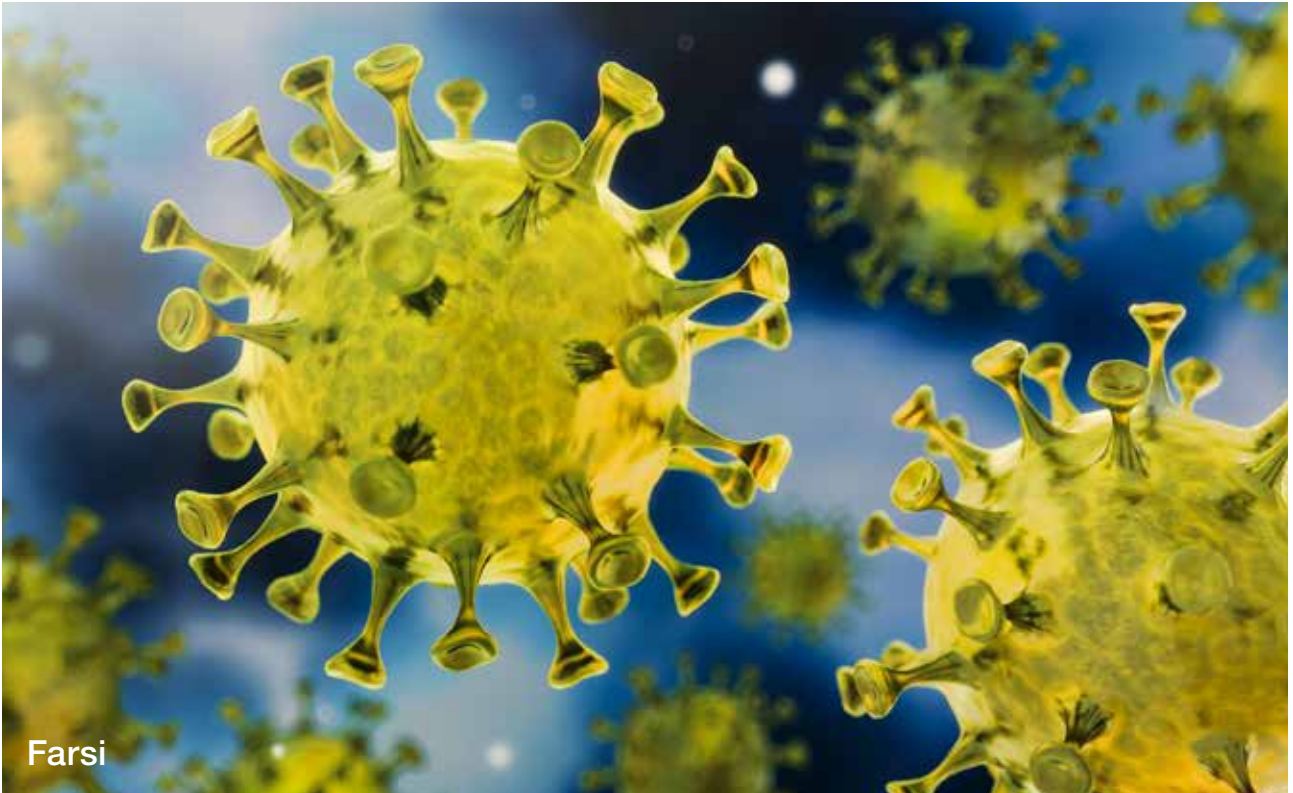


# ویروس کرونا SARS-CoV-2 مقررات و کمک ها



- مقررات مربوط به کرونا
- راه های انجام تست
- مقررات سفری
- واکسن محافظتی
- خدمات کمکی
- نامه به افرادی که تست ویروس کرونای آنها مثبت بوده است
- نامه به افرادی که با اشخاص تحت تاثیر ارتباط نزدیک داشته اند



# با محدودیت های ارتباطی بر علیه کرونا

سالمندان و مراکز پرستاری و نیز در حین عبادت دست جمعی باید از یک ماسک FFP2 استفاده گردد. همچنین در همه متروها (U-Bahn)، قطارهای سریع درون و حومه شهری (S-Bahn)، قطارها، تراموا (Tram) و اتوبوس ها.

ماسک های FFP2 به بسیاری از افراد نیازمند اهدا می شود. لطفا در این باره در اقامتگاه خود و یا از دفتر اجتماعی شهروندان بپرسید.

## محدودیت های ارتباطی

مقررات مربوط به ملاقات های شخصی به میزان «شاخص سرایت ۷-روزه» بستگی دارد.

در مواردی که شاخص سرایت بالای ۱۰۰ باشد، مقررات زیر صدق می کنند:

ملاقات های شخصی (غیرکاری) محدود می شود به مجموع افراد خانوار (افراد ساکن در یک واحد مسکونی) به اضافه حداکثر یک شخص دیگر و همچنین کودکان مربوطه که سنشان حداکثر سه سال باشد.

چنانچه شاخص سرایت زیر ۱۰۰ باشد، مقررات زیر صدق می کنند: ملاقات حداکثر ۵ نفر از دو خانوار به اضافه کودکان زیر ۱۴-ساله آنها مجاز است.

این مقررات هم در خانه و هم در فضای عمومی صدق می کند.

البته مراقبت شخصی متقابل از کودکان زیر ۱۴ سال، چنانچه برای این امر بیش از دو خانوار با یکدیگر ملاقات نکنند، مانعی ندارد.

برگزاری جشن و پایکوبی در مکان ها و تاسیسات عمومی، بدون ارتباط به تعداد افراد حاضر، ممنوع است.

## محدودیت های عبور و مرور

در سراسر ایالت باواریا، خروج از خانه یا آپارتمان از این به بعد تنها در صورت وجود دلایل مهم برای این کار مجاز است. در طول دوره محدودیت های ارتباطی، دلایل شغلی یا اهداف تحصیلی و مراقبتی، خرید، ملاقات و یا ورزش و تحرک از جمله دلایل قابل قبول هستند.

برای اطلاعات بیشتر به وزارت کشور ایالت باواریا مراجعه شود. [stmi.bayern.de/miniwebs/coronavirus/faq](http://stmi.bayern.de/miniwebs/coronavirus/faq)

در سرتاسر آلمان به دلیل آمار بالای ابتلا به عفونت ویروس کرونا، تا تاریخ ۱۸ آوریل اقدامی تحت عنوان «لاک داون» (تعطیلی، Lockdown) مقرر گشته است. این اقدام یعنی محدودسازی تردد و نیز محدودیت های ارتباطی. شما موظف به پیروی از این محدودیت ها هستید.

دولت های ایالتی برنامه ای را برای کاهش گام به گام محدودیت های کرونایی تصویب کرده اند.

گام های این برنامه به مقدار عددی «شاخص سرایت ۷-روزه» بستگی دارند. منظور از این شاخص تعداد موارد جدید ابتلا به عفونت ویروس کرونا در ازای هر ۱۰۰۰۰۰ شهروند در ۷ روز گذشته می باشد.

اینکه چه مقرراتی لازم الاجرا هستند در هر مورد به این بستگی دارد که مقدار عددی شاخص سرایت ۵۰ یا ۱۰۰ باشد. مقرراتی که برای شاخص سرایت زیر ۱۰۰ (تعداد ابتلای جدید به عفونت) اعتبار پیدا می کنند با مقرراتی که برای شاخص زیر ۵۰ صدق می کنند تفاوت دارند.

چنانچه شاخص سرایت ۷-روزه از ۱۰۰ بالاتر برود، تردد و عبور و مرور از ساعت ۱۰ شب تا ۵ صبح ممنوع می باشد.

در صورتی که شاخص سرایت ۷-روزه از ۱۰۰ پایین تر باشد، از محدودیت های کرونایی به صورت پلکانی کاسته می شود.

برای باخبر شدن از میزان شاخص سرایت ۷-روزه در شهر مونیخ به عنوان مرکز ایالت باواریا، به پورتال رسمی شهر در اینترنت مراجعه فرمایید.

در این پورتال جدول زردنگی را خواهید یافت که در سمت راست آن میزان کنونی شاخص سرایت درج شده است.

[www.muenchen.de/rathaus/Stadtinfos/Coronavirus-Fallzahlen.html](http://www.muenchen.de/rathaus/Stadtinfos/Coronavirus-Fallzahlen.html)

وزارت بهداشت و پرستاری ایالت باواریا، در مورد مدت زمان و مقررات جدید و معتبر مربوطه اطلاع رسانی می نماید.

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

## الزام به ماسک زدن

در مکان های زیر باید در ساعات بین ۹ صبح تا ۹ شب همواره از ماسک استفاده شود:

بافت قدیم شهر (آلت اشتات، Altstadt) / پیاده رو، میدان

زندینگر تور (Sendlinger-Tor-Platz)، روزنتال (Rosental) بین

خیابان زندینگر اشتراسه (Sendlinger Straße) و ریندمارکت (Rindermarkt)، ویکتوالین مارکت (Viktualienmarkt)، خیابان

دینر اشتراسه (Dienerstraße)، خیابان شرامر اشتراسه

(Schrammerstraße)، خیابان لند اشتراسه (Landschaftstraße)،

خیابان شوتسن اشتراسه (Schützenstraße)، در خیابان تال (Tal)

و طبقه زیرزمین اشتاخوس (Stachus-Untergeschoss).

تابلوهای مربوطه الزام به ماسک زدن را گوشزد می کنند.

در همه مناطق در فروشگاه ها، مطب های پزشکی، خانه های



## بازدید از خانه های سالمندان و خانه های پرستاری

همه بازدیدکنندگان می بایست یک جواب منفی تست ویروس کرونا ارائه کرده و یا در حضور یک ناظر اقدام به انجام یک تست فوری آنتی ژن بکنند.

همه بازدیدکنندگان موظف به ارایه یک جواب منفی تست ویروس کرونا هستند.

بازدیدکننده موظف به استفاده از یک ماسک FFP2 می باشد. همراهی و پشتیبانی از افراد در بالین مرگ همواره مجاز است.

## رستوران داری و الکل

رستوران ها و مکان های دیگر صرف غذا، کاباره ها و میخانه ها بسته می مانند. البته ارسال غذا به منازل و یا تحویل غذا به مشتری برای بردن به منزل مجاز است.

قرار است رستوران هایی که در فضای باز از مهمانان خود پذیرایی می کنند در یکی از گام های بعدی باز شوند.

نوشیدن الکل در همه مکان هایی که در آنجا استفاده از ماسک FFP2 الزامی است، ممنوع می باشد. این موضوع به عنوان مثال در مورد بافت قدیم شهر (Altstadt) و Viktualienmarkt صدق می کند.

## مدرسه ها و مراقبت از کودکان

مراکز روزانه کودکان و مراکز مراقبت روزانه از کودکان (Kitas) باز خواهند بود، البته تنها در صورتی که مقدار عددی شاخص سرایت-۷-روزه از ۱۰۰ تجاوز نکند.

برگزاری کلاس درس به صورت یکی در میان و یا حضوری برای مدرسه های ابتدایی، مدرسه های کودکان استثنایی (Förderschule) و همه کلاس آخری ها مجاز خواهد بود. رعایت اصل حداقل فاصله (۱/۵ متر) الزامی است.

قرار است در جاهایی که شاخص سرایت به مقداری بین ۵۰ و ۱۰۰ می رسد، کلاس ها در همه سطوح مدرسه ای به صورت یکی در میان برگزار گردند.

همچنین قرار بر اینست که چنانچه این مقدار در این مناطق به زیر ۵۰ برسد، کلاس درس برای مدارس ابتدایی و کودکان استثنایی به صورت حضوری و برای سایر دانش آموزان به صورت یکی در میان برگزار شود.

برگزاری یکی در میان کلاس ها یعنی اینکه دانش آموزان به صورت یکی در میان مستقیماً در مدرسه حاضر می شوند و یا از طریق اینترنت و با استفاده از آموزش از راه دور در کلاس درس شرکت می کنند.

وزارت ایالتی تدریس و امور مذهبی، اطلاعات عمومی مربوط به فعالیت مدرسه ها در سال تحصیلی ۲۰۲۱ را به زبان های مختلف عرضه می کند.

[www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7011/informatio-nen-zum-schuljahr-202021-in-anderen-sprachen.html](http://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7011/informatio-nen-zum-schuljahr-202021-in-anderen-sprachen.html)

در دانشگاه ها، جلسات حضوری برگزار نمی گردد. آموزشگاه های هنر و آموزشگاه های رانندگی تا زمانی که شاخص سرایت ۷-روزه زیر ۱۰۰ بماند، باز خواهند بود. ارائه خدمات آموزش اینترنتی امکان پذیر است.

## همایش ها و اوقات فراغت

برگزاری هرگونه همایش ممنوع است. تظاهرات و مراسم های عبادت دست جمعی (برای همه دین ها) از این قاعده مستثنی هستند.

لطفاً از مقررات زیر پیروی کنید:

• مراسم های عبادت دست جمعی: از دیگران حداقل ۱/۵ متر فاصله بگیرید. از یک ماسک FFP2 استفاده کنید. حتی در هنگام نشستن! خواندن سرود به صورت دست جمعی مجاز نیست.

• تظاهرات: از دیگران حداقل ۱/۵ متر فاصله بگیرید. از یک ماسک مناسب استفاده کنید.

• مراکز فرهنگی و مراکز ویژه اوقات فراغت: این امکان برای موزه ها، گالری ها، باغ وحش ها و بناهای یادبود وجود دارد که در صورت رسیدن شاخص سرایت به زیر ۱۰۰ دوباره باز کنند. البته گرفتن وقت قبلی از طریق اینترنت برای بازدیدکنندگان الزامی است.

کتابخانه ها، آرشیوها و کتاب فروشی ها در صورت رسیدن شاخص سرایت به زیر ۱۰۰ باز خواهند شد. مدرسه آموزش عالی مردمی (Volkshochschule) در مونیخ، به احتمال زیاد از دوشنبه ۱۲ آوریل ۲۰۲۱ دوباره اقدام به ارائه کلاس های آموزشی خواهد کرد.

• مراکز ورزشی: برخی از مراکز ورزشی و باشگاه های بدن سازی تعطیل خواهند بود. ورزش گروهی در اوقات فراغت در صورتی که شاخص سرایت زیر ۱۰۰ باشد مجاز است. البته شما می توانید همواره به تنهایی، دو نفری یا به همراه اعضای خانواده خود در هوای باز فعالیت ورزشی کنید و تحرک داشته باشید.

• رویدادها و همایش های ورزش حرفه ای: این رویدادها، به عنوان مثال مسابقات فوتبال بدون تماشاگر برگزار می شوند.

• نمایشگاه ها، کنگره ها و سمینارها: این موارد برگزار نمی شوند.

• گردشگری: ارائه خدمات اسکان دهی برای اهداف توریستی و گردشگری ممنوع است.

کارناوال «فشینگ» در سه شنبه فشینگ به همراه رقص زنان بازار برگزار نخواهد شد.

اطلاعات بیشتر در این باره را وزارت کشور ایالت باواریا عرضه می کند. [www.corona-katastrophenschutz.bayern.de](http://www.corona-katastrophenschutz.bayern.de)

## فروشگاه ها و شرکت های خدماتی

اکثر فروشگاه ها در مونیخ، طبق وقت های قبلی داده شده به مشتریان خود باز می کنند.

فروش اینترنتی همراه با تحویل کالای خریداری شده در محل، در صورت رعایت مقررات بهداشتی مجاز است (click&collect/call&collect).

برخی از شرکت های خدماتی فعال در بخش مراقبت و بهداشت بدن دوباره باز خواهند بود.

مکان های زیر باز هستند:

- فروشگاه های مواد غذایی و کالاهای مورد نیاز زندگی روزمره و یا جهت ارایه خدمات مهم (مثلا فروشگاه های تخصصی لوازم نوزاد (سیسمونی)، داروخانه ها و فروشگاه های لوازم آرایشی-بهداشتی، عینک سازی ها، تعمیرگاه های ماشین و بانک ها).
- عمده فروشی ها باز هستند.

- بازارهای ویژه فروش مواد غذایی.

- امانت فروشی ها.

- فروشگاه های ویژه کالاها و لوازم باغبانی و مصالح ساختمانی، مزارع پرورش درخت و گل فروشی ها.

- کتاب فروشی ها.

- آرایشگاه ها و سالن های مراقبت و پرستاری از پاهای مانیکور و مراقبت و پرستاری از صورت.

- (مطب های ماساژ و استودیوهای تتو بسته می مانند)

ارائه معالجات ضروری پزشکی در مطب های پزشکان، دندان پزشکان و مطب های دیگر مجاز است. این موضوع در مورد مطب های فیزیک درمانی، کاردرمانی، لوکوترابی (معنادرمانی) و پودولوژی (پادرمانی) نیز صدق می کند.

مراکز خدماتی مدیریت شهری مونیخ در طول دوره تعطیلات (لاک داون) تنها به صورت محدود در دسترس خواهند بود. در این مراکز خدماتی، استفاده از یک ماسک مناسب همواره الزامی است. از دیگران دستکم ۱/۵ متر فاصله بگیرید. در راستای پیشگیری از سرایت عفونت، لازم است از هرگونه تجمع افراد در مراکز خدماتی جلوگیری شود.

با استفاده از اپلیکیشن هشدار کرونا

«Corona-Warn-App» می توانید چنانچه به

شخصی که مبتلا به عفونت بوده است نزدیک

شده باشید، به سرعت و به صورت ناشناس از این

امر آگاه شوید. این اپلیکیشن به صورت رایگان از

طریق اپ استور App Store و یا گوگل پلی

Google Play برای دانلود در دسترس شما می

باشد.



# راه های انجام تست / تماس پیدا کردن با کسانی که عفونت به آنها سرایت کرده

• «مطب آماده باش عفونت» Bereitschaftspraxis Infekt Theresenwiese (به آدرس: im Behördenhof, Matthias-Pschorr-Straße 4) قرار دارد. بیماران می توانند بدون وقت قبلی به این مطب مراجعه کنند. یک ماسک FFP2 و کارت بیمه درمانی خود را، در صورتی که موجود است، به همراه داشته باشید. هفت روز هفته باز است:

دوشنبه ها، سه شنبه ها و پنج شنبه ها از ساعت ۱۸ تا ۲۱  
چهارشنبه ها و جمعه ها از ساعت ۱۶ تا ۲۱  
شنبه ها، یک شنبه ها و روزهای تعطیل از ساعت ۱۰ تا ۲۱.

• **تست فوری:** در چهارچوب اقدامی موسوم به «تست شهروندان»، هر شخص می تواند یک بار در هفته به صورت رایگان یک تست فوری آنتی ژن دریافت اقدام کند. انجام این تست های فوری در داروخانه هایی که برای این منظور تعیین گردیده اند و نیز در مراکز تست خصوصی امکان پذیر است.  
برای آگاهی از این که این تست را کجا می توانید انجام دهید به بخش زیر مراجعه کنید:

فهرست داروخانه های مشارکت کننده  
[www.stmgp.bayern.de/coronavirus/bayerische-test-strategie/#coronatest\\_apotheke](http://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/bayerische-test-strategie/#coronatest_apotheke)  
فهرست مراکز تست خصوصی مشارکت کننده  
[www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz-Neuartiges-Coronavirus/Teststationen-in-Muenchen-mit-Schnelltests.html](http://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz-Neuartiges-Coronavirus/Teststationen-in-Muenchen-mit-Schnelltests.html)

در صورتی که جواب آزمایش شما مثبت شد، باید به سرعت از افراد دیگر جدا شده (قرنطینه) و به اداره بهداشت مونیخ اطلاع دهید.

در صورت اثبات نمونه جهش یافته ویروس، شخص مبتلا تحت هر شرایطی ملزم به قرنطینه شدن به مدت ۱۴ روز می باشد.

به علاوه لازم است که در روز چهاردهم یک جواب آزمایش منفی ارائه گردد.

اطلاعات تماس با اداره بهداشت:

شماره تلفن: ۰۸۹۲۳۳۹۶۳۳۳

ایمیل: [infektionsschutz.gsr@muenchen.de](mailto:infektionsschutz.gsr@muenchen.de)

به عنوان کسی که با یک فرد مبتلا به عفونت ارتباط داشته است (KP 1) می بایست ۱۴ روز در قرنطینه خانگی بمانید.

چنانچه به مطب های پزشکان و یا مراکز انجام تست مراجعه می کنید، باید همواره از یک ماسک FFP2 استفاده کنید. از دیگران دستکم ۱/۵ متر فاصله بگیرید.

آنچه که لازم است در مورد تست ویروس کرونا در شهر مونیخ بدانید:

• انجام یک تست ویروس کرونا در مطب های پزشکان امکان پذیر است. افراد دارای علائم (نشانه های بیماری) مثل: تب، سرفه و نفس تنگی می توانند نزد پزشک خود اقدام به انجام تست بکنند. انجام یک تست برای افرادی که بیمه نیستند نیز امکان پذیر است. شما باید از پیش، از طریق تلفن اقدام به وقت گرفتن بکنید. سپس می توانید به مطب بروید. ماسک FFP2 و کارت بیمه درمانی خود را فراموش نکنید! برای یافتن مطب های پزشکان در اینترنت از واژه «Arztsuche für Co-ronavirus-Test» (جستجوی پزشک برای انجام تست ویروس کرونا) استفاده کنید.

<https://dienste.kvb.de/artsuche/app/suchergebnisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe3b2717826&lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeigeKarte=true>

• چنانچه اپلیکیشن هشدار کرونا (Corona-Warn-App) «افزایش خطر» (erhöhtes Risiko) را به رنگ قرمز نشان می دهد، با استفاده از تلفن از پزشک خود وقت بگیرید.

• ایستگاه تست مرکز استان در مونیخ واقع در خیابان Theresienwiese خدمات انجام تست ویروس کرونا را به گونه ای عرضه می کند، که شما با خودروی شخصی به آنجا می روید و بدون اینکه نیاز به پیاده شدن باشد (Drive-through) تست می دهید. انجام تست برای شهروندان مونیخی رایگان است. یک ماسک و کارت بیمه درمانی خود را، در صورتی که از آن برخوردارید، به همراه داشته باشید. لطفا تنها پس از گرفتن وقت قبلی به ایستگاه تست مراجعه کنید. پس از گرفتن وقت، نوبتان با ارسال اس ام اس و ایمیل به شما تایید می شود. با استفاده از شماره موبایل و آدرس ایمیل شخصی خود وارد سامانه اینترنتی شوید.

[www.corona-testung.de](http://www.corona-testung.de)

## مقررات سفری

تا جایی که امکان دارد از سفر کردن پرهیزید (مثلا برای دیدار از خانواده، سفر به میهن در تعطیلات).

چنانچه از یکی از مناطق پرخطر و یا یکی از مناطقی که گونه های جهش یافته ویروس در آنجا مشاهده شده است (مناطق اریانت های ویروس) به آلمان سفر می کنید، به همه مقررات و الزامات توجه کنید:

• فهرستی از مناطق پرخطر را در اینترنت خواهید یافت:

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

• چنانچه قصد دارید از یکی از مناطق پرخطر وارد آلمان بشوید، باید پیش از سفر در اینترنت «فرم اعلام سفر ورودی» را پر کنید. سپس یک مدرک تاییدیه (یک فایل PDF) دریافت خواهید کرد.

فرم اعلام سفر ورودی را می توانید از طریق اینترنت پر کنید. [einreiseanmeldung.de/#/register](http://einreiseanmeldung.de/#/register)

• به علاوه، همه مسافران از مبداء مناطق پرخطر که قصد ورود به کشور را دارند موظف به ارائه یک جواب منفی تست کرونا به اداره بهداشت مسئول ظرف ۷۲ ساعت هستند (تست PCR یا تست فوری آنتی ژن). این تست تنها در صورتی پذیرفته می شود که در طول ۴۸ ساعت گذشته انجام شده باشد و باید از طریق ایمیل برای اداره بهداشت ارسال شود. [corona-einreisende.gsr@muenchen.de](mailto:corona-einreisende.gsr@muenchen.de)

• چنانچه از یکی از مناطق پرخطر وارد کشور شده اید باید فوراً به مدت ده روز در قرنطینه خانگی قرار بگیرید. کوتاه کردن مدت زمان قرنطینه تنها با ارائه جواب منفی تست کرونا، حداقل ۵ روز پس از آغاز قرنطینه، امکان پذیر است.

• در موارد خاص امکان استثنا قایل شدن از الزام به قرنطینه وجود دارد. در این باره وزارت بهداشت فدرال به بسیاری از زبان ها اطلاع رسانی می کند.

[www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende/merkbblatt-dea.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende/merkbblatt-dea.html)

• چنانچه ظرف مدت ۱۰ روز پس از ورود به کشور علائم (نشانه های بیماری) عمومی وجود عفونت ویروس کرونا سارس کووید-۲ در فرد پدیدار شود، او موظف است به مطب پزشک و یا یک مرکز تست مراجعه کند تا تست ویروس کرونا روی او انجام شود. سرفه، تب، آبریزش بینی و یا از دست رفتن حس بویایی و چشایی می توانند از جمله علائم عمومی این عفونت باشند.

• در آلمان، برای مدت محدودی ورود به کشور و همچنین جابجایی مسافر (پرواز، راه آهن، اتوبوس، کشتی و غیره) از کشورهایی که در آنها گونه های بسیار واگیردار ویروس کرونا به شکل گسترده شیوع پیدا کرده است (مناطق پرخطر اریانت های ویروس) ممنوع است.

• آفریقای جنوبی، برزیل، لسوتو، اسواتینی، بوتسوانا، مالاوی، موزامبیک، زامبیا و زیمبابوه در حال حاضر از جمله مناطق پرخطر اریانت های ویروس محسوب می شوند.

بخش «موزل» فرانسه (Département Moselle) نیز جزو این دسته از مناطق محسوب می شوند. (به روزرسانی در تاریخ ۲۰۲۱/۰۴/۰۱)

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

• البته در این زمینه چندین استثنا وجود دارد، مثلا برای همه آلمانی ها و همه خارجی هایی که در آلمان زندگی و در مشاغل مرتبط با نظام اداره کشور فعالیت می کنند و نیز به دلایل انسان دوستانه. در هنگام ورود به آلمان می بایست حتما یک نتیجه تست منفی موجود باشد.

اطلاعات بیشتر را نزد انستیتو روبرت کخ (RKI) خواهید یافت: [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogebiete\\_neu.html;jsessionid=.D085F91FDA3095C4C748A27D1DF9EAD8.internet102?nn=2386228](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html;jsessionid=.D085F91FDA3095C4C748A27D1DF9EAD8.internet102?nn=2386228)

# واکسن های محافظتی

واکسیناسیون به صورت آزادانه و رایگان انجام می شود.

از ژانویه ۲۰۲۱ تیم های سیار واکسیناسیون شهر مونیخ شروع به ایمن سازی گروه هایی از مردم کرده اند که بیش از دیگران در معرض خطر سرایت بیماری قرار دارند.

در مرحله نخست، ساکنان و پرسنل مراکز سالمندان و مراکز پرستاری، واکسن ضد ویروس کرونا سارس-کووید-۱۹ (Coronavirus SARS-CoV-2) را دریافت می کنند. مایه کوبی افراد بالای ۸۰ ساله در مرکز واکسیناسیون واقع در نمایشگاه در ریم (Impfzentrum auf der Messe in Riem) انجام می شود.

شما می توانید از طریق اینترنت برای دریافت واکسن کرونا نام نویسی کنید. به محض اینکه نوبت به شما برسد، به صورت خودکار به شما اطلاع داده خواهد شد. در حال حاضر، تنها افرادی که از اولویت بالا برای دریافت واکسن برخوردارند مد نظر قرار می گیرند. جهت نام نویسی برای واکسن کرونا لطفاً از خدمات اینترنتی مراکز واکسیناسیون ایالت باواریا استفاده کنید. وبگاه: [www.impfzentren.bayern](http://www.impfzentren.bayern)

لطفاً در هنگام ثبت نام واکسیناسیون از یک نفر که به زبان آلمانی مسلط است کمک بگیرید. این امر در صورتی که شما به عنوان مثال بیمار هستید و یا در یک اقامتگاه جمعی زندگی می کنید اهمیت دارد. اینگونه به شما یک وقت قبلی زودتر داده می شود.

قرار است از اواسط ماه آوریل واکسیناسیون در مطب های پزشکان خانگی نیز انجام شود.

مدیریت شهری، یک خط واکسن-تلفن (Impf-Telefon) راه اندازی کرده است. مونیخی هایی که اینترنت ندارند و یا فاقد آدرس ایمیل شخصی هستند می توانند با استفاده از این خط تلفن نام نویسی کنند. تلفن: 089 90429-2222

بر اساس تخمین وزارت بهداشت فدرال، مایه کوبی کل جمعیت کشور پیش از تابستان ۲۰۲۱ امکان پذیر نخواهد بود.

برای دریافت تازه ترین اطلاعات مربوط به واکسیناسیون کووید-۱۹ با استفاده از ماده واکسن mRNA، به زبان های متعدد به وبگاه انسیتو روبرت کخ (RKI) مراجعه کنید.

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

وزارت ایالتی بهداشت و پرستاری در زمینه راهبرد ایالت آزاد باواریا در مورد واکسیناسیون اطلاع رسانی می کند. <https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/haeufig-gestellte-fragen/#Schnellsuche>

# اطلاعات و کمک ها

## اطلاعات در مورد ویروس کرونا

اداره بهداشت مونیخ

اطلاعات اینترنتی در بسیاری از زبان ها [muenchen.de/corona](http://muenchen.de/corona)

خط تلفن ویژه خدمات کرونای شهر مونیخ  
اطلاعات از طریق تلفن: 089 23396333

اتحاد کووید، اطلاعات اینترنتی چندزبانه

اطلاعات در مورد ویروس کرونا همراه با امکان دانلود و راهنماهای  
جیبی مخصوص گوشی های هوشمند به بیش از ۳۰ زبان:  
[www.COVID-Information.org](http://www.COVID-Information.org)

مرکز قومی-پزشکی

توصیه هایی برای مقابله با استرس در خانواده در دوران کرونا، به  
۴۶ زبان: <https://mimi-gegen-gewalt.info-data.info/>

مرکز فدرال ویژه روشننگری بهداشتی (BZgA)

اطلاعات در مورد ویروس کرونا و بیماری کووید-۱۹ به بسیاری از  
زبان ها. وبگاه:

[infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien/  
informationen-in-anderen-sprachen.html](http://infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien/informationen-in-anderen-sprachen.html)

## خدمات کمکی

خدمات بحران روان پزشکی باواریای اولیا

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

ارائه کمک در صورت بروز مشکلات روحی برای افراد مبتلا و  
نزدیکان آنها. هزینه، حداکثر ۶۰ سنت به ازای هر تماس تلفنی.  
قابل دسترسی به صورت ۲۴-ساعته. تلفن: 0180 6553000

کلینیک ایزار-امپر، کلینیک مونیخ-شرق

(Isar-Amper-Klinikum, Klinikum München Ost)

ویژه افرادی که باید به کلینیک بیماری های روحی مراجعه کنند.  
دریافت وقت قبلی از طریق تلفن: 089 45620.

وبگاه: [kbo-iak.de/index.php?fs=0](http://kbo-iak.de/index.php?fs=0)

تلفن نگرانی روحی Telefonseelsorge

آیا با نگرانی ها، مشکلات یا فکر به خودکشی مواجه هستید؟ افراد  
مشغول در تلفن نگرانی روحی به سخنان شما گوش فرا می دهند.  
تلفن: 0800 1110111 یا 0800 1110222.

همچنین شما می توانید یک ایمیل ارسال کنید و یا از چت استفاده  
کنید. ثبت نام در اینترنت: [online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)

اطلاعات در مورد مشاوره به زبان های دیگر:

[telefonseelsorge.de/international-helplines](http://telefonseelsorge.de/international-helplines)

جزیره مونیخ Münchner Insel

مشاوره بحران و زندگی، به صورت تلفنی و به زبان های آلمانی و  
انگلیسی، همچنین به صورت ناشناس. از اواسط ژانویه ۲۰۲۱ مشاوره  
ویدیویی هم امکان پذیر است. در موارد اضطراری، مشاوره حضوری  
پس از گرفتن وقت قبلی از طریق تلفن، ممکن است.  
تلفن: 089 220041 یا 089 21021848

امداد تلفن خشونت علیه زنان

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

کمک به بانوان در صورت مواجهه با مشکلات مربوط به خشونت.  
مشاوران در یافتن یک خانه زنان هم کمک رسانی می کنند.  
مشاوره رایگان و ناشناس به ۱۷ زبان. دسترسی ۲۴-ساعته. تلفن:  
0800 0116016

وبگاه: [hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html](http://hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html)

مرکز کمک ویژه ضربه های روحی مونیخ

(Trauma Hilfe Zentrum München e.V. (THZM)

کمک در هنگام بروز رخداد های ناچور. در چهارچوب کلاس های  
آموزشی افراد می آموزند چگونه بهتر با رخداد های ناچور کنار آمده  
و زندگی کنند. ثبت نام در اینترنت:

[https://www.thzm.de/ressourcenorientierte-  
stabilisierungsgruppen](https://www.thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen)

رفیوجیو مونیخ Refugio München

ارائه کمک به کودکان، نوجوانان و بزرگسالانی که مجبور شده اند  
از میهن خود بگریزند. خدمات: روان درمانی، همراهی در روند  
رسیدگی به تقاضای پناهندگی و میانجی گری برای حضور مراجعه  
کنندگان در کلاس های زبان. ارائه پشتیبانی برای جستجوی کار،  
کارآموزی و یا محل سکونت.

تلفن: 089 9829570. وبگاه: [www.refugio-muenchen.de](http://www.refugio-muenchen.de)

خدمات روانشناسی کاریتاس ویژه اتباع خارجه

Psychologischer Dienst der Caritas für Ausländer

مشاوره رایگان به زبان مادری برای مهاجرین از: اسپانیا، ایتالیا،  
آمریکای لاتین، بوسنی، پرتغال، ترکیه، روسیه، صربستان، کرواسی و  
یونان. ارائه خدمات در زمینه های تربیتی، روابط همسری، جدایی  
و طلاق. همچنین مشاوره روانی-اجتماعی و مشاوره زندگی. مشاوره  
به صورت تلفنی یا از طریق اینترنت. تلفن: 089 2311490.

وبگاه: [pds@caritasmuenchen.de](mailto:pds@caritasmuenchen.de)



**(Refugee Stairway Center der Inneren Mission)**

ارائه شده از سوی دیپانکی مونیخ و باواریای اولیا (ماموریت داخلی)  
کمک به افراد با این هدف که بتوانند در برنامه های ادغام شرکت کنند، مثلا کمک برای تماس با مراکز تخصصی، مراکز پذیرش و اقامتگاه های جمعی.  
گرفتن وقت قبلی از طریق تلفن: 089 1269915102  
یا ایمیل: rsc@im-muenchen.de

درمانگاه سرپایی مهاجران، کلینیک ویژه روانپزشکی و روان درمانی دانشگاه مونیخ (LMU Migrationsambulanz),  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

der Universität München

ارائه کمک به افرادی که پیش زمینه مهاجرت دارند در هنگام بروز مشکلات و بیماری های روحی-روانی. مشاوره به چندین زبان مختلف امکان پذیر است. موارد زیر مورد مداوا قرار می گیرند:

- افسردگی، شیدایی (مانیا)، روان پریشی (سایکوز)
  - اختلال های استرسی پس از ضربه روحی
  - اختلال های سازگاری و بیماری ها و اختلال های اضطراب
  - بیماری های مربوط به اعتیاد
- گرفتن وقت قبلی از طریق تلفن: 089 440053307  
ایمیل:

Migrationsambulanz.LMU@med.uni-muenchen.de

نشانی: Nussbaumstraße 7, 80336 München

**IN VIA KOFIZA**

برنامه ها، فعالیت ها، همایش ها و کمک در زمینه (تماس با) اداره ها. برای خانم های مهاجر از ۱۸ سال به بالا که محل تولدشان اروپا، آسیا، آفریقا و یا آمریکای لاتین است. ارائه مشاوره به همه خانم ها بدون توجه به اینکه چه ملیت یا دینی دارند و یا به چه زبانی سخن می گویند.  
تلفن: 089 54888950. ایمیل: kofiza@invia-muenchen.de

خدمات اجتماعی بانوان کاتولیک

Sozialdienst katholischer Frauen (SKF)

ارائه پشتیبانی و مشاوره به خانم ها در شرایط اضطراری، مشاوره ویژه خانم های باردار (زیر سن قانونی)، خانواده های جوان، ارائه خانه های مادر- فرزند و اقامتگاه برای خانم های بی خانمان. تلفن: 089 559810. وبگاه: skf-muenchen.de

اتحادیه کاتولیک رسیدگی به مردان

Katholischer Männerfürsorgeverein e. V. (KMFV)

کمک رسانی و مشاوره حضوری در موارد بی خانمانی، بیماری به اعتیاد، مجرمیت و بیکاری. وبگاه:

kmfv.de/einrichtungen-und-dienste/einrichtungssuche/index.html

خدمات روانشناسی رفاه کارگران مونیخ

Psychologischer Dienst der Arbeiterwohlfahrt (AWO)

München

مشاوره رایگان توسط روان درمانگران خانم و آقا به زبان های: بوسنیایی، ترکی، صربستانی و کرواتی. مشاوره انفرادی و گروهی در زمینه های تربیتی، زندگی زناشویی، خانواده و شرایط بحران شخصی عرضه می شود. اطلاعات در مورد خدمات و بروشورهای چندزبانه از طریق: ایمیل:

psych.migration@awo-muenchen.de

وبگاه:

awo-muenchen.de/migration/psychologischer-dienst

دنا موبیل Donna Mobile

ارائه مشاوره به بانوان، خانواده ها، کودکان و نوجوانان در زمینه سلامت و کار مهاجران (همچنین از طریق تلفن):

• مشاوره تربیتی-اجتماعی به آلمانی و ترکی

• مشاوره روانشناختی، به عنوان مثال در زمینه درمان انفرادی و درمان زوج ها و خانواده ها به زبان های اسپانیولی، انگلیسی، ایتالیایی، آلمانی، بلغاری، روسی، لهستانی، مجارستانی و یونانی.  
• مشاوره پزشکی به آلمانی و ترکی.

تلفن: 089 505005. وبگاه: donnamobile.org

اتحادیه پزشکان جهان open.med Ärzte der Welt e.V.

ارائه کمک پزشکی و مشاوره اجتماعی به افراد فاقد بیمه درمانی.

گرفتن وقت قبلی از ساعت ۹:۳۰ تا ۱۷:۰۰

تلفن: 0177 5116965.

وبگاه: /aerztederwelt.org/wem-wir-beistehen

hilfe-fuer-patientinnen

نشانی ها:

Dachauer Str. 161, 80636 München •

Behandlungsbuss am Hauptbahnhof, Eingang Nord, •

Arnulfstraße 1-3, 80335 München

• Bayernkaserne, Haus 12, Heidemannstr. 50 •

München 80939

خدمات امداد مالتزر / پزشکی مالتزر برای افراد فاقد بیمه درمانی

Malteser Hilfsdienst / Malteser Medizin für Menschen

ohne Krankenversicherung

در این مجموعه، افرادی که بیمه درمانی ندارند توسط پزشکان یا نیروهای متخصص پزشکی مورد مداوای پزشکی قرار می گیرند.

به عنوان مثال برای رسیدگی به موارد اورژانسی، جراحی ها و بارداری. پزشکان متخصص کودکان، دندانپزشکی، عمومی و

همچنین یک ساعت ملاقات ویژه بانوان در این مجموعه موجود است. لطفا قبلا اقدام به گرفتن نوبت کنید. تلفن: 089 43608411

نشانی: Streitfeldstraße 1, 81673 München

وبگاه: malteser.de/fileadmin/Files\_sites/

Fachbereiche/Migranten-Medizin/Downloads/Flyer\_

MMM.pdf

## نامه ها و اطلاعات مدیریت شهری مونیخ

نامه ها و اطلاعات مدیریت شهری مونیخ برای بیماران و کسانی که عفونت به آنها سرایت کرده

آیا یک تست PCR ویروس کرونای جدید (SARS-CoV-2) بر روی شما انجام شده و جواب آن مثبت بوده است و یا شما مبتلا به بیماری مجاری تنفسی کووید-۱۹ هستید؟

نامه مدیریت شهری مونیخ به شما. حکم عمومی، بروشور نکات قابل توجه و فرم جمع آوری داده ها.

[www.mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag#flyout1](http://www.mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag#flyout1)

برای کسانی که با بیماران و مبتلایان به عفونت ارتباط نزدیک داشته اند

آیا شما با فردی که عفونت (SARS-CoV-2) به او سرایت کرده و یا بیمار شده بوده (COVID-19) ارتباط نزدیک داشته اید؟ نامه مدیریت شهری مونیخ به شما. حکم عمومی، بروشور نکات قابل توجه و فرم جمع آوری داده ها.

[infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html](http://infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html)

کشتی – مشاوره ویژه افراد در معرض خطر خودکشی  
DIE ARCHE – Beratung für Suizidgefährdete

ارائه مشاوره به نوجوانان و بزرگسالانی که دیگر از پس زندگی خود بر نمی آیند، دیگر میلی به زندگی ندارند. مشاوران «کشتی» به افرادی که به خودکشی می اندیشند و نزدیکان آنها کمک می کنند. گرفتن وقت قبلی از طریق تلفن: 089334041. وبگاه: die-arche.de

خط تلفن ویژه اعتیاد – مشاوره تلفنی در زمینه مشکلات اعتیاد  
Suchthotline – Telefonberatung zu Suchtproblemen

ارائه مشاوره در زمینه یک اعتیاد، مثلا اعتیاد به الکل. برای مبتلایان و نزدیکان آنها به اسپانولی، انگلیسی، ایتالیایی، آلمانی و فرانسوی. مشاوره از طریق تلفن یا ایمیل. تلفن: 089 282822. ایمیل: kontakt@suchthotline.info. وبگاه: suchthotline.info

مشاوره تلفنی در مورد سلامت روحی - BZgA

ارائه مشاوره رایگان در هنگام بروز مشکلات روحی. دوشنبه تا پنج شنبه از ساعت ۱۰:۰۰ تا ۲۲:۰۰. جمعه تا یک شنبه از ساعت ۱۰:۰۰ تا ۱۸:۰۰. تلفن: 0800 2322783

وبگاه: [infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html](http://infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html)

## Impressum

Herausgeber\*in:  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
MiMi Zentrum für Integration in Bayern  
80337 München  
E-Mail: [bayern@mimi.eu](mailto:bayern@mimi.eu)

im Auftrag von:  
Landeshauptstadt München  
Gesundheitsreferat  
80335 München  
E-Mail: [gvo4.rgu@muenchen.de](mailto:gvo4.rgu@muenchen.de)

Stand: 01.04.2021 | Version 009

Layout: [eindruck.net](http://eindruck.net), 30175 Hannover

Titelbild: [peterschreiber.media](http://peterschreiber.media) – [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

Online: [muenchen.corona-mehrsprachig.de](http://muenchen.corona-mehrsprachig.de)

Sprachen: Verfügbar in verschiedenen Sprachen

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

Quellen: Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München, Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, BMG, RKI, BZgA, KVB, StMUK, StMI, StMAS, StMWI, Covid AllianceB

Übersetzungen: Dolmetscherdienst  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Presseanfragen: [presse.gsr@muenchen.de](mailto:presse.gsr@muenchen.de)

Anfragen MiMi Bayern: [bayern@mimi.eu](mailto:bayern@mimi.eu)  
[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

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



Landeshauptstadt  
München

Unterstützt von:

