

## اگر از شما خواسته شده است که بر اساس قوانین انزوا، قرنطینه یا قرنطینه انتظار در منزل بمانید

بیشتر افراد مبتلا به کروناویروس (کووید-19) فقط نشانه‌های خفیفی دارند ولی برخی ممکن است به‌شدت ناخوش شوند و حتی بمیرند. به همین دلیل ما تلاش می‌کنیم که روند شیوع این عفونت در جامعه را کند سازیم.

برای جلوگیری از انتقال عفونت، افراد مبتلا به کروناویروس باید کاملاً دور از دیگران بمانند. هر فردی که آلوده محسوب می‌شود، باید قرنطینه شود.

انزوا و قرنطینه اختیاری نیست. اگر پزشک یا شهرداری محل سکونت از شما خواسته است که قرنطینه یا منزوی شوید، باید قوانین و توصیه‌های مرتبط را رعایت کنید. افرادی که این الزامات را نقض کنند ممکن است به پرداخت جریمه یا تحمل حبس محکوم شوند. بدون الزامات قانونی نیز ممکن است از شما خواسته شود که در منزل بمانید.

### در انزوا ماندن یعنی چه؟

اگر دچار کروناویروس شوید، از شما خواسته می‌شود که در انزوا بمانید. یعنی شما نباید به دیگران، حتی افراد همخانه خود، نزدیک شوید. شما باید در یک اتاق مستقل بمانید، در همان اتاق غذا بخورید و ترجیحاً از حمام، دستشویی و آشپزخانه مشترک استفاده نکنید. خروج از منزل برای شما ممنوع است. خردسالان یا افراد نیازمند کمک باید از مراقبت معمول بهره‌مند شوند.

اگر مکان مناسبی برای انزوا نداشته باشید، شهرداری برای پیدا کردن مکان مناسب به شما کمک می‌کند.

انزوا تا زمانی ادامه می‌یابد که پزشک تایید کند که شما دیگر آلوده نیستید. اگر احساس ناخوشی کردید یا به کمک پزشکی نیاز داشتید، با پزشک یا درمانگاه اورژانس فوق‌العاده (شماره 117 116) تماس بگیرید. برخی چنان ناخوش می‌شوند که باید به بیمارستان مراجعه کنند. تصمیم‌گیری در این زمینه بر عهده پزشک است.

اگر به شما گفته شود که دچار کروناویروس هستید، شهرداری شما را از الزامات «رهگیری تماس» آگاه می‌کند. این اقدام برای پیشگیری از شیوع عفونت ضروری است. همه افراد همخانه شما و همه افرادی که به‌تازگی با آنها تماس داشته‌اید، باید قرنطینه شوند.

شهرداری ملزم به رعایت اصول رازداری است. لازم است که بین شما تفاهم وجود داشته باشد بنابراین، ابهامات خود را از طریق سوال کردن برطرف کنید. اگر فهمیدن زبان برایتان دشوار باشد، می‌توانید مترجم رایگان درخواست کنید.

### در قرنطینه بودن یعنی چه؟

اگر به شما گفته شود که در معرض عفونت قرار گرفته‌اید، باید قرنطینه شوید. این قانون شامل افرادی که از کشورهای دیگر به نروژ سفر می‌کنند نیز می‌شود. قرنطینه به این معناست که فاصله فیزیکی را از همه، حتی افراد همخانه، حفظ کنید. خردسالان و افراد نیازمند کمک که باید مراقبت‌های معمول را دریافت کنند، ممکن است مشمول استثنا شوند.

افراد پس از ورود به نروژ باید چند روز در هتل قرنطینه بمانند، البته هزینه هتل را خودشان باید پرداخت کنند. اگر قرار باشد در منزل قرنطینه شوید، باید ترجیحاً اتاق مستقل داشته باشید و از اتاق‌های مشترک با افراد همخانه استفاده نکنید. اگر رعایت این موارد در محل سکونت شما ممکن نباشد، ممکن است مکان دیگری، مانند هتل قرنطینه، به شما پیشنهاد شود.

حضور در محل کار یا مدرسه یا شرکت در فعالیت‌های دیگر ممنوع خواهد بود.

استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی (اتوبوس، تراموا، مترو، قطار، هواپیما یا قایق) ممنوع خواهد بود.

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

شما باید از دیگران بخواهید که وسایل موردنیازتان را تهیه کنند یا ترتیبی دهید که آن وسایل در منزل به شما تحویل داده شود. اگر تهیه غذا یا دارو ضروری باشد، باید فاصله از دیگران را حفظ کنید و ماسک بپوشید.

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

شرکت کردن در آزمایش پس از شروع قرنطینه و پیش از پایان یافتن آن، و نیز به محض مشاهده نشانه‌های کروناویروس ضروری است. در این صورت آزمایش کروناویروس رایگان خواهد بود. ابتلا به نشانه‌های کروناویروس در مدت قرنطینه احتمالاً به معنای آلوده بودن شما خواهد بود. تا زمان دریافت نتیجه آزمایش باید در انزوا بمانید. اگر پیش از دریافت نتیجه آزمایش بیمار شوید یا به مراقبت پزشکی نیازمند شوید، باید با پزشکتان تماس بگیرید.

قرنطینه معمولاً 10 روز پس از ورود به نروژ یا آخرین نوبت قرار گرفتن در معرض عفونت، طول می‌کشد. اگر نتیجه آزمایشی که حداقل 7 روز پس از ورود یا قرار گرفتن در معرض عفونت گرفته شده است منفی باشد، و شما نشانه‌ای نداشته باشید، قرنطینه پایان می‌یابد.

### قرنطینه انتظار چیست؟

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

اگر سن شخص نزدیکی که با او زندگی می‌کنید کمتر از 2 باشد، یا آن فرد به دلایل دیگر نتواند آزمایش بدهد، برای پایان دادن به قرنطینه انتظار باید حداقل 3 روز پس از آخرین تماس شخص نزدیک شما با فرد آلوده، در آزمایش شرکت کنید. اگر شخص نزدیکی که با او زندگی می‌کنید به قرنطینه خود پایان داده باشد، شما می‌توانید به قرنطینه انتظار پایان دهید.

مبتلا شدن شخص نزدیک به نشانه‌های بیماری در دوران قرنطینه، احتمالاً به معنای آلوده شدن آن شخص خواهد بود. افرادی که با آن شخص نزدیک زندگی می‌کنند باید تا زمان منفی شدن نتیجه آزمایش شخص نزدیک در قرنطینه بمانند.

اگر در قرنطینه انتظار باشید، باید همان توصیه‌های مربوط به قرنطینه را رعایت کنید. یعنی شما باید در منزل بمانید و از بزرگسالان یا کودکان همخانه خود فاصله بگیرید.

### به‌روز بمانید!

مسئولان مرتبط از افراد ساکن یا مقیم نروژ می‌خواهند که اطلاعات مهم و توصیه‌های مربوط به کروناویروس را از [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) و [www.fhi.no](http://www.fhi.no) پیگیری کنند. توصیه‌ها ممکن است تغییر کند. اطلاعات به زبان‌های گوناگون در دسترس است. توصیه‌ها ممکن است در شهرهای گوناگون متفاوت باشد. بنابراین باید با الزاماتی که در شهر محل سکونت شما اعمال می‌شود، مرتباً باخبر شوید. اگر برای فهمیدن این اطلاعات دچار مشکل هستید، از دیگران برای ترجمه آن کمک بخواهید.