



**MiMi** Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten für Migranten  
in Bayern

farsi



# اطلاعات مربوط به کرونا در ایالت باواریا

اطلاعات چندزبانه

Multilingual information

شستنیان:



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege

حمایت مالی:



Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.v.



## محتوا

2	نقش اطلاعات قابل اعتماد در دوره کرونا
3	ویروس کرونای جدید سارس-کویید-۲ (SARS-CoV-2)
4	انتقال بیماری و اقدامات پیشگیرانه
5	ماسک ها و نحوه استفاده از آنها
5	نشانه های ابتلا به عفونت سارس-کویید-۲
6	تست کرونا
7	راه های انجام تست
7	امکانات موجود برای درمان
8	واکسن محافظتی کویید-۱۹ (مصون سازی پایه)
10	تجدید واکسن کویید-۱۹
11	نکاتی در مورد ورود به جمهوری فدراتیو آلمان
12	سایر منابع اطلاعات
13	Impressum (مشخصات نشر)

## نقش اطلاعات قابل اعتماد در دوره کرونا

به علاوه، همه ی اطلاعات به همه زبان ها در دسترس نیستند. از این رو ما در اینجا چکیده ای از مهمترین اطلاعات پایه را برای کسانی که پیشینه ی مهاجرت دارند و در ایالت باواریا هستند جمع آوری کرده ایم. در مورد تازه ترین اطلاعات و سایر جزئیات، پیوندهایی را برای دسترسی به منابع قابل اعتماد در متن این اطلاعیه قرار داده ایم.

همه گیری کرونا بر زندگی روزمره ما تاثیر گذاشته و آنرا دستخوش تغییراتی کرده است که این تاثیرات و تغییرات کماکان ادامه دارد. همه ما برای حفاظت از خود، خانواده و دیگر شهروندان نیازمند اطلاعات بهداشتی قابل اعتماد و قابل فهم هستیم.

وضعیت همه گیری همواره در حال تغییر است. ادارات مسئول، مراکز علمی، نظام بهداشتی، رسانه ها و نظام سیاسی سعی می کنند انسان ها را آگاه سازند. با این وجود یافتن اطلاعاتی که انسان در لحظه به آنها نیاز دارد می تواند امری دشوار باشد. در چنین زمان های بحرانی انسان ها مردد شده و کوشش می کنند از راه های گوناگون به دانستنی های بیشتر و مفصل تر دست پیدا کنند، که متأسفانه اغلب از جمله در رسانه های اجتماعی با اطلاعات نادرست مواجه می شوند که این موضوع موجب ایجاد شک و شبهه در آنها می شود.

## ویروس کرونا سارس-کوید-۲ (SARS-CoV-2)

بیماری کووید-۱۹ می تواند صرف نظر از شدت بیماری، موجب عوارض بعدی و بلندمدت بشود (معروف به کووید-طولانی و پساکووید): به عنوان مثال بروز اختلالاتی در اعضای مختلف بدن، احساس عمومی بیماری، کسالت، اختلالات حافظه و خستگی های مفرط طولانی مدت. برخی از مبتلایان به سختی می توانند به امور روزمره شان رسیدگی کنند و یا حتی دیگر اصلا توانایی انجام چنین کارهایی را ندارند.

چنانچه با وجود سپری شدن مدت زمان طولانی از ابتلای شما به عفونت همچنان دچار ناراحتی های جسمانی هستید، با پزشک خانوادگی خود تماس بگیرید. خدمات قابل عرضه به مبتلایان به عوارض کووید طولانی و یا پساکووید روند فزاینده ای داشته است. برای دستیابی به آگاهی های بیشتر می توانید به عنوان مثال به وبگاه های زیر مراجعه کنید:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19/#c16099>

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/post-covid/>

اطلاعات زمینه ای دست اول و بیشتر به بسیاری از زبان ها در وبگاه های زیر موجود است:

[integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads/](https://integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads/)

[mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag](https://mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag)

[integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona](https://integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona)

[zusammengedengcorona.de](https://zusammengedengcorona.de)

سارس-کووید-۲ یک نوع ویروس کرونای جدید است که اوایل سال ۲۰۲۰ به عنوان عامل شیوع بیماری کووید-۱۹ شناسایی شده و از آن زمان در سراسر دنیا گسترش پیدا کرده است. ویروس های کرونای مشابه پیشتر هم موجب بروز بیماری های شدید مجاری تنفسی در انسان ها شده بوده، که به سرعت هم گسترش پیدا می کردند (از جمله «سارس» یا سندروم تنفسی حاد شدید و نیز «مرس» یا سندروم تنفسی خاورمیانه). یافته های علمی نشان دهنده این موضوع است که این ویروس ها در یک مقطع زمانی از حیوانات وحشی – تا آن زمان میزبان ویروس – به انسان نیز سرایت کرده اند.

شدت رخدادها و تحولات عفونی و به این واسطه گسترش ویروس ها هرچه بیشتر باشد، به همان میزان تنوع بیشتری در هنگام تکثیر در ژن این ویروس ها بوجود می آید که این امر موجب ایجاد اوریانت های جدید می شود. اوریانت های ویروس سارس-کووید-۲ با حروف یونانی مشخص می گردند.

خطر ابتلا به کرونای شدید به ویژه سالمندان و کسانی که بیماری های زمینه ای دارند را تهدید می کند، البته امکان بروز عفونت ریه همراه با نفس تنگی که به بستری شدن در بیمارستان می انجامد در مورد جوانترها نیز وجود دارد. بخشی از این بیماران علیرغم رسیدگی های انجام شده در بخش مراقبت های ویژه در اثر بیماری کووید-۱۹ فوت می کنند. این موضوع تنها برای مبتلایان و بستگانشان دردآور نیست. زیرا با گسترش فزاینده ویروس نظام بهداشت و درمان کشور تحت فشار قرار می گیرد و در بدترین حالت ظرفیت پذیرش بیماران جدید را نخواهد داشت: در این صورت دیگر امکان رسیدگی مناسب به سایر بیماران میسر نخواهد بود. هدف از اقدامات گوناگون – از ماسک اجباری گرفته تا واکسیناسیون و تعطیلی („Lockdown“) – جلوگیری از بوجود آمدن چنین شرایطی است.

## انتقال بیماری و اقدامات پیشگیرانه

علاوه بر این اصول پایه، در ایالت های مختلف اقدامات دیگری هم وجود دارد.

تازه ترین مقررات و نیز بخشنامه اقدامات پیشگیری از عفونت در ایالت باواریا را به زبان های متعدد در وبگاه زیر خواهید یافت

[stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen](http://stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen)

ویروس کرونا «سارس کووید-۲» در هنگام تنفس (به ویژه در هنگام سخن گفتن و آواز خواندن) بوسیله قطرات و هواپخش های ایجاد شده (مثلا در هنگام عطسه زدن یا سرفه کردن) منتقل می شود. از آنجا که هواپخش ها می توانند برای چند ساعت عفونی باقی بمانند امکان سرایت ویروس به افراد دیگر از طریق تنفس این هواپخش های عفونی وجود دارد. ویروس ها همچنین می توانند بوسیله دستها از روی سطوح به صورت انتقال پیدا کنند.

هدف از اصول بهداشتی عمومی (AHA+L+A) قطع کردن این راه های سرایت است.

فاصله (Abstand): هنگامی که افراد دستکم ۱/۵ متر از هم فاصله می گیرند امکان سرایت به نحو موثری کاهش می یابد.

بهداشت (Hygiene): شستشوی اساسی و مکرر دستها با صابون ویروس هایی که روی دستها نشسته اند را می کشد.

استفاده روزمره از ماسک (Maske im Alltag): پوشاندن صحیح دهان و بینی با استفاده از ماسک های پزشکی/نیمه ماسکهای فیلترکننده ذرات بدون سوپاپ، از خارج شدن و داخل شدن هواپخش ها و قطرات ریز به بدن در هنگام تنفس جلوگیری می کند - مراجعه به بخش ماسک ها و نحوه استفاده آنها.

عوض کردن هوا (Lüften): عوض کردن هوای فضاها سرپوشیده به صورت مکرر از متمرکز شدن هواپخش ها و قطرات ریز عفونی در این مکانها جلوگیری می کند.

اپلیکیشن (App): استفاده از اپلیکیشن هشدار کرونا ویژه ی گوشی های هوشمند، به انسان ها در گسستن زنجیره های انتقال ویروس کمک می کند. این اپلیکیشن به صورت رایگان از طریق AppStore و GooglePlay در دسترس است.



## ماسک ها و نحوه استفاده از آنها

پوشاندن صحیح دهان و بینی با استفاده از ماسک های پزشکی/ نیمه ماسکهای فیلترکننده ذرات بدون سوپاپ از سرایت ویروس بوسیله هواپخش ها و قطرات ریز جلوگیری می کند. در بسیاری از فضاهای عمومی برحسب مقررات معتبر کنونی استفاده از ماسک الزامی است. ماسک های روزمره ی پارچه ای دیگر توصیه نمی شوند و هم اکنون تنها برخی از انواع ماسک مجاز شمرده می شوند.

**نیمه ماسک های فیلترکننده ذرات (ماسک های دارای استانداردهای FFP2، FFP3، KN95/N95):** این ماسک ها از فرد در برابر ذرات، قطرات ریز و نیز هواپخش ها محافظت می کنند. مدل های سوپاپ دار و بی سوپاپ این ماسک ها وجود دارد. نوع بدون سوپاپ، چنانچه به درستی بر روی صورت قرار گیرد (چسبیده به پوست) هم از خود شخص و هم از افرادی که در محیط هستند محافظت می کند. سوپاپ به بازدم اجازه می دهد بدون اینکه فیلتر شده باشد از ماسک خارج گردد. یعنی ماسک های سوپاپ دار تنها از فرد استفاده کننده محافظت کرده و دیگران را به خطر می اندازند. به همین دلیل استفاده از ماسک های سوپاپ دار به معنی نقض قانون ماسک اجباری بوده و باید از استفاده از آنها خودداری کرد.

همه ی ماسک ها باید روی پوست صورت بنشینند. ماسکها همچنین باید بینی و دهان را به صورت کامل بپوشانند تا بتوانند به شکلی مناسب از فرد محافظت کنند. چنانچه استفاده از ماسک به دلایل پزشکی برای شما دشوار است بهترین کار اینست که با یک پزشک مشورت کنید.

### ماسک های پزشکی صورت («ماسک اتاق عمل»):

این ماسک ها به ویژه از طرف مقابل در برابر قطرات عفونی ساطر شده از سوی کسی که ماسک بر چهره دارد محافظت می کنند. چنانچه از این ماسک ها به شکلی مناسب استفاده شود به گونه ای که کاملا بر روی صورت بنشینند، آنگاه می توانند از فرد به صورت محدود محافظت کنند. این ماسک های پزشکی یکبار مصرف بوده و چنانچه دارای مارک CE باشند می توانند خوب عمل کنند. این ماسک ها به محض نمانک شدن قابلیت حفاظتی خود را از دست می دهند و باید عوض شوند.

## نشانه های ابتلا به عفونت سارس-کووید-۲

چنانچه نشانه های بیماری کووید-۱۹ را در خود مشاهده کرده و یا با فردی که ویروس به او سرایت کرده تماس داشته اید، از ارتباط نزدیک با دیگران خودداری کرده و در خانه بمانید (قرنطینه). لطفا بدون وقت قبلی به مطب پزشک مراجعه نکنید. از طریق تلفن با مطب پزشک خانگی یا با خدمات آماده باش پزشکی تماس بگیرید. تماس با این مرکز خدماتی به صورت شبانه روزی در سراسر آلمان از طریق شماره تلفن ۱۱۶۱۱۷ امکان پذیر است.

در مورد واریانت امیکرون که هم اکنون شایع است از زمان سرایت ویروس به بدن تا بروز نشانه های بیماری به طور میانگین سه روز طول می کشد. این دوره زمانی حداکثر ۱۴ روز طول می کشد. البته انسان های ناقل ویروس می توانند پیش از اینکه علائم بیماری در آنها مشهود شود هم ویروس را به دیگران انتقال دهند. سرایت عفونت سارس-کووید-۲ به افراد الزاما موجب بیمار شدن آنها نمی شود.

رایج ترین علائم بیماری سرفه، آبریزش بینی، تب و نیز از دست دادن حس بویایی و چشایی می باشد. همچنین امکان بروز سردرد و بدن درد، بی رمقی، گلودرد، دل درد، حالت تهوع، استفراغ و اسهال نیز وجود دارد.



## تست کرونا

روش های گوناگونی برای تشخیص ابتلا به عفونت سارس-کووید-۲ وجود دارد. در اینجا به دو روش که کاربرد بیشتری دارند می پردازیم.

با استفاده از **تست فوری آنتی ژن** این نکته بررسی می شود که آیا اجزای تشکیل دهنده ویروس (پروتئین ها) در بدن یافت می شود یا خیر. برای این منظور مخاط مجرای بینی بوسیله یک سواب (چوبک) مخصوص جمع آوری شده و وجود آنتی ژن ویروس سارس-کووید-۲ در آن بررسی می شود. تست های آنتی ژن به سرعت انجام می شوند و برای انجام آنها نیازی به آزمایشگاه نیست. البته نتیجه این نوع تست ها صد در صد قابل اطمینان نیست. به علاوه کیفیت کیت های تست تولید شده توسط شرکت های مختلف می تواند بسیار متفاوت باشد. انیستیتو پاول-ارلش فهرست کیت های تست آنتی ژن موجود را به صورت منظم به روزرسانی می کند.

[https://www.pei.de/DE/newsroom/dossier/coronavirus/coronavirus-inhalt.html;jsessionid=588CBB6CF0B0E096A1D596D1788FA8AC.intranet231?nn=169730&cms\\_pos=8](https://www.pei.de/DE/newsroom/dossier/coronavirus/coronavirus-inhalt.html;jsessionid=588CBB6CF0B0E096A1D596D1788FA8AC.intranet231?nn=169730&cms_pos=8)

هرچه سطح «شاخص Cq» که برای ارزیابی کیت های مختلف تست استفاده شده بالاتر باشد (از حداکثر ۱۰۰٪) به همان میزان این کیت ها از کیفیت بیشتری برخوردار هستند. در هنگام بررسی این فهرست به این نکته توجه کنید که سطح شاخص « $Cq \leq 25$ » بایست ۱۰۰٪ و سطح « $Cq 25-30$ » حتی الامکان بالا باشد.

جواب منفی تست تنها نشان دهنده ی اینست که فرد در زمان انجام تست به احتمال قریب به یقین ناقل ویروس نیست، به این معنا که ظرف چند ساعت پس از انجام تست احتمال سرایت عفونت از سوی این شخص به دیگران بسیار پایین است. البته این احتمال مساوی با صفر نمی باشد. این امکان وجود دارد که ویروس به شخص سرایت کرده ولی هنوز زمان کافی برای تکثیر را پیدا نکرده و در نتیجه تشخیص ویروس از طریق تست امکان پذیر نبوده است. و یا اینکه شخص عفونت را از سر گذرانده است. از این رو لازم است اقدامات پیشگیرانه یا به عبارتی محافظتی (قواعد AHA+L+A) حتی در صورت منفی شدن جواب تست آنتی ژن حتما رعایت شود. چنانچه جواب تست آنتی ژن «مثبت» شود، انجام یک تست PCR به جهت تایید ضرورت دارد.

## تست PCR (واکنش زنجیره ای پلیمرز/

**Polymerase Chain Reaction**) نشان می دهد که آیا ژن ویروس (در ماده تست شده) موجود است یا خیر. این تست قابل اطمینان تر و موثق تر از تست فوری است و به همین علت به عنوان تست تاییدی استفاده می شود. در تست PCR هم بمانند تست فوری نمونه ای از بینی یا گلو جمع آوری شده و در آزمایشگاه مورد بررسی قرار می گیرد. دریافت جواب تست معمولا یک تا دو روز طول می کشد. این تست از بالاترین سطح استاندارد برخوردار بوده و ضریب اطمینان بسیار بالایی دارد.

### دانستنی های مهم: بطور کلی یک جواب مثبت

تست به این معنا نیست که کسی مقصر سرایت عفونت است: با اینکه اقدامات پیشگیرانه می توانند گسترش ویروس را محدود کرده و خطر سرایت عفونت را کاهش دهند ولی این اقدامات نمی توانند به صورت کامل مانع انتقال ویروس شوند.

## راه های انجام تست

تست های PCR توسط کادر تخصصی به عنوان مثال در مطب های پزشکی و مراکز تست انجام می شوند. در این موارد هم فرد پس از انجام تست یک گواهی کتبی یا الکترونیکی در مورد جواب تست دریافت می کند که برای مقاصد رسمی معتبر است.

همچنین جواب مثبت تست های گوناگون (بجز خودتستی) به اداره بهداشت مسئول اطلاع داده می شود تا این اداره بتواند اقدامات لازم در جهت مبارزه با گسترش عفونت را انجام دهد. برای حفاظت از دیگران مهم است که جواب مثبت تست در اپلیکیشن هشدار کرونا در تلفن همراه شخصی ثبت گردد. اینگونه همه افرادی که در نزدیکی شخص تست شده قرار گرفته بوده اند یک توصیه ی انجام تست دریافت می کنند.

همه افرادی که جواب خودتستی کرونای آنها مثبت شده است باید این نکات را رعایت کنند: شما بایست فوراً از دیگران دوری گزیده و از تماس با افراد دیگر تا جایی که امکان دارد خودداری کنید، زیرا این احتمال می رود که شما به شدت موجب سرایت ویروس به دیگران بشوید. چنانچه در هنگام انجام تست در خانه نبوده اید بایست مستقیماً به خانه بروید. به اصول بهداشتی و حفظ فاصله اجتماعی نیز توجه کنید. هر چه سریعتر از طریق پزشک خانگی، خدمات آماده باش اتحادیه پزشکان تحت قرارداد بیمه به شماره تلفن ۱۱۶۱۱۷ و یا اداره بهداشت برای انجام تست PCR وقت بگیرید تا اینگونه جواب تستی که روی خود انجام داده اید تأیید شود. اطلاعات لازم در مورد همه اقدامات لازم بعدی را هم در محل انجام تست دریافت خواهید کرد.

در حل حاضر همه شهروندان می توانند حداقل یکبار در هفته برای انجام تست به صورت رایگان مراجعه کنند. برای انجام این تست ها می توان به عنوان مثال به مراکز تست و یا داروخانه ها مراجعه کرد. انجام تست توسط کادر آموزش دیده صورت می گیرد. سپس نتیجه تست به صورت یک گواهی کتبی یا الکترونیکی صادر می شود. یک جواب منفی تست آنتی ژن حداکثر ۲۴ ساعت و تنها برای برخی کاربردهای رسمی بخصوص اعتبار دارد.

تست های فوری آنتی ژن برای انجام تست بر روی خود (خودتستی) در داروخانه ها، فروشگاه های لوازم بهداشتی و خرده فروشی ها نیز در دسترس است. البته خودتستی در بیشتر مواقع برای مقاصد رسمی پذیرفته نمی شود. با این حال انجام تست بر روی خود می تواند در هنگام دیدارهای شخصی موجب امنیت دوچندان شود، چنانچه همه کسانی که می خواهند با هم دیدار کنند پیش از دیدار این کار را انجام دهند.

کارفرمایان موظف به تعیین یک سری اقدامات مشخص ذیل آیین نامه پیشگیری از ابتلا به عفونت در بنگاه های اقتصادی هستند تا اینگونه از شیوع عفونت در محل کار جلوگیری شود. از جمله اقدامات اولیه می توان به رعایت فاصله اجتماعی، تهویه مطبوع فضاهای سر بسته، استفاده از ماسک و فراهم آوردن امکانات انجام تست به صورت منظم (تست فوری یا خودتستی) برای کارکنانی که دورکاری نمی کنند اشاره نمود. تصمیم گیری در این مورد که چه اقداماتی در شرکت مربوطه لازم الاجرا هستند در هر مورد بر عهده کارفرما می باشد.

از آنجا که ضریب اشتباه تست های آنتی ژن و خودتستی بالا است بهتر است پس از دریافت یک جواب مثبت آنتی ژن یا خودتستی همواره یک تست PCR انجام شود.

## امکانات موجود برای درمان

داروهای خوراکی ضد ویروس برای درمان کووید-۱۹ در خانه. درباره درمان با این داروها باید به این نکته توجه شود که درمان بایست هرچه سریعتر پس از تشخیص بیماری آغاز گردد و در بیشتر موارد تنها در پنج روز نخست پس از پدیدار شدن نشانه های بیماری از این داروها استفاده شود.

اکنون دیگر در آلمان برای افرادی که به ویژه در معرض ابتلا به روند سخت بیماری کووید-۱۹ هستند چندین داروی متفاوت جهت درمان زودهنگام کووید-۱۹ در دسترس است. این داروها می توانند از تکثیر ویروس در بدن جلوگیری کنند: داروهای موسوم به پادتنهای مونوکلونی، که این داروها در مطبها و یا کلینیکها با استفاده از سرم یا آمپول به شخص تزریق می شوند و



## واکسن محافظتی کووید-۱۹ (مصون سازی پایه)

محدودیت های اعمال شده در زندگی عمومی و شخصی مانند محدودیت های ارتباطی و تعطیلی ها اقداماتی کوتاه مدت هستند. هدف از این اقدامات کاهش شیوع ویروس، پیشگیری از فشار بیش از اندازه بر نظام بهداشتی و نیز جلوگیری از مرگ و میر می باشد. هدف بلندمدت اما اینست که ویروس سارس-کووید-۲ دیگر نتواند به شکلی کنترل نشدنی گسترش یابد و بیماری کووید-۱۹ دیگر موجب عوارض شدید نشود. با انجام واکسیناسیون محافظتی می توان به این هدف دست یافت.

هدف از واکسن هایی که تا کنون ضد کووید-۱۹ توسعه یافته اند به ویژه جلوگیری از روند شدید و مرگبار بیماری بوده است. این واکسن ها همچنین احتمال سرایت ویروس به افراد دیگر را کاهش می دهند، ولی نمی توانند به صورت قطعی از این امر جلوگیری کنند. در آلمان هم اکنون پنج نوع واکسن کووید-۱۹ مجوز پخش دریافت کرده اند که به نام شرکت های تولید کننده شناخته می شوند.

• Comirnaty® (بایونتک/فایزر، مصون سازی اولیه: دو دوز واکسن به فاصله ۳ تا ۶ هفته، از ۱۲ سال به بالا)؛ برای کودکان از سن ۵-سالگی که دارای بیماریهای زمینه ای بوده و یا با افراد متعلق به گروه های پرخطر تماس داشته اند و یا در صورت تمایل شخصی و پس از مشاوری با پزشک، دو دوز واکسن طبق فرمول متناسب با رده سنی و با فاصله زمانی ۳ تا ۶ هفته؛ برای همه کودکان در سنین بین ۵ تا ۱۱ سال یک دوز واکسن طبق فرمولاسیون مناسب هر سن)

• Spikevax® (مودرنا، مصون سازی اولیه: دو دوز واکسن به فاصله ۴ تا ۶ هفته، قابل توصیه برای سنین ۳۰ سال به بالا)

• Vaxzevria® (آسترانکا، دو دوز واکسن به فاصله ۴ تا ۱۲ هفته، قابل توصیه برای سنین ۶۰ سال به بالا، البته در حال حاضر توصیه می شود در نوبت دوم بجای Vaxzevria® از یک واکسن مبتنی بر mRNA استفاده شود).

• Jcovden® (جانسون-جانسون، یک دوز واکسن، قابل توصیه برای سنین ۶۰ سال به بالا؛ کسانی که یک دوز واکسن Jcovden دریافت کرده اند باید برای دستیابی به مصونیت اولیه یک دوز دیگر دریافت کنند. انجام واکسیناسیون دوم با استفاده از یک دوز واکسن مبتنی بر mRNA با فاصله زمانی حداقل ۴ هفته پس از دریافت اولین دوز واکسن توصیه می گردد).

• Nuvaxovid تولید شرکت دارویی آمریکایی Novavax® (مصون سازی اولیه: دو دوز واکسن با فاصله زمانی حداقل ۳ هفته؛ قابل توصیه به سنین ۱۸ سال به بالا، نامناسب برای بانوان باردار و شیرده) این واکسن در حال حاضر تنها مجوز استفاده برای مصون سازی اولیه دریافت کرده است، مجوز برای استفاده جهت تجدید واکسن («بوستر») موجود نیست.

Comirnaty® (بایونتک/فایزر) و Spikevax® (مودرنا) از نوع واکسن های مبتنی بر mRNA هستند. این نوع واکسن ها نه خود ویروس را، بلکه طرح ساختار (mRNA) یکی از اجزای تشکیل دهنده غشای ویروس (پروتئین اسپایک) را به سلول های بدن انتقال می دهند. سپس این سلول ها برای مدت کوتاهی به تولد پروتئین اسپایک می پردازند. دستگاه ایمنی بدن ما این پروتئین را به عنوان یک ماده ی بیگانه شناسایی کرده و به منظور دفاع از بدن به تولید پادتن و سلول های ایمنی می پردازد. سپس هنگامی که فرد واکسینه شده با ویروس سارس-کووید-۲ واقعی تماس پیدا می کند دستگاه ایمنی بدنش پروتئین های اسپایک موجود بر روی غشای ویروس را به شناسایی کرده و می تواند فوراً با استفاده از پادتن های موجود با ویروس مبارزه کند و همچنین به سرعت حجم انبوهی از پادتن جدید در بدن تولید کند. اینگونه از احتمال ابتلا به نوع سخت بیماری به شدت کاسته می شود.

بروشور روشنگر واکسن کووید-۱۹ (واکسن مبتنی بر mRNA) به بیش از ۲۰ زبان: [rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html)



در مقابل واکسن نوواکس (Novavax®) حاوی پروتئینهای اسپایک تولید شده در آزمایشگاه می باشد که همراه با یک ماده افزایش دهنده اثر واکسن به شخص تزریق می شود. این پروتئینها در محل تزریق از سوی سیستم دفاعی بدن شناسایی شده و این موضوع موجب تحریک بدن به تولید پادتن می گردد. عملکرد بسیاری از واکسنهای آنفولانزا که سالیان متمادی است استفاده می شوند نیز بر اساس همین قاعده می باشد.

اطلاعیه روشنگری واکسیناسیون کووید-۱۹ (واکسنهای مبتنی بر پروتئین) به بیش از ۲۰ زبان:

[www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Proteinimpfstoff-Tab.html](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Proteinimpfstoff-Tab.html)

واکسن Vaxzevria® تولید شرکت آسترانکا و واکسن Jcovden® تولید شرکت جانسون-جانسون از نوع واکسن های مبتنی بر وکتور هستند. این واکسن ها هم نه خود ویروس را، بلکه ژن پروتئین اسپایک را به سلول های بدن انتقال می دهند. شرکت های توسعه دهنده این واکسن ها از یک ویروس که تکثیر نمی شود و برای انسان ضرر ندارد به عنوان وسیله انتقال (وکتور) استفاده می کنند. در این مورد هم سلول های بدن ما پس از انتقال ژن به بدن برای مدت کوتاهی پروتئین اسپایک را تولید می کنند. به این صورت دستگاه ایمنی بدن با در اختیار داشتن پادتنهای مناسب به عنوان ابزار دفاعی در برابر ویروس سارس-کووید-۲ به حالت آماده باش در می آید.

بروشور روشنگر واکسن کووید-۱۹ (واکسن مبتنی بر وکتور) به بیش از ۲۰ زبان:

<https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html>

**مهم:** واکسن مبتنی بر پروتئین نوواکس (Novavax) نیز بمانند واکسنهای مبتنی بر وکتور و mRNA فاقد هرگونه اجزای ویروس SARS-CoV-2 که قابلیت تکثیر داشته باشند است. از این رو این واکسن جدید کرونا یک واکسن کشته محسوب می گردد.

در آلمان انستیتو پاول-ارلیش (Paul-Ehrlich-Institute, PEI) به صورت مداوم ایمنی، اثربخشی و مدت زمان ایجاد مصونیت توسط واکسن های استفاده شده را بررسی می کند. کمیسیون دائمی واکسیناسیون «استیکو» (STIKO) به عنوان زیرمجموعه انستیتو روبرت کخ (Robert-Koch-Institute, RKI) مرتباً تازه ترین توصیه های واکسیناسیون برای آلمان را در مورد واکسن هایی که نظام بهداشتی به عنوان واکسن های استاندارد از آنها استفاده می کند در زمان های مقتضی منتشر می کند.

همچون تمامی واکسن های دیگر در مورد واکسن کرونا هم بروز واکنش نسبت به واکسن و یا عوارض جانبی ممکن است. این گونه ناراحتی ها معمولاً در طول ساعات و روزهای اول رخ می دهند و به ندرت بیش از سه روز به طول می انجامند. رایج ترین واکنش درد در ناحیه تزریق می باشد. بی رمقی، سردرد و تب و لرز از جمله دیگر عوارض واکسیناسیون هستند. چنانچه این ناراحتی ها بیش از سه روز طول کشیدند بایست با یک پزشک مشورت کنید. عوارض جانبی جدی مانند واکنش های آلرژیک، بی حسی صورت و ترومبوز (تشکیل لخته های خون در رگ ها) یا اختلالات انعقاد خون تنها در موارد بسیار نادر رخ می دهند.

توصیه سنی «از ۶۰ سال به بالا» در مورد واکسن های آسترانکا و جانسون-جانسون بدلیل وجود موارد بسیار نادری از بروز عوارض جانبی جدی (ایجاد لخته های خون در شریان های مغزی) در افرادی است که سن آنها در زمان واکسن زدن زیر ۶۰ سال بوده است. با این وجود بزرگسالان زیر ۶۰ سال نیز می توانند پس از دریافت مشاوره مفصل از پزشک معالج چنانچه خطرات احتمالی را پذیرفته و موافقت اکید خود با واکسیناسیون را اعلام کنند اقدام به انجام واکسیناسیون با این نوع واکسن بنمایند.

## تجدید واکسن کووید-۱۹

استیکو تجدید واکسن را برای همه افراد بالای ۱۲ سال، حداقل ۳ ماه پس از ایجاد مصونیت پایه (واکسیناسیون کامل) در فرد توصیه می کند.

قرار است تجدید واکسن با استفاده از یک واکسن مبتنی بر mRNA انجام شود. همچنین قرار بر اینست که برای تجدید واکسن افراد زیر ۳۰ سال و نیز زنان باردار به صورت انحصاری از واکسن Comirnaty® استفاده شود.

برای تجدید واکسن افراد در رده سنی از ۳۰ سال به بالا هر دو نوع واکسن موجود مبتنی بر mRNA

(Comirnaty®, Spikevax®) به عنوان واکسن های مناسب محسوب می شوند.

تجدید واکسن کووید-۱۹ در مورد زنان باردار از هفته ۱۳ بارداری و نیز افراد زیر ۱۲-سال که سابقه ابتلا به عفونت SARS-CoV-2 داشته و سپس یک دوز واکسن دریافت کرده اند نیز توصیه می گردد.

انجام واکسیناسیون تجدیدی دوم برای اشخاصی که سلامتی آنها به شکل ویژه در معرض خطر است اکیدا توصیه می شود (رده سنی بالای ۷۰ سال، ساکنان و مراجعان مراکز مراقبت و پرستاری، اشخاص دارای ضعف سیستم دفاعی بدن از سن ۵ سال به بالا) و نیز برای کارکنان مراکز پرستاری و پزشکی.

دومین تجدید واکسن برای این دسته از اشخاص که سلامت آنها بویژه در معرض خطر است حداقل ۳ ماه پس از انجام اولین واکسیناسیون تجدیدی توصیه می شود.

واکسیناسیون تجدیدی دوم برای کارکنان مراکز پرستاری و پزشکی بایست حداقل ۶ ماه پس از اولین تجدید واکسن انجام شود.

کسانی که مصون سازی اولیه آنها با استفاده از یکی از انواع واکسنهایی که مجوز پخش در اتحادیه اروپا را ندارند (مثلا CoronaVac ساخت Covilo، Sinovac ساخت Bharat Biotech Internatio، Sinopharm، Covaxin ساخت Gamaleja) انجام شده و یا حتی واکسن تجدیدی را نیز دریافت نموده اند، بایست در جهت بهره مندی از بهترین مصونیت ممکن با استفاده از یکی از واکسنهای مبتنی بر mRNA مایه کوبی شوند (یک بار واکسیناسیون با فاصله زمانی حداقل ۳ ماه از تاریخ آخرین نوبت دریافت واکسن). چنانچه شخص پس از انجام مصون سازی اولیه به عفونت کرونا مبتلا شده باشد، واکسیناسیون حداقل پس از ۳ ماه انجام خواهد شد.

کسانی که تنها یک دوز از یک واکسن فاقد مجوز پخش در اتحادیه اروپا دریافت کرده اند بایست اقدام به انجام همه مراحل واکسیناسیون شامل واکسیناسیون تجدیدی با استفاده از یکی از واکسنهای مجاز بکنند.

## نکاتی در مورد ورود به جمهوری فدراتیو آلمان

به علاوه، پس از اقامت در یک منطقه پرخطر یا یک منطقه واریانت های ویروسی بطور کلی **قرنطینه الزامی** می شود. قرنطینه الزامی یعنی اینکه شما موظفید پس از ورود به آلمان تحت شرایط عادی ۱۴ روز در انزوای خانگی بسر ببرید. در برخی موارد خاص طول دوره ی قرنطینه کاهش می یابد، چنانچه بتوانید یک مدرک مبنی بر جواب منفی تست کرونا ارایه دهید. تحت شرایط بخصوص استثناءهایی از قانون قرنطینه الزامی وجود دارد. وزارت بهداشت فدرال در این باره اطلاع رسانی می کند:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetze-und-verordnungen/guv-19-1p/coronaeinreisev.html>

چنانچه گمان می برید که عفونت ویروس کرونا احیانا به شما سرایت کرده است (مراجعه به بخش نشانه های ابتلا به عفونت سارس-کووید-۲) فوراً اقدام به انجام تست کنید (مراجعه به بخش تست کرونا).

برای کسانی که قصد ورود به آلمان را دارند مقرراتی وجود دارد که بر اساس کشور مبدا تعیین می گردند. ممکن است نواحی گوناگون دنیا به عنوان مناطق واریانت های ویروسی طبقه بندی شوند. در این موارد مقررات سختی در مورد اعلام قصد ورود به آلمان یا ارایه مدرک واکسیناسیون و قرنطینه همچنان لازم الاجرا خواهد بود و حتی ممکن است به یکباره ورود به آلمان ممنوع گردد. اطلاعات لازم در این مورد که کدام کشورها و یا نواحی در زمره مناطق واریانت های ویروسی طبقه بندی می شوند را می توان در وبگاه انستیتو رویرت کخ (RKI) دریافت کرد که این اطلاعات مرتباً به روزرسانی می شود.

[rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogebiete\\_neu.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)

قانون الزام به ارایه مدرک در هنگام ورود به آلمان از تاریخ ۲۰۲۲/۰۵/۳۱ دیگر به صورت عمومی لازم الاجرا نیست.

در صورت ورود به کشور پس از اقامت در یکی از مناطق واریانت های ویروسی ارایه جواب منفی تست PCR ضرورت دارد و در این موارد ارایه مدرک مبنی بر انجام واکسیناسیون یا ابتلای قبلی به بیماری کرونا کافی نخواهد بود.

ارایه جواب تست آنتی ژن کافی نیست. از زمان انجام تست PCR باید حداکثر ۴۸ ساعت گذشته باشد.

علاوه بر این لازم است کسانی که پس از اقامت در یک منطقه واریانت های ویروسی قصد ورود به آلمان را دارند حتماً به قانون قرنطینه اجباری توجه کنند. اطلاعات بیشتر در ادامه.

در هنگام عزیمت به آلمان از مبدا یکی از مناطق واریانت های ویروسی ممکن است مسافران با درخواست پلیس فدرال یا ارگان های مسئول دیگر مبنی بر ارایه جواب منفی تست PCR، ارایه مدرک انجام واکسیناسیون و یا مدرک بهبودی مواجه شوند. درخواست مدارک از مسافران به صورت تصادفی انجام می شود.

در صورت اقامت در یک منطقه پرخطر یا یک منطقه واریانت های ویروسی ظرف ده روز گذشته، لازم است پیش از ورود به آلمان، نام نویسی الکترونیکی ورود به کشور (digitale Einreiseanmeldung, DEA) حتماً انجام شود. این نام نویسی با پرکردن یک فرم الکترونیکی به صورت آنلاین انجام می شود:

[einreiseanmeldung.de/#/](https://einreiseanmeldung.de/#/)

## سایر منابع اطلاعات

در سطح ایالت باواریا:

Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit und Pflege  
[stmgp.bayern.de/coronavirus](https://stmgp.bayern.de/coronavirus)

Bayerisches Landesamt für Gesundheit  
und Lebensmittelsicherheit  
[lgl.bayern.de/gesundheit/infektionsschutz/  
infektionskrankheiten\\_a\\_z/coronavirus/faq.htm](https://lgl.bayern.de/gesundheit/infektionsschutz/infektionskrankheiten_a_z/coronavirus/faq.htm)

Bayerisches Staatsministerium des Innern –  
(حفاظت از فجایع) Katastrophenschutz  
[corona-katastrophenschutz.bayern.de](https://corona-katastrophenschutz.bayern.de)

Kassenärztliche Vereinigung Bayern – Arztsuche  
(جستجوی پزشک برای انجام تست) für Test  
[https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergeb-  
nisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe3  
b2717826&lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeige-  
Karte=true](https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergebnisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe3b2717826&lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeige-Karte=true)

Integrationsbeauftragte der  
(اطلاعات چندزبانه) Bayerischen Staatsregierung  
[integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads](https://integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads)

در سطح کشور:

Robert Koch-Institut (RKI)  
(تازه ترین اخبار همه گیری)  
[rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](https://rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

Robert Koch-Institut (RKI)  
(اطلاعات واکسیناسیون در مورد واکسن های مبتنی  
بر mRNA به بیش از ۲۰ زبان)  
[rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/  
COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html](https://rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html)

Robert Koch-Institut (RKI)  
(اطلاعات واکسیناسیون در مورد واکسن های  
مبتنی بر وکتور به بیش از ۲۰ زبان)  
[rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/  
COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html](https://rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html)

(امنیت مسافران) Das Auswärtige Amt  
[auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](https://auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

Bundesministerium für Gesundheit –  
(نام نویسی ورود به کشور) Einreiseanmeldung  
[einreiseanmeldung.de/#/](https://einreiseanmeldung.de/#/)

Bundesministerium für Gesundheit –  
(با هم بر علیه کرونا) Zusammen gegen Corona  
[zusammengegencorona.de](https://zusammengegencorona.de)

Integrationsbeauftragte der Bundesregierung  
(اطلاعات چندزبانه)  
[integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/  
corona/coronavirus-wir-informieren-in-mehreren-  
sprachen-deutsch--1874222](https://integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona/coronavirus-wir-informieren-in-mehreren-sprachen-deutsch--1874222)

(اطلاعات چندزبانه) BZgA  
[infektionsschutz.de/mediathek/printmaterialien/  
printmaterialien-zum-coronavirus.html](https://infektionsschutz.de/mediathek/printmaterialien/printmaterialien-zum-coronavirus.html)

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. –  
COVID Alliance Multi-Lingual-Info  
[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](https://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

## Impressum/Legal Notice

### Herausgeber:

MiMi Zentrum für Integration in Bayern  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Zenettiplatz 1 – 80337 München  
E-Mail: bayern@mimi.eu – mimi.bayern

### Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit und Pflege  
Haidenauplatz 1 – 81667 München  
Gewerbemuseumsplatz 2 – 90403 Nürnberg  
stmgp.bayern.de

### Unterstützt durch:

MSD Sharp & Dohme GmbH  
Levelingstraße 4a – 81673 München

**Presseanfragen:** bayern@mimi.eu

© 2021 Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

**Stand:** 15.06.2022 | Version 003

**Layout:** eindruck.net, Hannover

**Sprachen:** Verfügbar in verschiedenen Sprachen

**Übersetzungen:** Dolmetscherdienst –  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

**Abbildungen:** iStock.com

### Quellen:

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege, LGL, BMG, RKI, BZgA, KVB,  
StMUK, StMI, StMAS, EMZ-COVID Alliance

### URL-Verweise:

Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen  
wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

### Datenschutzerklärung

V.i.S.d.P.: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.