
 - فاحشه‌خانه‌ها، مراکز تن‌فروشی و اماکن مشابه
 - تمام فروشگاه‌های خرده‌فروشی دیگر، اگر برای زندگی روزمره با تأمین مایحتاج زندگی ضروری نباشند (این امر شامل مراکز فروش، از جمله خرده‌فروشی‌ها در مراکز خرید نیز می‌شود)

کلیه فعالیت‌های ورزشی نیز در تمامی اماکن ورزشی دولتی و خصوصی به حال تعلیق در آمده است. این تعلیق شامل کلیه استخرها و پارک‌های آبی، سالن‌های بدنسازی، سونا و اماکن مشابه می‌باشد. و متأسفانه، این محدودیت‌ها شامل همه زمین‌های بازی، پارک‌های بازی و همچنین زمین‌های بازی سرپوشیده نیز می‌شود.

همچنین از هم اکنون اسکان مردم برای اهداف توریستی ممنوع است.

این مقررات در موارد زیر اعمال می‌شود:

- هتل‌ها و پانسیون‌ها
- خوابگاه‌ها و خوابگاه‌های جوانان
- اجاره شخصی و تجاری منازل تفریحی، اتاق‌های تفریحی، امکانات اقامتی برای گذراندن شب و خواب (به عنوان مثال Airbnb)
- مکان‌های کمپینگ و پارک‌های مخصوص خودروهای کاروان

کلیه اماکنی که برای زندگی روزمره ضروری هستند و تأمین بدون نقص مایحتاج زندگی را تضمین می‌کنند، باز باقی می‌ماند.



این اماکن عبارت هستند از:

- همه خرده‌فروشی‌های مواد غذایی، یعنی سوپرمارکت‌ها، ارزانسراها، نانوایی‌ها و نیز فروشگاه‌های نوشیدنی
- بازارهای هفتگی
- داروخانه‌ها، مراکز فروش لوازم بهداشتی و فروشگاه‌های لوازم پزشکی
- بانک‌ها، بانک‌های پس انداز و دفاتر پست
- مراکز بینایی‌سنجی و شنوایی‌سنجی
- بازارهای عرضه مایحتاج حیوانات
- پمپ بنزین‌ها و روزنامه‌فروشی‌ها
- تعمیرگاه‌های خودرو و دوچرخه
- خشک‌شویی‌ها و سالن‌های لباس‌شویی
- عمده‌فروشی

فروشگاه‌های ساختمانی و باغبانی فقط برای مشتریان تجاری باز هستند، یعنی دیگر به افراد خصوصی خدمات نمی‌دهند. خدمات تحویل کالا (غذا، نوشیدنی و غیره) و فروش خارج از خانه هنوز مجاز است.

در همین زمان، ارائه دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی برای ارائه آن دسته از خدمات پزشکی که امکان به تأخیر انداختن آنها وجود ندارد، باز هستند (به عنوان مثال فیزیوتراپی یا روان‌درمانی).

رعایت و تضمین اجباری حداقل فاصله 1,5 متری از سایر افراد در فروشگاه‌ها برای کلیه اماکن صدق می‌کند. در صورت تردید، تعداد ورودی‌ها باید به طور موقت محدود شود.

بسیار مهم: تأمین نیازهای روزانه و مواد غذایی تضمین می‌شود! خرید بیش از اندازه از روی ترس معنایی ندارد و در تعارض با روحیه همبستگی است و باید از آن اجتناب کنید. به دلایل زیر:

- در حال حاضر کمبود مواد غذایی وجود ندارد.
- با وجود افزایش تقاضا برای برخی از انواع محصول، معمولاً فروشندگان مواد غذایی می‌توانند قفسه‌های خالی را به سرعت پر کنند، زیرا انبارها به میزان خوبی پر شده‌اند.
- با این حال، پیش فرض این است که همه شهروندان با همبستگی رفتار می‌کنند.
- موجودی را می‌توان با دقت و به صورت معقول افزایش داد. احتکار مواد غذایی که مصرف نمی‌شود، زیاده‌روی است، از نظر اقتصادی به شما ضرر می‌زند و در بدترین حالت، به عموم مردم، یعنی هموطنانتان آسیب می‌رساند.

لطفاً توجه داشته باشید که دولت می‌تواند هر زمانی محدودیت‌های بیشتری اعمال کند.

اطلاعات مداوم و به روز و همچنین پاسخ به سؤالات متداول را می‌توانید در این‌جا مشاهده کنید:

www.niedersachsen.de/coronavirus

از گسترش بیماری جلوگیری کنید - همه می‌توانند کاری انجام دهند!

دستورالعمل‌های بهداشتی و رفتاری:

در دوره شیوع ویروس، این‌گونه می‌توانید رفتار صحیحی از خود نشان دهید

هر کس، با رعایت چند دستور بهداشتی ساده می‌تواند نقشی را در جلوگیری از انتشار سریع ویروس کرونا ایفا کند. محافظت از خود و خصوصاً از همه کسانی که **19-Covid خطر ویژه‌ای را متوجه آنها می‌کند** از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و در عین حال با رعایت یک سری نکات ساده تقویت می‌شود.



در حالی که پس از ابتلا به این بیماری، خصوصاً افراد جوان به طور معمول روند نسبتاً خفیفی از بیماری را پشت سر می‌گذرانند، 19-Covid برای سلامت سایر گروه‌ها می‌تواند یک خطر بالا تا جدی باشد. برخی از افرادی که در نیدرزاکسن به این ویروس آلوده شده بودند در گذشته‌اند.

به گزارش موسسه روبرت کوخ:

اگرچه این ویروس اغلب افراد فاقد بیماری قبلی را نیز به شدت درگیر می‌کند، اما گروه‌های زیر در معرض خطر بالای درگیر شدن شدید به وسیله این بیماری هستند:

- افراد مسن (با خطر دائماً فزاینده درگیری شدید از حدود 50-60 سالگی)
 - افراد سیگاری
 - افراد دارای سابقه بیماری‌های خاص:
 - بیماری قلبی (به عنوان مثال بیماری عروق کرونر قلب)،
 - بیماری ریوی (به عنوان مثال آسم، برونشیت مزمن)،
 - بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن کبدی
 - بیماران مبتلا به دیابت (بیماری قند)
 - بیماران مبتلا به سرطان.
 - بیماران دارای سیستم ایمنی ضعیف (به عنوان مثال به دلیل بیماری که با ضعف سیستم ایمنی یا با مصرف داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی مانند کورتیزون همراه است)
- به طور مداوم از خود محافظت کنید و همچنین به محافظت از افرادی که 19-Covid برایشان یک تهدید پایدار است، کمک کنید - افراد مسن، افراد دارای بیماری قبلی، یعنی بیش از یک سوم ساکنین نیدرزاکسن!
- با در نظر گرفتن قوانین ساده بهداشت، می‌توانید به موارد زیر کمک کنید:
- **دستان خود را بشویید:** دستان خود را به طور مرتب و کامل بشویید. مخصوصاً اگر در فضاهای عمومی بوده‌اید.
 - **فاصله را حفظ کنید:** حداقل 1,5 متر از افراد دیگر فاصله بگیرید.
 - **درست سرفه و عطسه کنید:** در صورت سرفه یا عطسه کردن، از افراد دیگر فاصله بگیرید و از دستمالی استفاده کنید که بتوانید بلافاصله آنرا دور بیندازید. اگر دستمال کاغذی ندارید، آرنج خود را در مقابل دهان و بینی خود نگه دارید تا از دیگران محافظت کنید. تا حد امکان دستان خود را بعد از سرفه کردن، عطسه کردن یا خالی کردن محتوای بینی بشویید.
- ولی در حال حاضر بهترین محافظت عبارت است از: **در خانه بمانید و از تماس‌های اجتماعی غیر ضروری اجتناب کنید!**

اگر مشکوک به آلوده شدن به ویروس کرونا هستید، چه کاری باید انجام دهید؟

اگر گمان می‌کنید به 2-Sars-CoV آلوده شده‌اید، ابتدا باید به این سوالات درباره خود پاسخ دهید:

1. آیا در 14 روز قبل از شروع بیماری در یک **منطقه خطر تعریف شده توسط انستیتوی روبرت کوخ** حاضر شده‌اید یا با کسی از چنین منطقه‌ای ملاقات کرده‌اید و اکنون دچار علائم آنفلوآنزا شده‌اید؟
2. آیا در 14 روز گذشته در منطقه‌ای بوده‌اید که به عنوان منطقه خطر معرفی نشده ولی در آن منطقه موارد 19-Covid وجود داشته است و شما اکنون دچار علائمی مانند تب، سرفه یا تنگی نفس شده‌اید؟
3. آیا با یک مورد تایید شده 19-Covid تماس شخصی داشتید؟

اگر پاسخ شما به یک یا چند سوال فوق بله است، باید این گام‌های بعدی را دنبال کنید:

1. ابتدا از طریق **تلفن** با پزشک خانواده خود تماس بگیرید. در صورت عدم دسترسی به وی، می‌توانید از طریق شماره **116 117** با خدمات اورژانس پزشکی تماس بگیرید.
2. علائم خود را با اشاره به مقصد سفرتان یا تماس با شخصی که آزمایش بیماری او مثبت بوده است از طریق تلفن توضیح دهید.
3. پزشک شما ارزیابی اولیه از وضعیت سلامتی شما را به صورت موقت انجام داده و در مورد مراحل بعدی مانند نوبت آزمایش یا اقدامات مربوط به قرنطینه با شما صحبت خواهد کرد.
4. از دستورات پزشک خود پیروی کنید و برای هرگونه سوالی که ممکن است مراجع ذیربط از شما داشته باشند در دسترس باشید.

در نیدرزاکسن مشاوره و هماهنگی با اداره بهداشت مسئول از طریق پزشک مربوطه انجام می‌شود و مستقیماً با بیمار صحبت نمی‌شود.



این ایالت در حال حاضر به همراه KVN، مراکز آزمایش منطقه‌ای را در کلینیک‌ها یا ادارات بهداشت و درمان در همه 37 ناحیه و 8 شهر مستقل تأسیس می‌کند.

علاوه بر این، تیم‌های آزمایش سیار در تمام ناحیه‌هایی که در آنها هنوز هیچ مرکز آزمایشگاهی برپا نشده مستقر شده‌اند و در موارد مشکوک مستند، بیماران را در محیط خانه آنها آزمایش می‌کنند. KVN همچنین یک مرکز توزیع لباس‌های محافظ ایجاد کرده است که نیازهای پزشکان و کادر پزشکی مستقر در این مراکز و خدمات سیار را تأمین می‌کند.

بنا به اعلام KVN، روال کار این مراکز آزمایش به شرح زیر است:

بیماران در موارد مستند، از طریق تلفن با پزشک عمومی خود و در صورت پایان وقت اداری، با پزشک خدمات اورژانس اتحایه پزشکان آلمان به شماره تلفن 116117 تماس می‌گیرند.

پزشک عمومی یا پزشک اورژانس، مصاحبه‌ای تلفنی با بیمار انجام می‌دهد و مورد را طبقه‌بندی می‌کند. در صورت نیاز به آزمایش، پزشک به صورت تلفنی از سازمان مرکزی آزمایش یک وقت برای نمونه‌گیری هماهنگ می‌کند.

پس از انجام نمونه‌گیری به وسیله سازمان مرکزی، بیمار باید تا آماده شدن نتیجه، در محیط خانه بماند. پزشک عمومی یا پزشک اورژانس نتیجه آزمایش را به بیمار اطلاع می‌دهد.

اگر نتیجه مثبت باشد، پزشک با مشارکت اداره بهداشت مسئول، اقدامات بیشتر را با بیمار در میان می‌گذارد.

شماره تلفن‌های مهم در خصوص سوالات مربوط به ویروس کرونا را می‌توانید در اینجا مشاهده کنید:

www.niedersachsen.de/coronavirus



اطلاعات مربوط به افراد شاغل

علاوه بر اقدامات مربوط به بهداشتی عمومی، افراد شاغل باید موارد زیر را نیز در محل کار رعایت کنند:

- اقلام کاری مانند قلم و خودکار را با افراد دیگر به اشتراک نگذارید.
- همچنین، مراقب باشید اشیائی مانند فنجان یا ظروف دیگر را با چند نفر به اشتراک نگذارید.
- از دست دادن با مشتریان در وقت ملاقات خودداری کنید.

در شرایط خاص، به ویژه اگر فرد مشکوک به ابتلا به 2-Sars-CoV باشد، مقامات مسئول می‌توانند اقدامات مربوط به قرنطینه را بر شهروندان تحمیل کنند. در حال حاضر نمی‌توان مکان خاصی را نام برد.

کارمندان یا کارفرمایان آنها و همچنین خویش‌فرمایان ممکن است در نتیجه این شرایط از نظر مالی دچار ضرر و زیان شوند. در این صورت، ناحیه یا شهر مستقل مسئول در نیدرزاکسن، بر اساس قانون حمایت در برابر عفونت این خسارات را جبران می‌کند. در این حالت، قرنطینه باید از سوی مرجع ذیصلاح دستور داده شده باشد. در مواردی چون عدم توانایی کار، تعطیلات و پیشگیری موقت مطابق ماده 616 از BGB، هیچ حقوقی وجود ندارد.

در صورتی که به دلیل محدودیت‌های ناشی از قرنطینه دیگر نتوانید در محل کار خود حاضر شوید، طبق ماده 56 پاراگراف 1 از IfSG (قانون حمایت در برابر عفونت)، تحت شرایط خاص، جبران خسارت خود را به صورت نقدی دریافت می‌کنید. به مدت شش هفته پس از شروع از دست دادن درآمد، شما طبق ماده 56 پاراگراف 2 و 3 از IfSG، حق دریافت مبلغی را به میزان کاهش درآمد خود خواهید داشت.

با توجه به تعطیلی مدارس و مهدکودک‌های سراسر ایالت از تاریخ 16 مارس 2020 تا - طبق آنچه تا این تاریخ مقرر شده است - 18 آوریل 2020، باید به موارد زیر توجه ویژه‌ای داشته باشید:

اگر مدرسه یا مهد کودک فرزند شما به دلیل ویروس کرونا بسته باقی بماند، ابتدا باید به دنبال یک گزینه دیگر مراقبت از کودک باشید. اگر به صورت مستند و با دلیل، گزینه دیگری برای مراقبت از کودک وجود ندارد، گزینه‌ای که در مواقع اضطراری وجود دارد این است که در خانه بمانید و از فرزندان خود مراقبت کنید. با این حال، شما همیشه باید به دنبال گفتگو با کارفرما باشید و یک راه حل مشترک مانند مرخصی (بدون حقوق) یا کار از خانه پیدا کنید.

برای کارمندان حوزه های پرستاری، بهداشت، پزشکی و امنیت عمومی مانند پلیس، دادگستری، خدمات فوریت‌های پزشکی، آتش‌نشانی و حفاظت در برابر حوادث، و نیز برای تضمین خدمات عمومی، باید یک خدمات مراقبت اضطراری برای دانش آموزان حداکثر تا کلاس 8 در مدارس ارائه شود. همچنین می‌توان در مراکز مراقبت‌های روزانه از کودکان، گروه‌های اضطراری تشکیل داد.

اگر کارفرمای شما داوطلبانه شرکت خود را ببندد، او هنوز هم موظف است دستمزد کارمندان خود را پرداخت کند. در این حالت، کارمند آماده حضور در محل کار است و بنابراین نباید به دلیل تعطیل شدن کار هیچ ضرری متوجه او شود. حتی در صورت تعطیلی ناخواسته، تعهد به ادامه پرداخت حقوق و دستمزد وجود دارد، زیرا شرایطی از این دست بخشی از مخاطرات عملیاتی به شمار می‌آیند. قانون در ماده 615 از BGB به این مسئله اشاره کرده است.

افراد می‌توانند برای سوالات خود به شهرداری‌های مسئول محلی مراجعه کنند.



اطلاعات مربوط به مدارس و مراکز مراقبت روزانه از کودکان

کلیه مدارس عمومی و حرفه‌ای از 16 مارس 2020 فعلاً تا 18 آوریل 2020 تعطیل خواهند بود. این امر همچنین در مورد مراکز مراقبت روزانه از کودکان، مراکز مراقبت بعد از مدرسه و مهدکودک‌های نیازمند مجوز، صدق می‌کند.

کلیه اردوهای داخلی و خارجی که برای دوره زمانی اکنون تا پایان سال تحصیلی جاری برنامه‌ریزی شده است باید توسط مدیریت مدرسه لغو شوند.

از 16 مارس 2020 تا - بنابر آنچه تاکنون مقرر شده است - 18 آوریل 2020 هیچ کلاسی در مدارس عمومی و حرفه‌ای دولتی برگزار نمی‌شود. استثناً: برای فارغ التحصیلان دبیرستان کلاس‌ها از 15 آوریل 2020 برگزار می‌شوند. این همچنین در مورد مدارس با مالکیت خصوصی صدق می‌کند. فعالیت‌های آموزشی در گروه‌های یادگیری یا انجمن‌های کلاسی در فضاهای مدرسه یا سایر مکان‌های جایگزین، از جمله مراکز تمام‌وقت، بدون جبران لغو می‌شوند.

دادن نمرات همانند امتحانات نهایی آموزش متوسطه I و آبتور تضمین می‌شوند. مدارس از جزئیات امر به وسیله بخشنامه‌های ویژه مطلع می‌شوند. وزیر فرهنگ آقای تونه تأکید کرده است که «هیچ ضرری متوجه هیچ دانش‌آموزی نمی‌شود».

وزارت فرهنگ نیدرزاکسن نیز دستور داده است که کلیه اردوهای مدرسه در داخل و خارج از کشور، سفرهای تحصیلی، اردوهای روزانه، تبادل دانش آموزان و بازدیدهای گروه‌های خارجی که برای این دوره از هم اکنون تا پایان سال تحصیلی جاری برنامه‌ریزی شده است، باید توسط مدیریت مدرسه لغو شوند. برای پرهیز یا کاهش هزینه‌های اختلال، مدارس نخست باید تلاش کنند سفرها را به زمانی پس از تعطیلات تابستان منتقل کنند.

مراکز مراقبت روزانه از کودکان، مراکز مراقبت بعد از مدرسه و مهدکودک‌های نیازمند مجوز، نیز تا 18 آوریل 2020 بسته می‌مانند.

برای کارمندان حوزه‌های پرستاری، بهداشت، پزشکی و امنیت عمومی مانند پلیس، دادگستری، خدمات فوریت‌های پزشکی، آتش نشانی و حفاظت در برابر حوادث، و نیز برای تضمین خدمات عمومی، باید یک خدمات مراقبت اضطراری برای دانش آموزان حداکثر تا کلاس 8 مدارس ارائه شود. همچنین می‌توان در مراکز مراقبت‌های روزانه از کودکان، گروه‌های اضطراری تشکیل داد.