

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

## اگر از شما خواسته شده است که مطابق به قوانین تجرید، قرنطینه یا قرنطینه انتظار، در خانه بمانید

بیشتر اشخاص مبتلا به کروناویروس (کووید-19) فقط اعراض و علائم خفیفی دارند ولی بعضی دیگر ممکن است بشدت مریض شوند و حتی وفات نمایند. به همین دلیل ما کوشش میکنیم که پروسه شیوع این عفونت را در جامعه آهسته بسازیم.

برای جلوگیری از انتقال عفونت، اشخاص مبتلا به کروناویروس باید کاملاً دور از دیگران بمانند. هر شخصی که ملوث و آلوده محسوب میشود، باید قرنطینه شود.

تجرید و قرنطینه اختیاری نیست. اگر داکتر یا شاروالی محل سکونت شما از شما خواسته است که قرنطینه یا تجرید شوید، باید قوانین و توصیه‌های مربوطه را مراعات کنید. اشخاصی که این شرایط و ضوابط را نقض کنند ممکن است به پرداخت جریمه یا حبس محکوم شوند. همچنین ممکن است بدون مکلفیت‌های قانونی از شما خواسته شود تا در خانه بمانید.

### در تجرید ماندن یعنی چه؟

اگر مصاب به کروناویروس شوید، از شما خواسته میشود که در تجرید بمانید. یعنی شما نباید به دیگران، حتی اشخاص همخانه خود، نزدیک شوید. شما باید در یک اتاق مستقل و مجزا بمانید، در همان اتاق غذا بخورید و ترجیحاً از حمام، تشناب و آشپزخانه مشترک استفاده نکنید. خارج شدن از خانه برای شما منع است. خوردسالان یا اشخاص محتاج به کمک باید از مراقبت نورمال مستفید شوند.

اگر شما مکان مناسبی برای تجرید نداشته باشید، شاروالی برای پیدا کردن یک مکان مناسب به شما کمک میکند.

تجرید تا زمانی ادامه پیدا میکند که داکتر تصدیق کند که شما دیگر ملوث و آلوده نمیباشید. اگر احساس مریضی و ناخوشی کردید یا به کمک صحتی ضرورت داشتید، با داکتر یا ایمرجنسی فوق‌العاده (نمبر 116 117) به تماس شوید. بعضی اشخاص چنان ناخوش میشوند که باید به شفاخانه مراجعه کنند. اتخاذ تصمیم در این حصه بر عهده داکتر است.

اگر به شما گفته شود که مصاب به مریضی کروناویروس هستید، شاروالی شما را از مکلفیت «ردیابی تماس» باخبر میسازد. این اقدام برای وقایه و جلوگیری از شیوع عفونت ضروری میباشد. باید تمام اشخاص همخانه شما و تمام اشخاصی که جدیداً با آنها تماس داشته‌اید، قرنطینه شوند.

شاروالی مکلف به رعایت اصول محرمانگی میباشد. ضرور است که فیما بین شما تفاهم وجود داشته باشد بنابراین، ابهامات خود را ذریعۀ پرسیدن سوال برطرف کنید. اگر درک لسان برای شما سخت است، میتوانید درخواست ترجمان نمایید.

### در قرنطینه بودن یعنی چه؟

اگر به شما گفته شود که در معرض عفونت قرار گرفته‌اید، باید قرنطینه شوید. این قانون همچنین شامل اشخاصی میشود که از کشورهای دیگر به ناروی سفر میکنند. قرنطینه به این معناست که فاصله فیزیکی را از تمام اشخاص، حتی اشخاص همخانه، حفظ کنید. خوردسالان و اشخاص محتاج به کمک که باید مراقبت‌های نورمال را دریافت کنند، ممکن است از این مسئله استثنا شوند.

اشخاص بعد از داخل شدن به ناروی باید چند روز در هتل قرنطینه شوند، البته مصارف هتل را خودشان باید پرداخت کنند. اگر قرار باشد در خانه قرنطینه شوید، باید ترجیحاً اتاق مستقل و جداگانه داشته باشید و از اتاق‌های مشترک با اشخاص همخانه استفاده نکنید. اگر رعایت این موارد در محل سکونت شما ممکن نباشد، ممکن است محل دیگری، مثل هتل قرنطینه، به شما پیشنهاد شود.

حضور در محل کار یا مکتب یا اشتراک در فعالیت‌های دیگر منع خواهد بود.

استفاده از وسایط ترانسپورتیشن عمومی (بس، تراموا، مترو، قطار، طیاره یا قایق) منع خواهد بود.

میتوانید به تنهایی از خانه خارج شوید ولی باید فاصله 2 متری را از دیگران حفظ کنید.

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

شما باید از دیگران بخواهید که وسایل مورد ضرورت شما را تهیه کنند یا قسمی ترتیب و تنظیم کنید که آن وسایل در خانه به شما تسلیم داده شود. اگر تهیه غذا یا دوا ضروری باشد، باید فاصله از دیگران را حفظ کنید و ماسک بپوشید.

اشتراک در تست بعد از شروع قرنطینه و پیش از ختم آن، و همچنین به محض مشاهده اعراض و علائم کروناویروس ضروری میباشد. در این صورت تست کروناویروس رایگان خواهد بود. مصاب شدن به اعراض و علائم کروناویروس در مدت قرنطینه احتمالاً به معنای ملوث و آلوده بودن شما خواهد بود. الی زمان دریافت نتیجه تست باید در تجرید بمانید. اگر پیش از دریافت نتیجه تست مریض شوید یا ضرورت به مراقبت صحی پیدا کردید، باید با داکتر خود به تماس شوید.

قرنطینه معمولاً 10 روز بعد از ورود به ناروی، یا آخرین نوبت قرار گرفتن در معرض عفونت، طول میکشد. اگر نتیجه یک تست که حداقل 7 روز بعد از ورود، یا قرار گرفتن در معرض عفونت، منفی باشد و شما اعراض و علائمی نداشته باشید، قرنطینه ختم میشود.

### قرنطینه انتظار چیست؟

اگر با شخصی که جزء اطرافیان شما محسوب میشود زندگی کنید، باید الی زمان مشخص شدن نتیجه اولین تست آن شخص، در قرنطینه انتظار بمانید. اگر نتیجه اولین تست شخص نزدیک منفی باشد، شما از قرنطینه انتظار خارج میشوید. اگر نتیجه تست شخص نزدیک مثبت باشد، در قرنطینه عادی که مدت بیشتری طول میکشد خواهید ماند (قسمت فوق را ببینید).

اگر سن و سال شخص نزدیکی که با او زندگی میکنید کمتر از 2 سال باشد، یا آن شخص به دلایل دیگر نتواند تست بدهد، برای ختم کردن قرنطینه انتظار باید حداقل 3 روز بعد از آخرین تماس شخص نزدیک شما با شخص ملوث و آلوده، در تست اشتراک کنید. اگر شخص نزدیکی که با او زندگی میکنید قرنطینه خود را ختم کرده باشد، شما میتوانید قرنطینه انتظار را ختم کنید.

مبتلا شدن شخص نزدیک به اعراض و علائم مریضی در دوران قرنطینه، احتمالاً به معنای ملوث و آلوده شدن آن شخص خواهد بود. اشخاصی که با آن شخص نزدیک زندگی میکنند باید الی زمان منفی شدن نتیجه تست شخص نزدیک در قرنطینه بمانند.

اگر در قرنطینه انتظار باشید، باید همان توصیه‌های مربوط به قرنطینه را مراعات کنید. یعنی شما باید در خانه بمانید و از کلاسسالان یا اطفال همخانه خود فاصله بگیرید.

### آپدیت بمانید!

مسئولین مربوطه، از اشخاص مسکونه ناروی یا مقیم ناروی میخواهند که معلومات مهم و توصیه‌های مربوط به کروناویروس را از [www.fhi.no](http://www.fhi.no) و [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) تعقیب نمایند. توصیه‌ها ممکن است تغییر کند. معلومات به لسان‌های مختلف در دسترس میباشد. توصیه‌ها ممکن است در شهرهای مختلف متفاوت باشد. بنابراین باید از شرایطی که در شهر محل سکونت شما تطبیق میشود، مکرراً باخبر شوید. اگر برای درک این معلومات با مشکل مواجه شدید، برای ترجمه آن از دیگران کمک بخواهید.