

ویروس کرونا

در اینجا می خوانید:

• قوانین چیست • چه مشکل سلامتی می توانید داشته باشید • آزمایش چگونه انجام میشود

عصر و شب در خانه بمانید

شما اجازه ندارید بین ساعت 10 شب و 4:30 صبح بیرون باشید. با این حال اگر باز هم بیرون بیرون بروید می توانید 95 یورو جریمه شوید.

اگر برای کارتان لازم باشد می توانید در بیرون باشید. در آن صورت سند کار را باید با خود داشته باشید. شما این نامه را از محل کار دریافت می کنید.



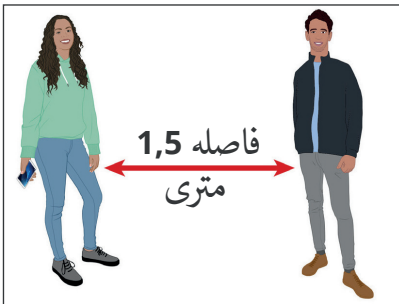
شما همچنین می توانید بیرون بروید:

- در مواقع اضطراری. به عنوان مثال اگر به کمک پزشکی نیاز دارید.
- برای بیرون بردن سگ.
- برای ارائه مراقبت های غیررسمی.
- برای تشییع جنازه.
- بخاطر اینکه امتحان دارید.

یک یادداشت با دلیل بیرون بودن تان را با خود داشته باشید.

این یادداشت "Eigen verklaring Avondklok" نامیده می شود.

نسخه خالی این نامه را می توانید از وب سایت www.rijksoverheid.nl دانلود و پر کنید.



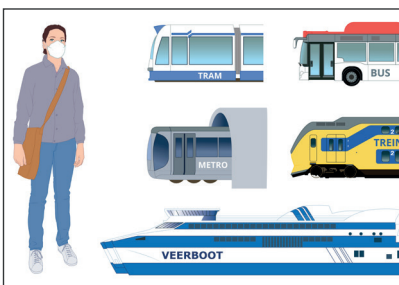
توصیه ها برای داخل و بیرون

- همیشه ۱.۵ متر از افراد دیگر فاصله داشته باشید.
- کودکان تا ۱۳ سال مجاز به نزدیک شدن به یکدیگر و افراد بالغ هستند.
- تا آنجا که ممکن است در خانه بمانید.
- در خانه کار کنید، مگر اینکه گزینه دیگری ضروری و لازم باشد.
- در خانه می توانید روزانه حداکثر 1 مهمان را پذیرایی کنید.
- در خارج از خانه می توانید با حداکثر 1 نفر ملاقات کنید.
- بیشتر از یک بار در روز به جایی دیگری برای مهمانی نروید.



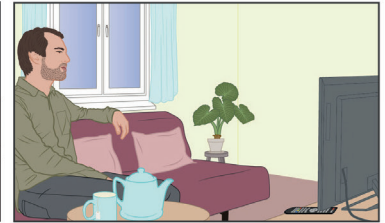
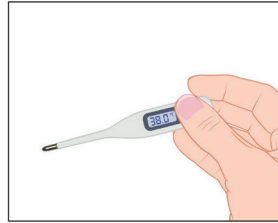
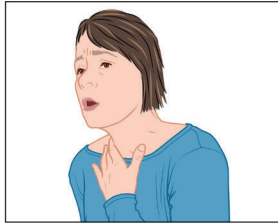
ماسک دهان: برای همه افراد 13 سال و بزرگتر اجباری است

- در داخل ساختمان ها از ماسک دهان استفاده کنید.
- به عنوان مثال در مغازه ها و ایستگاه قطار.
- در مدرسه از ماسک دهان استفاده کنید.
- فقط در طول کلاس ممکن است ماسک دهان را بردارید.
- در وسایل حمل و نقل عمومی از ماسک استفاده کنید.



سفر کردن:

- فقط در صورت لزوم از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید.
- ماسک بزنید.
- به کشور دیگری سفر نکنید مگر اینکه کاملاً ضروری باشد.



در صورت بیماری آزمایش انجام دهید و در خانه بمانید
تست کرونا انجام دهید و با داشتن ۱ یا چند مورد از این علائم در خانه بمانید:

• بیش از ۳۷.۵ درجه

• مشکل تنفس

• ناگهان حس بو و طعم نداشتن

• سرفه

• عطسه کردن

• آبریزش بینی

• گلو درد

در صورت داشتن تب و مشکل تنفس، کسانی که در خانه به شما زندگی میکنند نیز باید در خانه بمانند.
تب بیش از 38 درجه است.

تست کردن

تست کرونا رایگان است.

شما میتوانید از دو طریق قرار ملاقات بگذارید:

1 از طریق اینترنت: به www.coronatest.nl بروید.

باید از DigiD خود کار بگیرید.

2 از طریق تلفن: با شماره 0800-1202 تماس بگیرید.

تا زمانی که نتیجه تست را از GGD دریافت میکنید باید در خانه بمانید.

همچنین تا زمانی که نتیجه تست را دریافت نکرده اید اجازه بازدید

ندارید. GGD به شما خواهد گفت که چه وقت میتواند دوباره

بیرون بروید.



پزشک عمومی

مهم است که در صورت داشتن علائم کرونا به دکتر مراجعه نکنید.

اول باید از طریق تلفن تماس بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد کرونا به سایت www.thuisarts.nl

بروید.

آیا سوالات دیگری در مورد ویروس کرونا دارید:

با شماره 0800-1351 تماس بگیرید.