

## مقررات جاری در مورد ویروس کرونا معتبر از 29.03.2021 تا 18.04.2021

لطفا توجه کنید: این امکان وجود دارد که در کوتاه مدت تغییراتی صورت گیرد!

مدرسه و مهدکودک



زندگی خصوصی



تیلیغات



اوقات فراغت | ورزش | فرهنگ



### اطلاعات اولیه

محافظة از خود با قانون AHA + L + A

شک به کرونا و گزینه‌های تست:

قرنطینه خانگی

من در یک منطقه پرخطر در خارج از کشور بوده‌ام. حالا باید چه کار کنم؟

واکسن حفاظت در برابر کرونا: چه اشخاصی و چگونه می‌توانند وقت بگیرند و واکسیناسیون چگونه انجام می‌گیرد؟

### اطلاعات بیشتر از مراکز رسمی

- اطلاعات کرونای منطقه Ennepe-Ruhr • [www.enkreis.de](http://www.enkreis.de)
- صفحات ویژه NRW در مورد کرونا • [www.land.nrw](http://www.land.nrw)
- وزارت بهداشت NRW • [www.mags.nrw](http://www.mags.nrw)
- کمیسیون ادغام (اطلاعات در مورد کرونا به زبان‌های مختلف) • [www.integrationsbeauftragte.de](http://www.integrationsbeauftragte.de)
- دولت فدرال • [www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de)
- وزارت بهداشت فدرال (BMG) • [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)
- مرکز فدرال آموزش بهداشت (BZgA) • [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)
- موسسه رابرت کخ (RKI) • [www.rki.de](http://www.rki.de)

## مقررات کرونا | زندگی شخصی

### تماس‌های خصوصی

- تماس خصوصی با افراد دیگر باید به حداقل ممکن برسد.
- اگر ملاقات خصوصی ضروری است، باید تا حد امکان همواره با همان افراد باشد، فاصله حداقل 1.5 متر حفظ شود و بطور منظم تهویه انجام گیرد.
- ملاقات در فضاهای عمومی با  
الف) حداکثر 5 نفر از دو خانوار در صورت میزان شیوع 7 روزه زیر 100 یا  
ب) با حداکثر 1 نفر از یک خانوار دیگر در صورت میزان شیوع 7 روزه بالای 100.  
کودکان تا سن 14 سالگی در هر دو مورد به حساب نمی‌آیند.
- زوجها یک خانوار محسوب می‌شوند، حتی زمانی که با یکدیگر زندگی نمی‌کنند.



### جشن‌های خصوصی

- برگزاری پارتی و جشن ممنوع است.
- خاکسپاری و عقیقه‌های مدنی با حضور نزدیکان و در جمع کوچک کماکان مجاز است.
- برای این منظور باید لیستی از مهمانان حاضر تهیه شود.
- همه مهمانان حاضر باید نام صحیح، آدرس و شماره تلفن خود را به همراه زمان حضور (از ساعت ... تا ... ) درج کنند.
- اطلاعات تماس کلیه مهمانان باید برای مدت چهار هفته نگهداری شود.



## مقررات کرونا | مدرسه و مهد کودک

### مراکز روزانه نگهداری کودکان (مهدکودک) با محدودیت باز هستند.

- کودکان می‌توانند دوباره به مهدکودک بروند
- اوقات مراقبت را می‌توان به 10 ساعت کاهش داد. مرکز مراقبت کودکان تصمیم می‌گیرد که تعداد ساعات را تا چه اندازه کاهش دهد.
- علاوه بر این، والدین می‌توانند 10 روز بیماری کودک به ازای هر والد برای مراقبت از فرزندانشان در خانه بمانند. تک سرپرستان می‌توانند از 20 روز استفاده کنند.

### تدریس متناوب در مدارس

- با توجه به وقوع پیش بینی عفونت، پس از تعطیلات عید پاک، فعالیت عادی در مدارس با آموزش حضوری کامل وجود نخواهد داشت.
- اگر شرایط فراهم باشد، عملیات مدارس باید تا 23 آوریل 2021 تحت محدودیت‌های قبلی انجام شود.
- برای فارغ التحصیلان دبیرستان از مدارس گرامری، مدارس جامع و کالج‌های آموزش پیشرفته، آماده سازی هدفمند برای دیپلم (Abitur) در اولین روز پس از تعطیلات عید پاک آغاز می‌شود. کلاس درس در سایر رشته‌ها برای این دانش آموزان و دانشجویان برگزار نمی‌گردد.
- پس از تعطیلات عید پاک، همه دانش آموزان دبیرستان باید این فرصت را داشته باشند که در هفته دو تست خودآزمایی انجام دهند.
- همه افرادی که در ملک یا ساختمان مدرسه حضور دارند باید از ماسک پزشکی استفاده کنند.
- اگر دانش آموزان تا کلاس 8 به دلیل تناسب و اندازه نتوانند از ماسک پزشکی استفاده کنند، می‌توان از ماسک روزمره به عنوان جایگزین استفاده کرد. این به ویژه در سطح ابتدایی اعمال می‌شود.
- اگر در وقت ناهار چیزی در صندوق خود در کلاس یا با گروه یادگیری در اتاق دیگری (غذاخوری) می‌خوریم، لازم نیست که از ماسک استفاده گردد.
- اگر به تنهایی در یک اتاق در بسته هستیم، نیازی به استفاده از ماسک وجود ندارد.

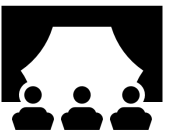
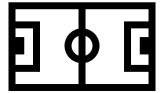


آموزش حضوری برای گروه‌های متشکل از حداکثر پنج دانش‌آموز دوباره برای موارد زیر مجاز است:

- برنامه‌های تدریس خصوصی
- دروس هنری و موسیقی
- آموزش شنای مبتدیان و کلاس شنای کودکان خردسال

اگر میزان شیوع 7 روزه در یک منطقه یا شهر مستقل برای سه روز متوالی بالاتر از 100 باشد، ترمز اضطراری کرونا اعمال می شود. سپس شهرداری های مربوطه با هماهنگی نزدیک با وزارت بهداشت بین دو گزینه تصمیم می گیرند:

1. برگشت از بازگشایی هایی که از 8 مارس 2021 لازم الاجرا شد
2. گزینه تست: اگر به اندازه کافی تست های رایگان شهروندی در محل وجود داشته باشد، بازگشایی های موجود می توانند باقی بمانند. شرط الزامی برای این امر نتیجه منفی تست به روز کرونا است. مقررات سخت گیرانه حفظ فاصله و رعایت بهداشت کماکان صادق هستند.



منطقه Ennepe-Ruhr-Kreis گزینه دوم را انتخاب کرده است. یعنی می توان کماکان از بازگشایی ها مطابق با اصل „Click & Meet“ استفاده کرد، یعنی خرید، دیدار از باغ وحش، استفاده از خدمات نزدیک به بدن، ... با قرار قبلی. اما برای این امر باید همیشه یکتست منفی به روز کرونا ارائه شود.

#### بسته یا ممنوع صرف نظر از میزان شیوع 7 روزه:

- تئاتر، اپرا، دیسکوتک، سینما، پارک تفریحی، ...
- نمایشگاه، گالری، بازار، فلومارکت، جشن های بزرگ، ...
- سالن های بازی، کازینو، ...
- سالن های ورزش، استودیوهای بدنسازی، استخر (به استثنای آموزش شنای مبتدی و کلاس شنای کودکان خردسال)، ...
- غذاخوری ها، سلف سرویس ها، رستوران ها، دکه های ساندویچ فروشی، کافی شاپ ها، ...، اما ارسال و بردن غذا برای صرف در منزل مجاز است!
- اقامت در هتل به دلایل شخصی و سفرهای اتوبوسی برای توریست ها

#### باز یا مجاز صرف نظر از میزان شیوع 7 روزه:

- سوپرمارکت ها، فروشگاه های مواد غذایی، بازارهای هفتگی مواد غذایی، فروشگاه های مواد بهداشتی، داروخانه ها، فروشگاه های تخصصی نوزادان، فروشگاه های مواد غذایی سالم، خانه های بهداشت، بانک ها، پمپ بنزین ها، کیوسک ها، مراکز پستی، بازارهای دام و خوراک، گل فروشی ها، بازارهای باغداری، ...
- تعمیرگاه های اتومبیل، مشاغل صنایع دستی، اجاره اتومبیل،
- مطب هایی مانند فیزیوتراپی، گفتاردرمانی، مراقبت از پا، ... برای درمان های پزشکی
- زمین های بازی، اما با استفاده از ماسک!
- ورزش با حداکثر پنج نفر از حداکثر دو خانوار مختلف یا در قالب تدریس فردی در تاسیسات ورزشی فضای باز؛ ولی بین افراد تکی یا گروه هایی از افراد باید همواره فاصله 5 متر حفظ شود
- ورزش در هوای آزاد در گروه های حداکثر بیست کودک تا سن 14 سال کامل به علاوه حداکثر دو مراقب
- آموزشگاه های رانندگی، قایقرانی و خلبانی

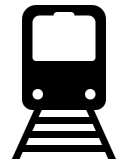
#### باز یا مجاز در صورت میزان شیوع 7 روزه پایین 100 یا در صورت میزان شیوع 7 روزه بالای 100 با

#### نتیجه تست منفی به روز کرونا و تعیین قرار

- موزه ها، نمایشگاه های هنری، گالری ها، قصرها، قلعه ها، اماکن یادبود، باغ های گیاهشناسی، پارک های باغ و منظره، پارک حیوانات، باغ وحش و کتابخانه ها
- آرایشگاه ها و سایر خدمات نزدیک به بدن (مانند مانیکور، ماساژ، سولاریوم و خالکوبی) تحت شرایط سخت گیرانه بهداشتی
- فروشگاه های خرید با تعیین وقت (Click & Meet): تعیین وقت قبلی الزامی است
- عینک سازی، کتابفروشی و فروشگاه های نوشت افزار

#### ملاقات در فضای عمومی

- ملاقات در فضاهای عمومی با موارد زیر است
- الف) حداکثر 5 نفر دو خانوار در صورت میزان شیوع 7 روزه زیر 100 یا
- ب) با حداکثر 1 نفر از یک خانوار دیگر در صورت میزان شیوع 7 روزه بالای 100. کودکان تا سن 14 سالگی در هر دو مورد به حساب نمی‌آیند.
- زوجها یک خانوار محسوب می‌شوند، حتی زمانی که با یکدیگر زندگی نمی‌کنند.
- در فضای عمومی باید نسبت به همه افراد غریبه فاصله حداقل 1.5 متر حفظ شود.



#### استفاده از ماسک‌های پزشکی و ماسک‌های روزمره در فضای عمومی

- ماسک‌های پزشکی همان ماسک‌های جراحی و ماسک‌های استاندارد FFP2 و بالاتر، بدون دریچه بازدم هستند.
- در فضاهای عمومی سربسته (مانند فروشگاه‌ها، مطب دکتر، وسایل نقلیه عمومی، موزه‌ها، قصرها، قلعه‌ها، پارک حیوانات، باغ وحش و هنگام مراسم دعا) باید از یک ماسک پزشکی استفاده شود.
- این در مورد محل کار نیز، اگر نتوان فاصله 1.5 متر را حفظ کرد، صدق می‌کند. در این صورت باید کارفرما اینگونه ماسک‌های پزشکی را برای کارکنان در دسترس قرار دهد.
- هنگام استفاده از خدمات حمل و نقل داوطلبانه یا شهری، به عنوان مثال به مراکز واکسیناسیون، نیز باید از ماسک پزشکی استفاده شود.
- این برای خدمات نزدیک به بدن، مانند فیزیوتراپی، مراقبت از پا یا مراجعه به آرایشگاه و همچنین هنگام شرکت در رویدادهای آموزشی مجاز و امتحانات نیز صدق می‌کند.
- اگر کودکان زیر 14 سال به دلیل تناسب بدن نمی‌توانند از ماسک پزشکی استفاده کنند، باید از ماسک روزمره به عنوان جایگزین استفاده شود.
- اگر هیچ اجباری برای استفاده از ماسک پزشکی وجود ندارد، باید در مناطق مشخص شده عمومی از ماسک روزمره استفاده شود، به عنوان مثال در پارکینگ‌ها، بازارها، در مجاورت فروشگاه‌های خرده فروشی آزاد در فاصله 10 متری ورودی.
- اگر کسی به دلایل پزشکی نباید از ماسک استفاده کند، باید همیشه یک گواهی پزشکی در این باره همراه خود داشته باشد.
- کودکانی که هنوز به مدرسه نمی‌روند (قبل از ورود به مدرسه)، اجباری به استفاده از ماسک ندارند.

#### کار از منزل/ هوم آفیس

- کارفرمایان موظف هستند اجازه کار از منزل را، در صورت امکان، بدهند، به عنوان مثال در مورد کار دفتری.

## اطلاعات اولیه: قانون AHA+L+A

### چگونه می‌توانم از خود و دیگران حفاظت کنم؟

- برای آنکه ویروس کرونا بصورت کنترل نشده گسترش نیابد، مهم است که برخی مقررات مورد توجه همه قرار گیرد. **با قانون AHA+L+A** (A حفظ فاصله H توجه به بهداشت A استفاده از ماسک روزمره I تهویه منظم هوا App) می‌توان از خود و دیگران محافظت کرد.

- زمانی که فاصله کم باشد، این ویروس در درجه اول از طریق هوا و صحبت کردن منتشر می‌شود.

#### حفظ فاصله!

- برای حفاظت از دیگران باید حداقل 1.5 متر فاصله را حفظ نمود. این یعنی تقریباً سه قدم.
- حتی زمانی که احساس می‌کنید سالم هستید، ممکن است ویروس را در بدن داشته باشید و به دیگران منتقل کنید.
- خودداری از بغل کردن و دست دادن

#### به اقدامات بهداشتی توجه کنید!

- لطفاً همیشه در آرنج خود سرفه و عطسه کنید.
- دستان خود را بطور منظم بشویید و ضدعفونی کنید.

#### از ماسک روزمره یا ماسک پزشکی استفاده کنید!

- ماسک پزشکی (FFP2 یا ماسک جراحی) بهتر از هر چیز جلوی سرایت عفونت به دیگران را می‌گیرد.
- همه باید از ماسک مخصوص خود استفاده کنند و هیچوقت ماسک‌ها را تعویض نکنند.
- ماسک پزشکی را حداکثر بعد از 5 بار استفاده عوض کنید. بین هر بار استفاده باید ماسک را برای مدت یک ساعت در فر 80 درجه سانتی‌گراد قرار داد تا ضدعفونی شود. ماسک‌های پزشکی را نمی‌توان شست!
- ماسک‌های روزمره پارچه‌ای خود را باید بعد از هر استفاده در حداقل 60 درجه سانتی‌گراد بشویید.
- ماسک‌هایی که در اثر استفاده مرطوب شده‌اند، باید همیشه تعویض شوند.

#### تهویه هوا!

- در فضاهای سرپوشیده باید بطور مرتب هر 20 دقیقه تهویه انجام گیرد.

#### استفاده از اپ (نرم‌افزار کاربردی) - اپ هشدار کرونا!

- از [Corona-Warn-App](#) استفاده کنید. اگر با افراد آلوده به کرونا تماس داشته‌اید، اپ شما را مطلع می‌کند. علاوه بر این، اپ به شما می‌گوید که چه کار باید بکنید.
- اگر تست ویروس کرونای شما مثبت شده، این را در اپ خود وارد کنید.
- این اپ بصورت ناشناس کار می‌کند، یعنی اطلاعات شخصی را ذخیره نمی‌کند.

## اطلاعات اولیه: ظن کرونا و گزینه‌های تست

### من فکر می‌کنم که کرونا دارم، چه کار باید بکنم؟

- اگر فکر می‌کنید که به ویروس کرونا آلوده شده‌اید، زیرا علائم (تب، سرفه، گلودرد، آبریزش بینی، تنگی نفس، از دست دادن حس چشایی، سردرد، ...) دارید یا توسط اپ کرونا احتمال داده شده که دچار عفونت شده باشید، می‌توانید ترجیحاً مستقیماً به پزشک خانواده مراجعه کنید و آزمایش دهید.
- این تست رایگان است. از قبل با پزشک خود تماس تلفنی و یک وقت ملاقات بگیرید.

### چه زمان باید یک تست سریع کرونا بدهم؟

- در حال حاضر دو نوع عمده از تست کرونا موجود است:
  - تست PCR (اثبات ویروس): در تست پی سی آر یک نمونه از بینی و/یا حلق گرفته می‌شود. نمونه‌ها در آزمایشگاه ارزیابی می‌شوند. این تست خیلی دقیق است. اما معمولاً 1 تا 2 روز می‌کشد تا نتیجه اعلام شود.
  - تست PoC (تست سریع کرونا): تست سریع کرونا که در آن نمونه سواب به کمک یک ست آزمایش در عرض چند دقیقه ارزیابی می‌شود. این تست دقت کمتری دارد و باید توسط یک خدمات دهنده پزشکی انجام شود که مجوز انجام تست سریع کرونا و ارائه گواهی تست را دارد.
- تست‌های سریع و رایگان کرونا می‌تواند در مطب پزشک، مراکز تست و داروخانه‌ها انجام گیرد. نتیجه تست را می‌توان در محل بصورت کاغذی یا الکترونیکی دریافت کرد. در صورت مثبت بودن تست سریع، یک تست پی سی آر برای تأیید آن انجام می‌شود.
- همچنین برای مدارس، مراکز مراقبت از کودکان و کارکنان شرکت‌ها تست سریع رایگان وجود خواهد داشت.
- همه شهروندان می‌توانند 1 بار در هفته یک تست سریع رایگان انجام دهند.
- اگر میزان شیوع 7 روزه در منطقه Ennepe-Ruhr-Kreis بالای 100 باشد، ارائه گواهی به روز تست منفی کرونا لازم است تا به عنوان مثال بتوانیم به باغ وحش، فروشگاه‌های پوشاک و غیره برویم.
- در [وبسایت منطقه Ennepe-Ruhr-Kreis](#) مناطقی که اکنون در آنها تست سریع کرونا انجام می‌شود را می‌توان پیدا کرد. این مناطق روی نقشه نیز [App](#) [des EN-Kreises](#) مشخص شده‌اند.

### تست مثبت کرونا: حالا باید چه بکنم؟

- اگر تست ویروس کرونای شما مثبت شده، به ویروس کرونا آلوده شده‌اید. در اینجا مثبت به این معنی نیست که نتیجه خوب است، بلکه وجود ویروس به اثبات رسیده است.
- وقتی نتیجه تست کرونای شما مثبت شده (تست پی سی آر یا تست سریع)، باید فوراً به [قرنطینه خانگی](#) بروید. همچنین همه افرادی که با شما در یک خانوار زندگی می‌کنند (خانه، آپارتمان یا اقامتگاه) باید فوراً قرنطینه شوند. همگی از این به بعد در خانه بمانند.
- شما مجاز هستید که از بالکن شخصی، تراس یا حیاط خود مانند قبل استفاده کنید - اما فقط شما و افرادی که با آنها در یک خانوار زندگی می‌کنند.

کجا می‌توانم اطلاعات یا کمک تلفنی بگیرم؟

- **تلفن شهروندان در اداره منطقه Schwelm**  
02333/4031449 ☎، دسترسی روزانه از ساعت 8:00 تا 18:00
- **تلفن‌های شهروندان برای Herdecke، Hattingen و Witten**
  - شهر Hattingen: ☎ 02324/204 4700  
دوشنبه الی پنجشنبه ساعت 8:30 تا 15:30، جمعه 8:30 تا 12:00
  - شهر Herdecke: ☎ 02330/611 350  
دوشنبه الی پنجشنبه ساعت 08:00 تا 16:00، جمعه 08:00 تا 12:00
  - شهر Witten: ☎ 02324/581 7777  
دوشنبه‌ها، سه‌شنبه‌ها و پنجشنبه‌ها ساعت 08:00 تا 16:00، چهارشنبه‌ها و جمعه‌ها 08:00 تا 14:00
- **خدمات کشیک پزشک خانواده**  
☎ 116117
- **خط تلفن شهروندان وزارت بهداشت NRW**  
☎ 0211/9119 1001، دوشنبه تا جمعه ساعت 7:00 تا 20:00
- **خدمات روانپزشکی اجتماعی منطقه Ennepe-Ruhr-Kreis**  
(در صورت بحران روحی به دلیل کرونا)
  - Breckerfeld, Ennepetal, Gevelsberg, Hattingen, Schwelm, Sprockhövel:  
☎ 02336/93 2788
  - Herdecke و Witten, Wetter  
☎ 02302/922 264  
دوشنبه تا جمعه از 8:00 تا 12:00، همچنین پنجشنبه از 14:00 تا 16:00
- **GESINE (مشاوره برای زنان) Frauenberatung.EN**  
(در صورت خشونت فیزیکی، روحی، مالی و جنسی و بحران‌ها)
  - Schwelm: ☎ 02336/475 909 1
  - Witten: ☎ 02302/525 96
  - Hattingen: ☎ 02324/380 930 50

## اطلاعات اولیه: قرنطینه خانگی

### قرنطینه خانگی چگونه اجرا می‌شود؟

- قرنطینه خانگی به معنی آن است که شما از هم اکنون باید در خانه بمانید و اجازه ندارید مهمان داشته باشید. بنابراین از خانه بیرون نروید - به گردش، زمین بازی، خرید و غیره نروید و با اتومبیل خود رانندگی نکنید. شما مجاز هستید که از بالکن شخصی، تراس یا حیاط خود استفاده کنید - اما فقط شما و افرادی که با آنها در یک خانوار زندگی می‌کنید!
- به کارفرمای خود، مدرسه یا مهدکودک و همه افرادی که با آنها در تماس بوده‌اید، اطلاع دهید.
- اگر تست کرونای شما مثبت بوده یا اداره بهداشت برای شما مقرر کرده، خود را قرنطینه خانگی کنید.
- اگر به ویروس کرونا (کووید 19) آلوده شده‌اید یا امکان آن وجود دارد که کرونا داشته باشید، یک نامه در پاکت زرد دریافت می‌کنید. این نامه «دستور مشاهده و جداسازی در قرنطینه خانگی» نامیده می‌شود.
- اگر فرزند شما زیر 12 سال (1 تا 11 سال) است و به دلیل تعطیلی مدرسه یا مهدکودک باید قرنطینه شود، باید یکی از والدین کودک در خانه بماند.
- زمانی که شما در قرنطینه هستید، اداره بهداشت با شما از طریق ایمیل، یا در صورت عدم دسترسی به آن برای شما، از طریق تلفن تماس می‌گیرد. شما می‌توانید خودتان با ایمیل از قرنطینه با اداره بهداشت تماس بگیرید.
- اگر در قرنطینه به دارو نیاز دارید یا حالتان خوب نیست، به پزشک خانواده زنگ بزنید. به پزشک خود بگویید که چه چیز لازم دارید و اینکه در قرنطینه هستید.
- اگر حالتان خیلی بد است و فوراً به کمک پزشکی احتیاج دارید، با خدمات کشیک پزشکی با شماره تلفن ☎ 116117 تماس بگیرید. در موارد بسیار اورژانس به شماره اضطراری ☎ 112 زنگ بزنید. همیشه اعلام کنید که در قرنطینه خانگی هستید.

### اگر باید قرنطینه شوم، چه اتفاقی برای شغل من می‌افتد؟

- اساساً موارد زیر صادق است: در صورت الزام برای قرنطینه شدن، شما کماکان حقوق/ دستمزد خود را برای حداکثر 6 هفته (§ 56 IfSG) از کارفرمایان دریافت می‌کنید (ادامه پرداخت).
- همچنین اگر به خاطر فرزند خود (زیر 12 سال) که در قرنطینه است، باید در منزل بمانید، ادامه پرداخت حقوق برای مدت حداکثر 6 هفته صورت می‌گیرد. اطلاعات بیشتر در این مورد در اینجا (دریافت حق بیکاری مطابق با قانون § 56 بند 1a IfSG) درج شده است.
- کارفرمای شما یا خودتان، در صورتی که خویش فرما هستید، می‌توانید در این صورت از طریق «انجمن منطقه‌ای (Landschaftsverband)» درخواست جبران خسارت بدهید.

○ تماس با LWL (Landschaftsverband Westfalen-Lippe): ☎ 0800 933 633 97 (دوشنبه تا شنبه از 7:00 تا 20:00)

### قرنطینه من چه زمانی تمام می‌شود؟

- اگر علائم معمول عفونت کرونا را دارید (سرفه، گلودرد، تب، آبریزش بینی یا از دست دادن حس چشایی، ...)، قرنطینه شما معمولاً 10 روز پس از آغاز علائم طول می‌کشد. شما باید 2 روز قبل از پایان قرنطینه سالم باشید.
- اگر شما یک تست پی سی آر مثبت بدون علائم معمول بیماری داشتید، قرنطینه 10 روز پس از تست پی سی آر به پایان می‌رسد.
- **توجه: قرنطینه زمانی تمام می‌شود که اداره بهداشت اجازه این امر را صادر کند!** این یعنی طول مدت قرنطینه همیشه برای همه یکسان نیست و می‌تواند طولانی‌تر شود.
- موارد استثنا: شما یک تست مثبت PoC داشتید. پس از آن باید یک تست پی سی آر انجام شود. تا اعلام نتیجه تست پی سی آر باید در هر صورت در قرنطینه باشید. فقط زمانی که نتیجه تست پی سی آر منفی شود، قرنطینه شما به پایان می‌رسد.
- توجه: اگر شما قرنطینه را رعایت نکنید و بیرون بروید، جریمه نقدی سنگین خواهید شد!



## اطلاعات اولیه: مقررات ورود در شرایط کرونا CoronaEinrVO معتبر از 8 مارس 2021

### من در یک منطقه پرخطر در خارج از کشور بوده‌ام. حالا باید چه کار کنم؟

- همه افرادی که به Nordrhein-Westfalen وارد می‌شوند و در زمانی در ده روز قبل از ورود در یک منطقه پرخطر اقامت داشته‌اند که منطقه ویروس جهش یافته نیست، باید فوراً 10 روز قرنطینه شوند. این موضوع از روز خروج از منطقه پرخطر حساب می‌شود.
- مناطق پرخطر، کشورها یا مناطقی خارج از آلمان هستند که ریسک زیادی برای ابتلا به عفونت کرونا دارند. در <https://www.rki.de/covid-19-risikogebiete> لیست بروز رسانی شده مناطق پرخطر وجود دارد.
- فقط کسی که حداکثر 48 ساعت قبل از ورود یا بلافاصله پس از ورود (در غالب یک تست ورود) یا حداکثر طی 24 ساعت پس از ورود، یک تست کرونا انجام داده و نتیجه آن منفی است، نیازی به قرنطینه شدن ندارد.
- کسی که با هوایما وارد می‌شود، می‌تواند مستقیماً در فرودگاه یک تست کرونا (تست ورود) بدهد.
- هزینه این تست کرونا باید شخصاً پرداخت شود.
- قرنطینه به دلیل ورود از یک منطقه پرخطر، با یک تست منفی کرونا به پایان می‌رسد. انجام تست برای پایان قرنطینه، در زمان دیرتر نیز امکان پذیر است (تست آزاد).

### این مقررات برای چه افرادی صدق نمی‌کند؟

- کودکان زیر 6 سال و افراد زیر از این مقررات مستثنی هستند:
  - آنهایی که در ترانزیت یا عبور هستند
  - در غالب ترافیک مرزی با بلژیک، لوکزامبورگ و هلند کمتر از 24 ساعت در یک منطقه پرخطر بوده‌اند یا برای حداکثر 24 ساعت به آلمان وارد می‌شوند
  - از بستگان درجه یک (همسر/شریک زندگی یا فرزندان) برای حداکثر 48 ساعت دیدن می‌کنند
  - که به دلایل حرفه ای مجبورند مردم یا کالاها را از مرزها عبور دهند
  - به دلیل شغل، تحصیلات یا آموزش خود باید در یک منطقه پرخطر اقامت داشته باشند و حداقل یکبار در هفته به محل سکونت خود در NRW باز می‌گردند یا برعکس. پیش شرط این موضوع آنست که در محل شغل، تحصیلات یا آموزش مقررات حفاظت در برابر عفونت و بهداشت وجود داشته باشد
  - از اعضای هیئت دیپلماتیک و کنسولی هستند.
- **اما:** موارد استثناً فقط زمانی وجود دارند که افراد علائم معمول کرونا (سرفه، تب، آبریزش بینی یا فقدان حس بویایی و چشایی) را نداشته باشند. اگر طی ده روز پس از ورود، علائم معمول کرونا بروز کنند، باید این افراد نیز تست ویروس کرونا بدهند.

### مقررات ویژه برای افرادی که از منطقه ویروس جهش یافته وارد می‌شوند یا به آن باز می‌گردند.

- همه افرادی که به Nordrhein-Westfalen وارد می‌شوند و در زمانی در ده روز قبل از ورود، در یک منطقه پرخطر اقامت داشته‌اند که منطقه ویروس جهش یافته است، باید فوراً 14 روز قرنطینه شوند. این موضوع از روز خروج از منطقه پرخطر حساب می‌شود.
- تست منفی باعث کاهش روزهای قرنطینه نمی‌شود.
- این افراد باید با مقامات بهداشتی مربوطه (برای منطقه Ennepe-Ruhr-Kreis: اداره بهداشت منطقه Ennepe-Ruhr-Kreis) تماس بگیرند و درباره ورود، مانند تاریخ ورود و محل اقامت کنونی خود اطلاعات بدهند. برای این منظور در منطقه Ennepe-Ruhr-Kreis یک [فرم آنلاین](#) وجود دارد که در صورت ورود باید پر شود، مشروط به آنکه [ثبت نام ورود](#) دیجیتال قبل از ورود انجام نشده باشد. تایید ثبت نام ورود باید هنگام ورود در دسترس باشد.
- در صورت وجود مشکلات فنی، می‌توان این اطلاعات را بصورت تلفنی یا توسط ایمیل نیز ارائه کرد.
- اگر علائم معمول عفونت کرونا بروز کند، باید اداره بهداشت فوراً مطلع گردد.
- موارد استثنایی در مورد تعهد قرنطینه، فقط در موارد بسیار کمی در مورد افراد در حال ترانزیت یا افرادی که فعالیت‌های حرفه‌ای آنها برای حفظ مراقبت‌های بهداشتی، امنیت عمومی و نظم، حفظ روابط دیپلماتیک و کنسولی و غیره لازم است اعمال می‌شود.

## اطلاعات اولیه: واکسیناسیون علیه ویروس کرونا

### چه کسانی نوبت واکسیناسیون دریافت می‌کنند و من چگونه می‌توانم یک وقت بگیرم؟

- از 08.02.21 افراد بالای 80 سال یا مسن‌تر که در یک مرکز مراقبت ساکن نیستند، می‌توانند در مرکز واکسیناسیون مربوط به خود واکسینه شوند.
- افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن قبلی مانند تریزومی 21 (سندرم داون)، آسیب تالیدومید، دریافت کنندگان پیوند اعضا، زوال عقل، ناتوانی‌های ذهنی، بیماری شدید روانپزشکی، بیماری‌های سرطانی که نیاز به درمان دارند، بیماری بینابینی ریه، COPD، فیبروز کیستیک، قند خون کنترل نشده، بیماری‌های عصبی/عضلانی، بیماری مزمن کبدی و کلیوی، اضافه وزن شدید ( $BMI > 40$ )، ... نیز می‌توانند یک نوبت واکسیناسیون دریافت کنند. برای این منظور به یک گواهی از پزشک معالج نیاز دارید که داشتن بیماری مورد نظر را تایید کند.
- از تاریخ 06.04.2021 افرادی که 79 سال دارند نیز می‌توانند یک نوبت واکسیناسیون بگیرند.
- مرکز واکسیناسیون مسئول برای منطقه Ennepe-Ruhr در Ennepetal قرار دارد  
(Impfzentrum Ennepe-Ruhr-Kreis, Kölner Str. 205, 58256 Ennepetal)
- واکسیناسیون فقط با قرار قبلی امکان پذیر است.
- تعداد نوبت‌های واکسیناسیون به تعداد واکسن‌های موجود در مرکز بستگی دارد.
- اخذ نوبت بصورت آنلاین از طریق [www.116117.de](http://www.116117.de) یا تلفنی با شماره ☎ 0800/116 117 02، روزانه بین ساعت 8 تا 22.
- انجمن پزشکان بیمه درمانی (KVWL) Westfalen-Lippe که مسئول نوبت دهی است، دستورالعمل‌های گام به گام برای رزرو نوبت و همچنین لیستی از پاسخ به سوالات متداول ایجاد کرده است: همه اطلاعات در [www.corona-kvwl.de/impftermin](http://www.corona-kvwl.de/impftermin).
- افرادی که از موفقیت‌آمیز بودن نوبت‌گیری خود از طریق سیستم KVWL مطمئن نیستند، می‌توانند با تلفن شهروندان مدیریت منطقه تماس بگیرند. این تلفن همه روزه با شماره ☎ 02333/403 1449 از ساعت 8 تا 18 قابل دسترسی است. برای یکسان نگه داشتن تعداد تلفن‌ها، باید تا حد امکان، سوال در این مورد دقیقاً یک روز قبل از نوبت مورد نظر در مرکز واکسیناسیون صورت گیرد.
- به عنوان روش جایگزین، می‌توان بررسی نوبت مورد نظر را بصورت آنلاین نیز انجام داد. دستورالعمل این کار در [اینجا](#).
- برای آنکه حفاظت کامل حاصل شود باید در کنار نوبت واکسن اول، نوبت بعدی برای واکسن دوم هم گرفته شود.
- نوبت‌گیری می‌تواند اساساً توسط بستگان یا افراد مورد اعتماد نیز انجام شود.

### واکسیناسیون چگونه انجام می‌شود؟

- برای واکسیناسیون باید کارت شناسایی، تاییدیه نوبت، کارت واکسیناسیون و همچنین کارت سلامت الکترونیک خود را (در صورت موجود بودن) همراه داشته باشید.
- شما باید از یک ماسک پزشکی استفاده کنید.
- قبل از واکسیناسیون می‌توانید درباره واکسیناسیون کرونا کسب اطلاع کنید. در صورت تمایل می‌توانید با یک پزشک نیز مشاوه انجام دهید.
- اطلاعات مربوط به واکسیناسیون و واکسن در [اینجا](#) به زبان‌های مختلف.
- واکسیناسیون توسط پرسنل پزشکی مجرب انجام می‌گیرد.
- واکسن در بازو تزریق می‌شود.
- پس از واکسیناسیون، افراد دریافت کننده واکسن به مدت حدوداً 30 دقیقه در مرکز واکسیناسیون تحت نظارت پزشکی قرار دارند. به این ترتیب می‌توان در صورت بروز واکنش حساسیتی بسیار نادر یا بد شدن حال شخص واکنش مستقیم نشان داد.
- نوبت دوم واکسیناسیون نیز در همان محل و به همین ترتیب انجام می‌شود.
- نوبت دوم واکسیناسیون در دیرترین زمان ممکن تعیین خواهد شد، تا به این ترتیب افراد بیشتری اولین واکسن را دریافت کنند.
- از پایان مارس/ اوایل آوریل در مطب پزشکان نیز واکسیناسیون انجام می‌گیرد.



**Ennepe-Ruhr-Kreis**

ناشر  
منطقه Ennepe-Ruhr-Kreis  
مدیر منطقه  
Hauptstraße 92, 58332 Schwelm  
[www.en-kreis.de](http://www.en-kreis.de)

اگر دیگر مایل به دریافت این خبرنامه ویژه نیستید، لطفاً یک ایمیل به آدرس [ki-corona@en-kreis.de](mailto:ki-corona@en-kreis.de) بفرستید یا با شماره تلفن 02336/4448-172 تماس بگیرید.

**تماس:**

مرکز ادغام شهرداری منطقه Ennepe-Ruhr  
ایمیل: [ki-coronainfo@en-kreis.de](mailto:ki-coronainfo@en-kreis.de)

وب: <http://www.enkreis.de/bildungintegration/kommunales-integrationszentrum.html>

مرکز ادغام شهرداری، با حمایت:

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für  
Schule und Bildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen

