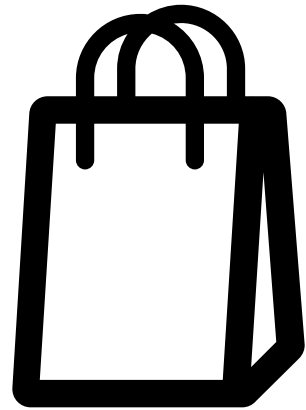


اطلاعات مهم مربوط به کرونا
قرنطینه خانگی
و کمک‌ها در ووپرتال





خوانندگان گرامی،

اگر شما یا فرزندان تان به قرنطینه بروید و مجبور باشید به صورت جدا در خانه بمانید، چه کار باید انجام دهید؟
این بروشور شامل اطلاعات مهم درباره روند قرنطینه خانگی است که باید به آنها توجه کنید، از جمله کمک‌های جانبی، مشاوره‌های تلفنی و موارد بسیار دیگر.

درباره محتویات

- شما در اینجا اطلاعاتی را از جمله درباره موضوعات زیر دریافت می‌کنید:
- قرنطینه: کی، چه مدت و چه کار باید کرد؟
 - کجا می‌توانم خودم را تست کنم؟
 - درآمد/دستمزد/کارفرما - به چه چیز باید توجه کنم؟
 - کودکان نیازمند مراقبت در قرنطینه - توصیه‌هایی برای والدین
 - مراجعه به پزشک، خرید - در زمان قرنطینه چگونه انجام می‌شود؟
 - کمک‌ها در زندگی روزمره من



1. قرنطینه خانگی یعنی چه و به چه چیز باید توجه کرد؟

- در صورت دستور اداره بهداشت، فرد باید به قرنطینه خانگی برود. شما نامه‌ای را در یک پاکت زرد دریافت می‌کنید که آن را، هم در صورت تایید و هم در صورت سوءظن نسبت به یک عفونت، دریافت می‌کنید. این نامه، دستور نظارت و جداسازی در شرایط معروف به قرنطینه خانگی نامیده می‌شود
- قرنطینه خانگی یعنی فرد باید به صورت جدا در خانه بماند و نباید هیچ ملاقات‌کننده‌ای داشته باشد، تا از گسترش ویروس کرونا جلوگیری شود.
- اداره بهداشت در طول قرنطینه به صورت مرتب تماس می‌گیرد تا وضعیت سلامت فرد را جویا شود. در این هنگام می‌توانید پرسش‌های خود را بپرسید.
- اگر فرزند زیر 12 سال شما که نیازمند مراقبت است، به دلیل بسته شدن مدرسه یا مهدکودک باید به قرنطینه برود و یک دستور دریافت کرده است، ولی شما (والدین) دستوری دریافت نکرده‌اید، در این صورت کارفرماها و افراد شاغل مستقل، تحت پیش‌نیازهای مشخص، می‌توانند یک کمک هزینه را از طریق شورای منطقه‌ای رای‌لاند دریافت کنند.
- گر به دلیل مراقبت ضروری از فرزند خود نتوانید به سر کار خود بروید، بر اساس قانون، کارفرمای شما باید دستمزد شما را همچنان پرداخت کند (حداکثر 6 هفته).
- از هفته هفتم، افراد شاغل باید برای دریافت حقوق خود به مقامات رسمی مربوطه مراجعه کنند. اطلاعات بیشتر در این لینک موجود است:

[/https://www.lvr.de/de/nav_main/soziales_1/soziale_entschaedigung/entschaedigung_kinderbetreuung/kinderbetreuung.jsp](https://www.lvr.de/de/nav_main/soziales_1/soziale_entschaedigung/entschaedigung_kinderbetreuung/kinderbetreuung.jsp)



- صرف‌نظر از آن، اگر فردی از منطقه‌ای خارج از نورد راین وستفالن وارد شود، مقررات قرنطینه معتبر است. منطقه خطر:

[/https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html;jsessionid=647EBBC80F0ED01AD69DD8D103F78C26.internet051](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html;jsessionid=647EBBC80F0ED01AD69DD8D103F78C26.internet051)



- مدت قرنطینه خانگی درباره کووید-19، حداکثر 14 روز است. ولی قرنطینه تنها زمانی به پایان می‌رسد که از سوی اداره بهداشت برداشته شود. یعنی مدت قرنطینه، همیشه در مورد همه یکسان نیست!
- اگر مقررات قرنطینه را رعایت نکنید، جریمه نقدی بالا شما را تهدید می‌کند.

فهرست کنترل قرنطینه

- در خانه بمانید. یعنی مثلاً: نباید ملاقات‌کننده‌ای داشته باشید، به پیاده‌روی بروید یا به زمین بازی بروید!
- به کارفرما، مدرسه، مهدکودک، مسئولان پاسخگویی، و در صورت امکان به پزشک عمومی اطلاع دهید.
- مطمئن شوید که مواد غذایی و دارو به اندازه کافی دارید.



اداره بهداشت شهر ووپرتال

Willy-Brandt-Platz 19
تلفن: +49 202 2800-563
Wuppertal 42105
فاکس: +49 202 4724-536

ایمیل: infektionshygiene@stadt.wuppertal.de

2. کجا و چگونه می‌توانم از خودم تست کرونا بگیرم؟

- اگر احتمال قوی میدهید که به کرونا مبتلا شده اید، میتوانید برای انجام تست به پزشک خانواده تان و یا به یکی از دو مراکز تست در منطقه البار فلد و یا بارمن در ساعات بین 09 صبح تا 18 بعد از ظهر مراجعه نمائید
- اگر پزشک شما یک تست ویروس کرونا را به دلیل شکایات مربوطه ضروری تشخیص دهد، تست رایگان است
- مثلا یک تست بدهید چون کارفرما انجام این کار را خواسته است، در این صورت باید هزینه تست را بپردازید. درباره امکان بازپرداخت هزینه تست، باید با کارفرما صحبت کنید.
- اعلام نتیجه تست، به طور معمول به صورت تلفنی از سوی پزشک عمومی انجام می‌شود. در صورت نتیجه مثبت تست، شما نتیجه را به صورت کتبی از اداره بهداشت نیز دریافت می‌کنید.

3. درآمد/دستمزد/کارفرما - به چه چیز باید توجه کنم؟

- در هر صورت، هنگامی که به قرنطینه خانگی می‌روید، به کارفرمای خود اطلاع دهید (با تلفن یا ایمیل).
- اگر مشمول قرنطینه باشید و درآمد خود را از دست بدهید، به صورت معمول حق استفاده از کمک هزینه را دارید.
- اگر به یک منطقه خطر سفر کنید، حق استفاده از کمک هزینه مربوطه را ندارید!

تماس با شورای منطقه راینلاند (LVR)

تلفن: 0800 933 633 97 (از دوشنبه تا شنبه از ساعت 7 تا 20)
ایمیل: ifsg@lvr.de



https://www.lvr.de/de/nav_main/soziales_1/soziale_entschaedigung/taetigkeitsverbot/taetigkeitsverbot.jsp

4. من به یک پزشک/دارو نیاز دارم، چه کار می‌توانم انجام دهم...؟

- اگر به دلیل بیماری‌های جدی و مزمن به صورت اضطراری به دارو یا یک درمان پزشکی نیاز دارید، در این صورت با پزشک عمومی یا پزشک متخصص خود تماس بگیرید.
- به پزشک خود اطلاع دهید که به چه چیز نیاز دارید و اینکه در قرنطینه به سر می‌برید.
- اگر یک مشکل پزشکی جدی ممکن است به این منجر شود که رعایت قرنطینه ممکن نباشد، با اداره بهداشت تماس بگیرید.
- اگر نتیجه تست شما مثبت باشد و روند بیماری‌تان به صورت اساسی بدتر شود و به کمک پزشکی نیاز داشته باشید، حتما با تماس با شماره تلفن 116117 به خدمات اضطراری پزشکی مراجعه کنید. در موارد اضطراری، با شماره 112 تماس بگیرید. جداسازی خود را در قرنطینه خانگی اعلام کنید.

اداره بهداشت شهر ووپرتال

Willy-Brandt-Platz 19
تلفن: +49 202 2800-563
Wuppertal 42105
فاکس: +49 202 4724-536

ایمیل: infektionshygiene@stadt.wuppertal.de

5. آیا من می‌توانم در شرایط قرنطینه به خرید بروم؟

- خیر! در طول قرنطینه نمی‌توانید به خرید بروید.
- از اعضای خانواده، دوستان، آشنایان یا همسایه‌های خود به صورت تلفنی بخواهید در تهیه مواد غذایی به شما کمک کنند. آنها باید خریدهای شما را در جلوی در خانه‌تان بگذارند.
- افراد کمک‌کننده داوطلب هم در صورت امکان در ناحیه شما برای کمک حاضرند:

<https://www.wuppertal.de/microsite/buergerbeteiligung/verfahren/content/nachbarschaftshilfe-corona.php>



6. قرنطینه خانگی کودکان نیازمند مراقبت - توصیه‌هایی برای والدین

- با خانواده خود درباره قرنطینه، و نگرانی‌ها و مسائل مربوط به آن گفتگو کنید.
- تلاش کنید کودکان خود را مشغول کنید (مثلا با بازی‌های رومیزی، نقاشی) و با آنها در تماس باشید.
- در قرنطینه نیز آموزش باید ادامه داشته باشد. تلاش کنید با کودکان تان مطالب درسی را مرور کنید.
- از مدرسه، درباره تکالیف درسی برای کودکان تان بپرسید.
- همیشه، مثلا درباره زمان غذا خوردن و زمان خوابیدن، یک روند ثابت را رعایت کنید.
- زمان قرنطینه را برای خود و کودکان تان قابل مدیریت کنید. مثلا در تقویم روی روزها خط بکشید. به این ترتیب کودکان می‌توانند پایان قرنطینه را ببینند.

مشاوره تلفنی درباره موضوع کودک، خانواده و مدرسه

تلفن: 0202 563 6644	مشاوره برای والدین:
تلفن: 0800 111 0550	تلفن والدین:
تلفن: 0202 563 2724	برای افراد باردار، والدین و خانواده‌ها:
تلفن: 0202 563 6990	مشاوره روانی مدرسه:
	تماس بیشتر:

<https://www.wuppertal.de/presse/meldungen/meldungen-2020/maerz20/psychosoziale-unterstuetzungsangebote.php>





7. حال من یا خانواده‌ام خوب نیست، چه کار می‌توانم انجام دهم...؟

- حتی بدون تماس حضوری هم می‌توانید با اطرافیان خود با تلفن، اینترنت یا سایر رسانه‌های اجتماعی در تماس باشید.
- در خانواده، به صورت مرتب با همدیگر صحبت کنید تا هیچکدام از اعضاء خانواده احساس تنهایی نکنند.
- فعال بمانید و سعی کنید ورزش کنید (مثلا با دستگاه‌های ورزشی خانگی، ژیمناستیک، یوگا).
- از برنامه‌های کمکی تلفنی استفاده کنید.

خلاصه کمک‌های موجود در ناحیه

<https://www.wuppertal.de/microsite/buergerbeteiligung/verfahren/content/nachbarschaftshilfe-corona.php>



برنامه‌های کمک روانی-اجتماعی

<https://www.wuppertal.de/presse/meldungen/meldungen2020/maerz20/psychosozialeunterstuetzungsaengebote.php>





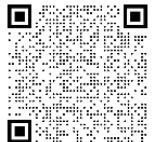
..

خلاصه شماره تلفن‌های مهم

116 117	خدمات اضطراری پزشکی
112	آتش‌نشانی/آمبولانس
0202 711 426	خانه زنان ووپرتال
0202 563-2800	اداره بهداشت ووپرتال
0202 500 168	مرکز حمایت از جوانان ووپرتال
0202 563 2154	پذیرش اضطراری کودکان ووپرتال
0202 563 2061	مرکز خطرات آسایش کودکان ووپرتال
38 28 244 0202	خدمات بحرانی ووپرتال
110	پلیس
11 01 111 0800	برنامه‌های کمک روانی-اجتماعی
0202 563 2168	خدمات روانی-اجتماعی ووپرتال
0202 563 2000	تلفن ویژه مربوط به کرونا
97 63 933 0800	اطلاع‌رسانی تلفنی درباره از دست دادن درآمد

اطلاعات به روز شده درباره ویروس کرونا و وضعیت آن در ووپرتال را می‌توانید با لینک یا کد QR زیر دریافت کنید:

<https://www.wuppertal.de/rathaus-buergerservice/verwaltung/pressebereich/info-sammlung-corona.php>





مهاجران جدید و افراد پناهنده، می‌توانند درباره پرسش‌های خود به تیم یکپارچگی و پناهندگان مراجعه کنند.

ما می‌توانیم به آنها همچنین به زبان‌های مختلف کمک کنیم. اطلاعات تماس را می‌توانید از لینک یا کد QR به دست آورید.

تیم یکپارچگی و پناهندگان

Friedrich-Engels-Allee 28 42103 Wuppertal

ایمیل: Integration@stadt.wuppertal.de

تماس: <https://www.wuppertal.de/vv/oe/10237010000467685.php>



اداره اتباع خارجی و ویرتال

درباره مسائل حقوقی مربوط به اقامت، می‌توانید با کارکنان اداره اتباع خارجی، از طریق لینک یا کد QR زیر تماس بگیرید. یا می‌توانید پرسش‌های خود را مستقیماً به ایمیل عمومی بفرستید:

ایمیل: auslaenderbehoerde@stadt.wuppertal.de

<https://www.wuppertal.de/microsite/integrationsportal/aktuell/startseite-auslaenderbehoerde.php-1.39>



زبان‌های بیشتر بروشور را می‌توانید با استفاده از لینک یا کد QR زیر بیابید:

<https://www.wuppertal.de/microsite/integrationsportal/download/index.php>



زمان خبر: 27 اکتبر 2020

این اخبار بدون ضمانت می‌باشند