



## من تندرست هستم

من با کسی که آزمایش کوید-19 اش مثبت بوده، تماسی نداشته ام



من پیشگیری های معمول که توسط اداره ی فدرال بهداشت عمومی ارائه شده اند را رعایت می کنم

به ویژه: -دستانم را مرتب می شورم، -فاصله ۲ متری را با مخاطبینم رعایت می کنم، -تجمعات بیش از ۵ نفر ممنوع است



اگر به عنوان شخص آسیب پذیر شناخته شده باشم، تا حد امکان در خانه می مانم و با افراد بیمار تماس برقرار نمی کنم

من با شخصی زندگی می کنم یا رابطه ی نزدیکی دارم که نتیجه ی آزمایش کوید-19 اش مثبت شده است



خود را به مدت ۱۰ روز در قرنطینه قرار می دهم



اگر نشانه های بیماری نمایان شدند به بخش راست این اینفوگرافی "سرفه می کنم و / یا تب دارم" رجوع شود



اگر هیچ کدام از نشانه ها نمایان نشدند، زندگی عادی را از سر می گیرم و پیشگیری های معمول که توسط اداره ی فدرال بهداشت عمومی ارائه شده را رعایت می کنم، به ویژه اگر به عنوان شخص آسیب پذیر شناخته شده باشم



### افراد آسیب پذیر

#### پذیر

۶۵

سال و بالاتر

دچار : فشار خون بالا

دیابت

بیماری های قلبی عروقی

بیماری های مزمن مجرای

تنفسی

ضعف سیستم ایمنی بدن به دلیل

بیماری یا درمان

سرطان

#### کوید-19

شماره هایی که باید به خاطر سپرد

هات لاین خیررسانی نوساتل

۰۳۲۸۸۹۱۱۰۰

هات لاین خیررسانی سونیس

۰۵۸۴۶۳۰۰۰۰

نخستین دسته بندی توسط پرستار

۰۳۲۸۸۶۸۸۸۰

در طول هفته از ساعت ۸ تا ۱۷:۳۰، شنبه از ۱۲ تا ۱۷:۳۰ و یکشنبه از ۹:۳۰ تا ۱۲

پزشکان کشیک

۰۸۴۸۱۳۴۱۳۴

هات لاین پزشکی کودکان

۰۳۲۷۱۳۳۸۴۸

اورژانس حیاتی

۱۴۴

برای ارزیابی ریسک خودتان

[coronacheck.ch](http://coronacheck.ch)

\* تمامی جزئیات مربوط به اقدامات

جداسازی، قرنطینه و بسیاری اطلاعات

دیگر بر روی سایت اداره ی فدرال بهداشت

عمومی موجود است

[www.ofsp-coronavirus.ch](http://www.ofsp-coronavirus.ch)

[www.ne.ch/coronavirus](http://www.ne.ch/coronavirus)

این نمودار و اطلاعاتی که در آن موجود است در کانتون نوساتل (سونیس) معتبر هستند. وضعیت در ۲۴ مارس ۲۰۲۰



## سرفه می کنم و / یا تب دارم

من از افراد آسیب پذیر نیستم



بیش قدم می شوم و حداقل ۱۰ روز در خانه می مانم. زندگی عادی را ۴۸ ساعت پس از ناپدید شدن نشانه های بیماری از سر می گیرم.

برای ارزیابی ریسک خودتان :

[coronacheck.ch](http://coronacheck.ch)



اگر نشانه های بیماری بدتر شدند، با خط دسته بندی پرستاری تماس می گیرم. (ساعات کاری را در مقابل می بینید) قرار ملاقاتی در یکی از هشت مراکز کانتون برایتان گرفته می شود

۰۳۲ ۸۸۶ ۸۸ ۸۰

من از افراد آسیب پذیر یا عضو پرسنل درمانی هستم



با شماره ی زیر تماس می گیرم. (ساعات کاری را در مقابل می بینید) قرار ملاقاتی در یکی از هشت مراکز کانتون برایتان گرفته می شود

۰۳۲ ۸۸۶ ۸۸ ۸۰



حضوری تصمیم گرفته می شود که آیا :

- باید در بیمارستان بستری شوم
- با پیگیری مرتب پزشکی باید در خانه بمانم
- وضعیت من نیاز به غربالگری دارد