

## مقررات جاری در مورد ویروس کرونا معتبر از 28.05.2021 تا 24.06.2021

لطفا توجه کنید: این امکان وجود دارد که در کوتاه مدت تغییراتی صورت گیرد!  
این اطلاعات، نسخه قانونی الزام آور نیستند.

### مقررات حفاظت در برابر کرونا در NRW

#### مروری بر مقررات جاری مطابق با قانون حفاظت در برابر کرونا

#### اطلاعات اولیه

محافظت از خود با قانون AHA + L + A

ظن کرونا و گزینه‌های تست

پیشنهادات راهنما / اطلاعات در منطقه EN

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 کرونا در 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)

## مروری بر مقررات جاری مطابق با قانون حفاظت در برابر کرونا

اگر شاخص بروز در یک منطقه یا یک شهر مستقل زیر 100 ثابت باشد، مراحل آغازین در یک فرآیند سه مرحله‌ای، مطابق با دستورالعمل حفاظت در برابر کرونا در ایالت نوردراین-وستفالن انجام می‌شود، که از روز جمعه، 28 مه 2021 اعمال می‌گردد. در صورت وجود شاخص بالای 100، آیین نامه ترمز اضطراری فدرال کماکان اعمال می‌شود!

شاخص بروز فعلی در مناطق و شهرهای مستقل را می‌توان در [ویسایت وزارت کار، بهداشت و امور اجتماعی ایالت نوردراین وستفالن \(MAGS\)](#) جستجو کرد.

جدول مروری زیر از صفحه ویژه زیر MAGS گرفته شده است: <https://www.mags.nrw/coronavirus-regeln-nrw>

مرحله 1	مرحله 2	مرحله 3	
شاخص بروز 7 روزه ثابت پایین 35	شاخص بروز 7 روزه ثابت بین 1/35 و 50	شاخص بروز 7 روزه ثابت بین 50.1 و 100	
ملاقات در فضای عمومی، بدون محدودیت، برای اعضای پنج خانوار مجاز است.  علاوه بر این، ملاقات 100 نفره با تست منفی، از هر تعداد خانوار در فضای عمومی مجاز است.	ملاقات در فضای عمومی، بدون محدودیت، برای اعضای سه خانوار مجاز است.  علاوه بر این، ملاقات ده نفره با تست منفی، از هر تعداد خانوار در فضای عمومی مجاز است.	ملاقات در فضای عمومی، بدون محدودیت، برای اعضای دو خانوار مجاز است.  علاوه بر این، ملاقات ده نفره با تست منفی، از هر تعداد خانوار در فضای عمومی مجاز است.	محدودیت‌های تماس
در صورت تهویه کافی، پیشنهادات آموزشی فوق برنامه بدون ماسک در یک صندلی ثابت امکان پذیر است.  اگر شاخص ابتلا در ایالت نیز زیر 35 باشد، درس حضوری بدون تست نیز در فضای بسته مجاز است.	تدریس حضوری با نتیجه تست منفی و بدون حداقل فاصله مجاز است، مشروط به آنکه یک طرح نشستن با صندلی‌های ثابت در دسترس باشد.  آموزش موسیقی با آواز/ سازهای بادی در فضای بسته برای حداکثر 10 نفر مجاز است، در صورتی که یک نتیجه تست منفی ارائه شود.	آموزش حضوری در فضای باز، بدون محدودیت تعداد افراد یا محتوا، مجاز است.  آموزش حضوری در فضای بسته، فقط با نتیجه تست منفی امکان پذیر است.  آموزش موسیقی با آواز / سازهای بادی در فضای بسته، حداکثر با پنج نفر مجاز است.	آموزش خارج از مدرسه
برنامه‌های گروهی در فضای بسته با 30 و در فضای باز با 50 فرد، بدون محدودیت سنی و بدون تست مجاز است.	برنامه‌های گروهی در فضای بسته با 20 و در فضای باز با 30 فرد جوان، بدون محدودیت سنی و با یک تست منفی مجاز است.  برنامه‌های گروهی در فضای بسته نیز بدون ماسک مجاز است.	برنامه‌های گروهی در فضای بسته با 10 و در فضای باز با 20 فرد جوان، بدون محدودیت سنی و با یک تست منفی مجاز است.  برنامه و سفرهای تعطیلات با ارائه تست منفی امکان پذیر است.	کار کودک / جوانان
رویدادهای فضای باز و بسته، تئاتر، اپرا، سینما با حداکثر 1000 نفر مجاز است، به شرطی که یک طرح نشستن، یک تست منفی و یک چیدمان صندلی بر اساس الگوی صفحه شطرنج	در صورت وجود برنامه نشستن، تست منفی و ترتیب نشستن بر اساس الگوی صفحه شطرنج، برگزاری کنسرت، تئاتر، اپرا و سینما در فضای باز با حداکثر 500 نفر امکان‌پذیر است.	در صورت وجود برنامه نشستن، تست منفی و ترتیب نشستن بر اساس الگوی صفحه شطرنج، امکان برگزاری رویدادها در فضای باز با حداکثر 500 نفر امکان پذیر است.	فرهنگ

<p>در دسترس باشد.</p> <p>تمرینات غیر حرفه‌ای با آواز / تمرینات غیر حرفه‌ای با آواز / سازهای بادی، در صورت منفی بودن تست، می‌تواند با 30 یا 50 نفر انجام شود.</p> <p>از 1 سپتامبر 2021: در صورت وجود تست‌های منفی و برنامه تایید شده، می‌توان جشنواره‌های موسیقی را با حداکثر 1000 تماشاگر برگزار کرد.</p>	<p>تمرینات غیر حرفه‌ای با آواز / سازهای بادی، در صورت منفی بودن تست، می‌تواند با حداکثر 20 نفر انجام شود.</p> <p>موزه‌ها و غیره می‌توانند بدون نوبت دهی افتتاح شوند.</p>	<p>در صورت وجود برنامه نشستن، تست منفی و ترتیب نشستن بر اساس الگوی صفحه شطرنج، برگزاری کنسرت، تئاتر، اپرا و سینما در فضای باز با حداکثر 250 نفر امکان‌پذیر است.</p> <p>تمرینات غیر حرفه‌ای فضای باز می‌تواند بدون محدودیت افراد انجام شود. در فضای بسته این کار با 20 نفر، یک تست منفی و بدون آواز / سازهای بادی امکان‌پذیر است.</p>	
<p>ورزش‌های تماسی با حداکثر 100 نفر در فضای باز و بسته امکان پذیر است، به شرطی که تست‌های منفی در دسترس باشد.</p> <p>بیش از 1000 تماشاگر در فضای باز مجاز هستند (حداکثر 33 درصد ظرفیت).</p> <p>حداکثر 1000 تماشاگر (حداکثر 33 درصد ظرفیت) در فضای بسته مجاز هستند، مشروط به آنکه آزمایشات منفی، برنامه نشستن و چیدمان صندلی بر اساس الگوی صفحه شطرنج در دسترس باشد.</p> <p>اگر شاخص ایالت در زیر 35 باشد، ورزش در فضای بسته، بدون تست قبلی مجاز است.</p> <p>از 1 سپتامبر 2021: جشنواره‌های ورزشی بدون محدودیت تعداد افراد و با یک برنامه تایید شده (با ارائه تست‌های منفی) مجاز است.</p>	<p>در فضای باز، ورزش‌های تماسی با حداکثر 25 نفر و همچنین ورزش‌های غیر تماسی بدون محدودیت در افراد مجاز است.</p> <p>ورزش‌های بدون تماس (از جمله استودیوهای تناسب اندام) در فضای بسته، بدون محدودیت در افراد، امکان پذیر است.</p> <p>ورزش‌های تماسی در محیط بسته با ردیابی تماسی و تست‌های منفی برای 12 نفر مجاز است.</p> <p>در فضای باز، حداکثر 1000 تماشاگر (حداکثر 33 درصد ظرفیت) بدون تست قبلی مجاز هستند.</p> <p>در فضای بسته، در صورت وجود نتیجه آزمایشات منفی، برنامه نشستن و ترتیب نشستن بر اساس الگوی شطرنجی، حضور حداکثر 500 تماشاگر امکان پذیر است.</p>	<p>ورزش‌های بدون تماس فضای باز در داخل و خارج اماکن ورزشی با حداکثر 25 نفر مجاز است.</p> <p>استخرهای روباز را می‌توان برای ورزش (بدون مکان آفتاب گرفتن) با آزمایشات منفی بازگشایی کرد.</p> <p>در فضای باز، در صورت وجود آزمایشات منفی و برنامه نشستن - حتی بدون محدودیت ظرفیت درصدی، حداکثر 500 تماشاگر مجاز است.</p>	<p><b>ورزش</b></p>
<p>استخرهای روباز می‌توانند بدون تست قبلی بازگشایی شوند.</p> <p>روسی‌خانه‌ها و نظیر آن می‌توانند با تست منفی باز شوند.</p> <p>کلوب‌ها و دیسکوتک‌های دارای فضای باز مجاز هستند با حداکثر 100 نفر باز کنند، به شرطی که تست‌های منفی در دسترس باشند.</p>	<p>بازگشایی کلیه حمام‌ها، سوناها و غیره و زمین‌های بازی سرپوشیده با نتیجه تست منفی و محدودیت افراد مجاز است.</p> <p>اگر شاخص بروز ایالت نیز زیر 50 باشد، بازگشایی پارک‌های تفریحی و قمارخانه‌ها با آزمایشات منفی و محدودیت‌های افراد امکان پذیر است.</p>	<p>بازگشایی مراکز کوچک فضای باز مجاز است، مشروط به آن که آزمایشات منفی در دسترس باشد. از آن جمله زمین‌های مینی گلف، پارک‌های کوهنوردی و زمین‌های طناب بلند هستند.</p> <p>استخرهای فضای باز با آزمایشات منفی مجاز به بازگشایی به منظور ورزش</p>	<p><b>اوقات فراغت</b></p>

<p>از 1 سپتامبر 2021: اگر شاخص بروز ایالت نیز زیر 35 باشد، کلوبها و دیسکوتکها مجاز به باز کردن فضای داخلی بدون محدودیت افراد هستند. این امر مشروط به ارائه تستهای منفی و یک برنامه تایید شده می باشد.</p>	<p>گشت و گذار با کشتی، کالسکه، راه آهن تاریخی و امکانات مشابه با آزمایشات منفی امکان پذیر است.</p>	<p>هستند. گشت و گذار با کشتی (در مناطق خارج از شهر) با آزمایشات منفی مجاز است.</p>	
<p>مقررات ویژه برای مغازههایی با اندازه بیش از 800 متر مربع اعمال نمی شود.</p>	<p>محدودیت مشتری به یک فرد به ازای 10 متر مربع کاهش می یابد.</p>	<p>خرده فروشی که تامین کننده نیازهای اساسی نیست میتواند بدون «کلینک و ملاقات» و تست قبلی فعالیت کند. محدودیت مشتری به یک فرد به ازای 20 متر مربع کاهش می یابد.</p>	<p><b>خرده فروشی که تامین کننده نیازهای اساسی نیست</b></p>
<p>از 1 سپتامبر 2021: بازارهای سالانه و ویژه با عناصر نمایشگاهی نیز بدون آزمایش منفی مجاز هستند.</p>	<p>بازارهای سالانه و ویژه با افراد محدود امکان پذیر است. اگر آزمایشات منفی باشد، عناصر نمایشگاهی نیز مجاز هستند.</p>	<p>گالریها و نمایشگاههای تجاری با افراد محدود و برنامه بهداشتی، مجاز هستند.</p>	<p><b>نمایشگاهها/ بازارها</b></p>
<p>جلسات و کنگرهها در فضای باز و بسته با حضور حداکثر 1000 شرکت کننده با تست منفی امکان پذیر است.</p>	<p>جلسات و کنگرهها در فضای باز و بسته با حضور حداکثر 500 شرکت کننده با تست منفی امکان پذیر است.</p>	<p>---</p>	<p><b>جلسات / کنگرهها</b></p>
<p>رویدادهای خصوصی در فضای باز با حضور حداکثر 250 مهمان و بدون ارائه تست مجاز است. رویدادهای خصوصی در فضای بسته با حضور حداکثر 100 مهمان و ارائه تست منفی مجاز است.</p>	<p>رویدادهای خصوصی در فضای باز با حضور حداکثر 100 مهمان و در فضای بسته با حضور حداکثر 50 مهمان امکان پذیر است. این موضوع مشروط به ارائه تست منفی است.</p>	<p>---</p>	<p><b>رویدادهای خصوصی (به غیر از مهمانی)</b></p>
<p>مهمانی در فضای باز با حداکثر 100 مهمان و در فضای بسته با حداکثر 50 مهمان بدون رعایت فاصله مجاز است، مشروط به آنکه تستهای منفی موجود باشد.</p>	<p>---</p>	<p>---</p>	<p><b>مهمانیها</b></p>
<p>از 1 سپتامبر 2021: جشنوارههای مردمی، جشنوارههای تفنگذاران، جشنوارههای شهر و غیره با حداکثر 1000 بازدید کننده امکان پذیر است، به شرطی که برنامه تایید شدهای در دسترس باشد.</p>	<p>---</p>	<p>---</p>	<p><b>رویدادهای بزرگ جشن</b></p>

<p>اگر شاخص بروز ایالت نیز زیر 35 باشد، این موارد ممکن است بدون محدودیت بازدید کننده نیز صورت گیرد.</p>			
<p>اگر شاخص ابتلا در ایالت نیز زیر 35، پذیرایی در فضای بسته، بدون تست قبلی مجاز است.</p>	<p>پذیرایی در فضای باز، بدون تست منفی، مجاز است. اگر تست‌های منفی موجود و الزام به نشستن برقرار باشد، پذیرایی در فضای بسته می‌تواند بازگشایی شود. سلف‌سرویس‌ها می‌توانند بازگشایی شوند. برای کارکنان، حتی بدون تست قبلی.</p>	<p>اگر تست‌های منفی موجود و الزام به نشستن برقرار باشد، پذیرایی در فضای باز می‌تواند بازگشایی شود. منع مصرف در محیط اطراف دیگر قابل اجرا نیست.</p>	<p><b>اماکن پذیرایی</b></p>
<p>مسافرت با اتوبوس بدون محدودیت ظرفیت، در صورتی امکان پذیر است که همه شرکت کنندگان از مناطقی با شاخص بروز کمتر از 35 بیایند.</p>	<p>پذیرایی کامل برای میهمانان خصوصی مجاز است.</p>	<p>اقامت شبانه خودکفا (خانه‌های تعطیلات، کمپینگ، خانه‌های سیار) با یک تست منفی امکان پذیر است. هتل‌ها می‌توانند بدون محدودیت ظرفیت بازگشایی شوند. این موضوع همچنین در مورد اقامت‌های خصوصی شبانه همراه با صبحانه صدق می‌کند، اما بدون پذیرایی بیشتر در محیط داخلی. سفرهای اتوبوسی با تست قبلی و محدودیت ظرفیت (60 درصد) امکان پذیر است، به شرطی که فقط افراد واکسینه شده یا بهبود یافته شرکت نکنند یا همه آنها ماسک تنفسی بزنند.</p>	<p><b>اقامت/ گردشگری</b></p>

## 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. باقانون AHA+L+A حفظ فاصله H توجه به بهداشت A استفاده از ماسک روزمره 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.

- 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 برنامه هشدار کرونا استفاده کنید. وقتی با افرادی که به ویروس مبتلا شده اند تماس برقرار کرده اید، این برنامه به شما اطلاع می‌دهد. علاوه بر این، اپ به شما می‌گوید که چه کاری 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.

### تست‌های سریع کرونا چه هستند؟

- 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. اگر آزمایش سریع مثبت باشد، آزمایش PCR برای تأیید انجام می‌شود و شما باید بلافاصله به قرنطینه بروید. فقط با تست منفی تست PCR قرنطینه شما باعث تغییر کامل دیگر می‌شود.
- آموزش دانش‌آموزان مدارس در گروه‌های ثابت انجام می‌شود.
- همه شهروندان می‌توانند 1 بار در هفته یک تست سریع رایگان انجام دهند. از این فرصت استفاده کنید!
- در [وبسایت منطقه Ennepe-Ruhr-Kreis](#) مناطقی که اکنون در آنها تست سریع کرونا انجام می‌شود را می‌توان پیدا کرد. این مناطق در اپلیکیشن EN-Kreis نیز روی نقشه 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.

## اطلاعات اولیه: پیشنهادات راهنما / اطلاعات در منطقه EN

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 Witten و Herdecke، Hattingen**
  - 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 تا پنجشنبه ساعت 8:00 تا 16:00، جمعه 8:00 تا 12:00
  - شهر Witten ☎: 02302/581 7777  
دوشنبه‌ها، سه‌شنبه‌ها و پنجشنبه‌ها ساعت 8:00 تا 16:00، چهارشنبه‌ها و جمعه‌ها 8:00 تا 14:00
- **خدمات کشیک پزشکی 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**  
(در صورت بحران روحی به دلیل کرونا)
  - Breckerfeld, Ennepetal, Gevelsberg, Hattingen, Schwelm و 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؟

- اگر تست کرونای شما مثبت بوده یا اداره بهداشت برای شما مقرر کرده، خود را قرنطینه خانگی کنید.
- 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 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)

### 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.

## اطلاعات اولیه: مقررات ورود کرونا

### مقررات ورود ویروس کرونا به دولت فدرال

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

- دستورالعمل ورود کرونا به نوردراین-وستفالن ، در تاریخ 9 مه 2021، لغو شد.
- مقررات جدید ورود فدرال از 13 مه 2021 اجرا شد. قوانین قابل اجرا به طبقه بندی یک منطقه به عنوان یک منطقه خطر، شیوع زیاد یا ویروس بستگی دارد.
- طبقه بندی مربوطه را می توان در [وب سایت موسسه رابرت کخ](#) یافت. طبقه بندی به عنوان یک حوزه خطر براساس تجزیه و تحلیل و تصمیم مشترک وزارت بهداشت فدرال، وزارت امور خارجه و وزارت امور داخلی، ساختمان و امور داخلی فدرال است.
- مناطق پرخطر
- بدون قرنطینه برای آزمایش کنندگان واکسینه شده، بهبود یافته و منفی
- مناطق با شاخص بروز بالا
- قرنطینه 10 روزه، آزمایشات رایگان امکان پذیر است، به استثنای موارد ایمن
- مناطق با ویروس جهش یافته
- قرنطینه 14 روزه - همچنین برای افراد واکسینه شده و بهبودیافته
- مناطق بدون ریسک
- تست اجباری برای مسافران ایمن نشده

## اطلاعات اولیه: واکسیناسیون علیه ویروس کرونا

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

- افرادی که در حال حاضر مجاز به دریافت واکسن هستند و می‌توانند نوبت واکسیناسیون بگیرند، در این آدرس [وبسایت منطقه Ennepe-Ruhr](#) می‌توان یافت. انتظار می‌رود که اولویت بندی از 7 ژوئن متوقف شود.
- مرکز واکسیناسیون مسئول برای منطقه Ennepe-Ruhr-Kreis در Ennepetal قرار دارد (Impfzentrum Ennepe-Ruhr-Kreis, Kölner Str. 205, 58256 Ennepetal)
- همچنین یک ایستگاه واکسیناسیون سیار در پارکینگ سالن ورزشی در Milsper Strasse 35 در Schwelm وجود دارد. در آنجا در تمام ایستگاه‌ها با ماشین رانندگی می‌شوند، واکسیناسیون خود در یک چادر انجام می‌شود. توجه: هنگام رزرو وقت ملاقات واکسیناسیون به صورت آنلاین، یکی از این دو مکان باید انتخاب شود.
- 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)
- 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 مشاوری انجام دهید.
- اطلاعات مربوط به واکسیناسیون و واکسن به زبان‌های مختلف در [اینجا](#).
- واکسیناسیون توسط پرسنل پزشکی مجرب انجام می‌گیرد.
- واکسن در بازو تزریق می‌شود.
- پس از واکسیناسیون، افراد دریافت کننده واکسن به مدت حدوداً 15 تا 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.



**Ennepe-Ruhr-Kreis**

ناشر  
منطقه Ennepe-Ruhr  
مدیر منطقه  
Hauptstraße 92, 58332 Schwelm  
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

