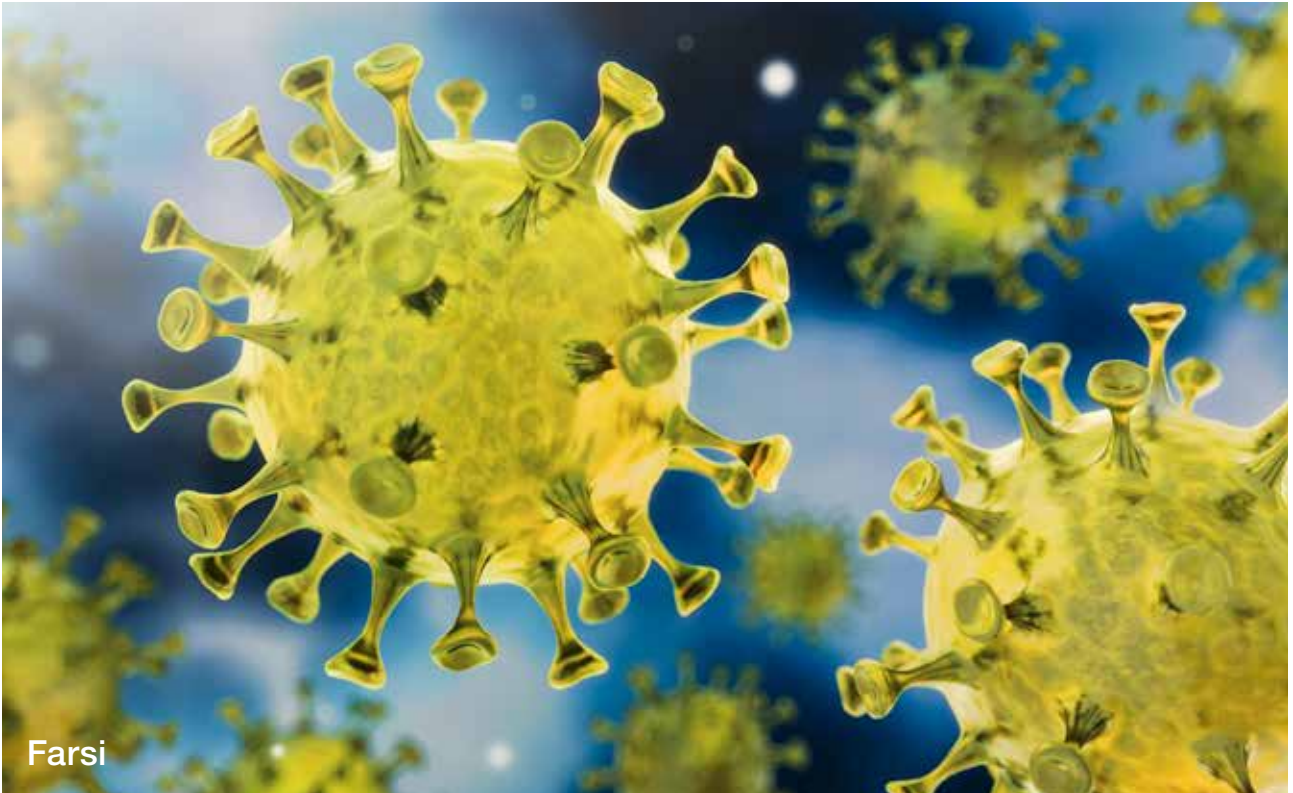


ویروس کرونا SARS-CoV-2

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

قانون 3G

در بسیاری از مناطق قانون 3G لازم الاجرا است. این یعنی: ورود تنها برای اشخاص واکسینه شده، تست شده یا بهبود یافته از بیماری کووید-۱۹ مجاز است.

کودکان زیر ۶ سال و دانش آموزان از ارایه مدرک انجام تست معافند. کسانی که به صورت کامل واکسینه شده و یا بهبود یافته اند باید برای اثبات این موارد حتما مدرک ارایه کنند.

همه ی افراد دیگر موظف به ارایه جواب منفی یک تست فوری آنتی ژن که حداکثر ۲۴ ساعت از انجام آن گذشته، یک خودتستی که تحت نظارت انجام شده و یا یک جواب منفی تست PCR که از انجام آن حداکثر ۴۸ ساعت گذشته باشد، هستند.

الزام به ماسک زدن

ماسک های اتاق عمل استاندارد شمرده می شوند.

استفاده از ماسک در فضای باز دیگر الزامی نیست. استفاده از ماسک در وسایل نقلیه عمومی و فضاهای سر بسته الزامی است. استفاده از ماسک در فضاهای شخصی الزامی نیست.

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

بازدید از خانه های سالمندان و خانه های پرستاری

بازدیدکنندگان موظف به استفاده از ماسک هستند.

صرف نظر از سطح کنونی شاخص سرایت، بازدیدکنندگان موظف به ارایه یک جواب منفی تست می باشند. کسانی که به صورت کامل واکسینه شده و یا بهبود یافته اند از ارایه جواب تست معافند.

مهم است که شخص واکسینه شده همواره بتواند کارت واکسیناسیون خود را ارایه دهد (به همراه داشته باشد).

همراهی و پشتیبانی از افراد در بالین مرگ همواره مجاز است.

رستوران داری و باغ های آبجو (Biergärten)

رستوران دارها مجازند دوباره به روال عادی از مشتریان خود در فضای درون و بیرون رستوران پذیرایی کنند.

در صورت رسیدن سطح شاخص سرایت ۷-روژه به عدد ۳۵، قانون 3G در فضاهای سر بسته لازم الاجرا می شود. ورود تنها برای اشخاص واکسینه شده، بهبود یافته و یا تست شده!

با توجه به اجرای قانون تست اجباری در مدارس دانش آموزان به عنوان کسانی که تست شده اند شناخته می شوند.

مهم است که شخص واکسینه شده همواره بتواند دفترچه واکسیناسیون یا مدرکی دال بر واکسینه شدن خود را ارایه دهد (به همراه داشته باشد).

دولت های ایالتی و دولت فدرال برنامه ای را برای کاهش کام به کام محدودیت های کرونایی تصویب کرده اند.

نحوه و میزان کاهش محدودیت ها بر حسب «چراغ راهنمای بیمارستانی به عنوان نشانه ی میزان درگیر بودن نظام بهداشتی» و نیز بر حسب «شاخص سرایت ۷-روژه» تعیین می گردد.

چراغ راهنمای بیمارستانی: چنانچه طی ۷ روز گذشته بیش از ۱۲۰۰ بیمار کرونایی در بیمارستان های سراسر ایالت باواریا بستری شوند، وارد مرحله ی «چراغ زرد» می شویم. در این صورت ممکن است اقدامات سختگیرانه تری اجرا گردد، به عنوان مثال استفاده اجباری از ماسکهای FFP2 و یا محدودیت های ارتباطی.

هنگامی به مرحله ی «چراغ قرمز» می رسیم که بیش از ۶۰۰ بیمار کرونایی در بخش مراقبت های ویژه بیمارستان های ایالت باواریا بستری شده باشند.

لطفا مرتباً خود را از اینکه هم اکنون در چه مرحله ای از چراغ راهنمای بیمارستانی هستیم و باید چه مقرراتی را رعایت کنیم، آگاه سازید.

شاخص سرایت ۷-روژه: منظور از این شاخص تعداد موارد جدید ابتلا به عفونت ویروس کرونا در ازای هر ۱۰۰۰۰۰ شهروند در ۷ روز گذشته می باشد.

رسیدن شاخص سرایت به بالای ۳۵ و تغییر رنگ چراغ راهنمای بیمارستانی به زرد یا قرمز تعیین کننده می باشد.

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

www.muenchen.de/rathaus/Stadtfinfos/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

مراقبت از کودکان، مدرسه ها و دانشگاه ها

مراقبت از کودکان: مراکز روزانه کودکان و مراکز مراقبت روزانه از کودکان (Kitas) در صورت انجام تست به شکل منظم به روال عادی باز خواهند بود.

مدرسه ها: طی هفته های نخست برگزاری کلاس درس رعایت قانون ماسک اجباری در ساختمان مدرسه و نیز در هنگام نشستن روی صندلی یا پشت میز کار در کلاس درس الزامی است تا بدین نحو از انتقال ویروس توسط کسانی که از مسافرت بازگشته اند جلوگیری شود.

کلاس درس: در صورت رسیدن سطح شاخص سرایت به ۳۵ هم به صورت حضوری برگزار می گردد.

البته انجام تست، استفاده از ماسک و نیز رعایت فاصله اجتماعی ۱/۵- متری الزامی است.

دانش آموزان باید بتوانند دو بار در هفته یک جواب منفی تست PCR یا تست آنتی ژن (POC-Antigentest) به صورت کتبی یا الکترونیکی ارائه کنند. انجام این تست در مدرسه مانعی ندارد.

اطلاعات به روز در مورد فعالیت مدارس و نیز سطح کنونی شاخص سرایت را در اینترنت و نزد شهر مونیخ خواهید یافت.

[/https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung](https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung)

[/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz](#)

[Neuartiges Coronavirus.html#Schule](#)

وزارت ایالتی تدریس و امور مذهبی، اطلاعات عمومی مربوط به فعالیت مدرسه ها در سال تحصیلی ۲۰۲۱/۲۰۲۲ را به زبان های مختلف عرضه می کند.

[www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7011/informatio-](http://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7011/informatio-nen-zum-schuljahr-2021-in-anderen-sprachen.html)

[nen-zum-schuljahr-2021-in-anderen-sprachen.html](#)

در دانشگاه ها، برگزاری جلسات حضوری مانعی ندارد.

البته انجام تست، استفاده از ماسک و نیز رعایت فاصله اجتماعی ۱/۵- متری الزامی است.

مدارس موسیقی باز هستند.

آموزشگاه های رانندگی باز هستند.

ارائه خدمات آموزش اینترنتی امکان پذیر است.

مدرسه آموزش عالی مردمی (Volkshochschule) در مونیخ، کلاس های آموزشی خود را دوباره به روال عادی ارائه می کند.

همایش ها و اوقات فراغت

در صورت رسیدن سطح شاخص سرایت ۷-روزه به عدد ۳۵، قانون 3G در فضاهای سر بسته لازم الاجرا می شود. ورود تنها برای اشخاص واکسینه شده، بهبود یافته و یا تست شده!

با توجه به اجرای قانون تست اجباری در مدارس دانش آموزان به عنوان کسانی که تست شده اند شناخته می شوند.

• **مراسم های عبادت دست جمعی:** برگزاری این گونه مراسم ها برای همه ادیان مجاز است.

چنانچه رعایت قانون 3G امکان پذیر نیست (ورود تنها برای اشخاص واکسینه شده، بهبود یافته و یا تست شده): از دیگران حداقل ۱/۵ متر فاصله بگیرید. از یک ماسک استفاده کنید، حتی در هنگام نشستن!

• **گردهمایی های فرهنگی:** برای همایش هایی که در فضای باز و با شرکت حداکثر ۱۰۰۰ نفر برگزار می گردند قانون 3G لازم الاجرا نیست. چنانچه تعداد شرکت کنندگان تجمعات به بیش از ۱۰۰۰ نفر برسد، آنگاه قانون 3G، بدون توجه به سطح شاخص سرایت، هم در فضای سر بسته و هم در فضای باز لازم الاجرا خواهد بود و تنها اشخاص واکسینه شده، بهبود یافته و یا تست شده مجاز به شرکت در این همایش ها هستند.

• **مراکز فرهنگی:** چنانچه سطح شاخص سرایت ۷-روزه به بیش از ۳۵ برسد قانون 3G در موزه ها، سالن های تئاتر، خانه های کنسرت، سن ها، سینماها، بناهای یادبود، آرشیوها و کتابخانه ها لازم الاجرا می گردد.

• **مراکز اوقات فراغت:** هم اکنون باغ های حیوانات و گیاهان، پارک های اوقات فراغت، مکان های ورزشی و باشگاه های بدنسازی، زمین های بازی سرپوشیده و نیز دیگر مکان های مشابه برای سپری کردن اوقات فراغت که جایشان ثابت است و همچنین حمام ها، استخرهای هتل ها، حمام های آب گرم، مراکز سلامت و تمدد اعصاب (Wellnesszentren)، سوناها و سولاریوم ها باز هستند. سالن های بازی، قمارخانه ها و سالن های شرط بندی نیز باز هستند.

در فضاهای بسته رعایت قانون 3G الزامیست.

• **مکان های ورزشی:** انجام ورزش به صورت تفننی (در اوقات فراغت) در فضای باز بدون محدودیت از لحاظ تعداد افراد و نیز بدون الزام به انجام تست مجاز است.

• **برگزاری گردهمایی ها در فضای باز:** در صورت رعایت قانون 3G برگزاری گردهمایی های ورزشی و همایش های بزرگ دیگر در مکان های سر باز با حضور حداکثر ۲۵۰۰۰ شرکت کننده مانعی ندارد.

• **وسایل نقلیه عمومی درون شهری:** استفاده از ماسک الزامیست ولی رعایت قانون 3G خیر.

فروشگاه ها و شرکت های خدماتی

فروشگاه ها به روال معمول باز هستند. استفاده از ماسک درون فروشگاه ها الزامیست.

شرکت های خدماتی فعال در بخش مراقبت و بهداشت بدن دوباره باز هستند. البته رعایت قانون 3G الزامیست.

بیشتر مراکز خدماتی مدیریت شهری مونیخ در دسترس هستند.

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.

• گردشگری: ارائه خدمات اسکان دهی برای اهداف توریستی

در مونیخ دوباره امکان پذیر است.

به محض ورود به کشور رعایت قانون 3G برای مدت ۷۲

ساعت از زمان ورود الزامی است.

تورهای توریستی گردش در شهر و نیز راهنمایی گردشگران مجاز است.

• کلوب ها و دیسکوها: این مکان ها به احتمال زیاد از ماه اکتبر باز خواهند شد.

• نمایشگاه ها، کنگره ها و سمینارها: بازدیدکنندگان موظف به رعایت قانون 3G و استفاده از ماسک هستند.

• کنفرانس ها و همایش ها: برگزاری این برنامه ها در صورت رعایت یک طرح جامع بهداشتی پیشگیرانه برای حداکثر ۵۰۰۰ شرکت کننده مانعی ندارد.

اطلاعات بیشتر در این باره را وزارت کشور ایالت باواریا عرضه می کند.

www.corona-katastrophenschutz.bayern.de

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: www.testen-muenchen.de

قواعد رفتاری در صورت مثبت شدن تست کرونا

- در صورتی که جواب آزمایش شما مثبت است، باید به سرعت از افراد دیگر جدا شده (قرنطینه) و یک تست PCR انجام دهید. لطفاً فوراً برای انجام این تست وقت بگیرید.
- قرنطینه تنها با ارائه یک جواب منفی تست کرونا پایان می یابد. چنانچه جواب این تست هم مثبت بشود، موظفید فوراً اداره بهداشت را از این امر آگاه سازید.
- اطلاعات تماس با اداره بهداشت: شماره تلفن: ۰۸۹ ۹۶۳۳۳ ۲۳۳ ایمیل: 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.
- برای پایان دادن به این قرنطینه باید یک جواب منفی تست کرونا ارائه کنید.

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/arztsuche/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. لطفاً تنها پس از گرفتن وقت قبلی به ایستگاه تست مراجعه کنید. پس از گرفتن وقت، نوبتتان 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



مقررات سفری

چنانچه از یکی از مناطق بسیار پرخطر و یا یکی از مناطق واریانت های ویروسی کرونا به آلمان سفر می کنید، به همه مقررات و الزامات مربوطه توجه کنید.

فهرستی از مناطق بسیار پرخطر را در اینترنت خواهید یافت:

[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)

Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html

• همه مسافران ورودی در سنین ۱۲ سال به بالا موظفند از ۱ آگوست ۲۰۲۱ در هنگام ورود به آلمان یک مدرک تست تازه ارایه کنند، مگر اینکه واکسینه شده یا بهبود یافته باشند.

• تا کنون انجام تست تنها برای مسافرانی که با هوایما سفر می کردند الزامی بود. ولی اکنون مسافران سفرهای زمینی با قطار و اتوبوس، سفرهای دریایی با کشتی و نیز سفرهای متفرقه از جمله با خودرو هم موظف به ارایه مدرک انجام تست هستند.

• چنانچه قصد دارید از یکی از مناطق بسیار 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

• به علاوه: چنانچه از مبدا یکی از مناطق بسیار پرخطر تشریف می آورید، موظفید ۵ روز در قرنطینه بمانید. قرنطینه تنها هنگامی به پایان می رسد که بتوانید در پایان این ۵ روز یک جواب منفی تست کرونا ارایه دهید.

حتی اگر واکسینه شده یا بهبود یافته اید بازهم موظفید یک مدرک تازه انجام تست ارایه کنید و فرم اعلام سفر ورودی را پر کنید.

تنها پس از این کار قرنطینه ۵-روزه به پایان می رسد.
لطفاً مدرک انجام تست را به آدرس ایمیل زیر ارسال کنید:

corona-einreisende.gsr@muenchen.de

• چنانچه در یک منطقه بسیار پرخطر و یا یک منطقه با شاخص سرایت بالا اقامت داشته اید، لطفاً جواب آزمایش خود را از طریق ایمیل به این آدرس ارسال کنید
corona-einreisende.gsr@muenchen.de

• چنانچه از یکی از مناطق واریانت های ویروس کرونا وارد کشور شده اید، باید فوراً به مدت ۱۴ روز در قرنطینه خانگی قرار بگیرید. کوتاه کردن طول مدت این قرنطینه امکان پذیر نیست. virusvarianten-gebiete.gsr@muenchen.de

• چنانچه از یکی از مناطق پرخطر یا از یک منطقه با شاخص سرایت بالا و یا از یکی از مناطق واریانت های ویروس کرونا وارد کشور شده اید، باید فوراً به مدت ده روز در قرنطینه خانگی قرار بگیرید. کوتاه کردن طول مدت 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/merkblatt-dea.html

«سفر کوچک بین مرزی»

کسانی که برای مدت زمان کمتر از ۲۴ ساعت در یک منطقه بسیار پرخطر اقامت داشته اند و یا سفرشان به آلمان کمتر از ۲۴ ساعت طول می کشد از الزام به قرنطینه معافند.

البته کسی که طی ۱۰ روز پیش از ورود به آلمان در یکی از مناطق واریانت های ویروسی اقامت داشته باید قرنطینه شود.

قواعد رفتاری برای کسانی که به صورت کامل واکسینه شده اند

کسانی که حداقل ۱۵ روز پیش با یکی از انواع واکسن که در اتحادیه اروپا مجوز دریافت کرده است به صورت کامل علیه کرونا واکسینه شده اند لازم نیست پس از اقامت در یک منطقه پرخطر قرنطینه شوند. البته لازم است که این افراد برای اثبات واکسینه شدن خود از یک مدرک به یکی از زبان های آلمانی، انگلیسی و یا فرانسوی برخوردار باشند.

همین قاعده برای کسانی که ابتلای آنها به عفونت یا بیماری سارس-کووید-۲ اثبات شده است (جواب مثبت تست PCR) و اکنون به صورت کامل بهبود یافته اند نیز صدق می کند. اعتبار جواب مثبت تست PCR ۲۸ روز پس از موعد انجام تست آغاز شده و ۶ ماه پس از موعد انجام تست به پایان می رسد. پس از گذشت این دوره زمانی، تنها انجام یک نوبت واکسیناسیون لازم است تا فرد به عنوان کسی که به صورت کامل واکسینه شده است شناخته شود.

این استثنا تنها زمانی و نیز تا موقعی اعتبار دارد که علایمی که نشان از وجود عفونت سارس-کووید-۲ دارند در فرد پدیدار نشده باشند و همچنین فرد همواره کارت واکسیناسیون (Impfausweis) خود را به همراه داشته باشد.

استثناء مربوط به افراد واکسینه شده، پس از اقامت این اشخاص در یک منطقه واریانت های ویروسی دیگر صدق نمی کند.

واکسیناسیون در مونیخ

انجام واکسیناسیون داوطلبانه و رایگان است.

در مونیخ راه های زیادی برای انجام واکسیناسیون وجود دارد. در مرکز واکسیناسیون، در پوشش های واکسیناسیون، نزد پزشکان خانگی، پزشکان متخصص کودکان و پزشکان اداره یا شرکتها. لطفاً برای انجام واکسیناسیون حتماً یک کارت شناسایی یا گذرنامه معتبر به همراه داشته باشید. چنانچه از دفترچه واکسیناسیون زردرنگ بهره مند هستید آن را نیز به همراه بیاورید.

چنانچه از بیماری خاصی رنج می برید مدارک پزشکی مربوط به بیماری را به همراه خود بیاورید، البته اگر چنین مدارکی را دارید.

همه اشخاص بالای ۱۶ سال که در آلمان زندگی می کنند می توانند یکی از انواع مجاز واکسن را دریافت کنند.

در مورد واکسن های بایونتک، مودرنا و آسترازنکا دو نوبت واکسیناسیون لازم است که هر دو نوبت از سوی مرکز واکسیناسیون و نیز همه پوششهای واکسیناسیون انجام می شود.

البته باید فاصله زمانی بین دو نوبت واکسیناسیون را حتماً رعایت کنید:

- بایونتک (BioNTech)، ۳ هفته
- مودرنا (Moderna)، ۴ هفته
- آسترازنکا (AstraZeneca) به صورت ضربدری با یکی از واکسنهای بر مبنای mRNA، ۴ هفته

در هنگام دریافت دوز دوم باید حتماً مدرکی مبنی بر انجام نوبت اول واکسیناسیون (دفترچه واکسیناسیون یا گواهی واکسیناسیون) به همراه داشته باشید.

شما همچنین می توانید واکسن جانسون-جانسون (Johnson-Johnson) دریافت کنید. در این صورت تنها یک نوبت واکسیناسیون کافی است. واکسن جانسون-جانسون تنها برای افراد بالای ۱۸ سال مجاز است.

واکسن زدن در مرکز واکسیناسیون

شما می توانید برای دریافت واکسن همه روزه از دوشنبه تا یکشنبه و از ساعت ۹ صبح تا ۵:۴۵ بعد از ظهر به مرکز واکسیناسیون ریم (Riem) مراجعه کنید. این کار حتی بدون داشتن وقت قبلی و بدون ثبت نام در پورتال واکسیناسیون نیز امکان پذیر است.

البته ثبت نام موجب می شود کارها سریعتر انجام شود:

<https://impfzentren.bayern/citizen/>

لطفاً برای ثبت نام از یک نفر که به زبان آلمانی مسلط است کمک بگیرید.

شما همچنین می توانید با استفاده از تلفن یک وقت قبلی بگیرید:

089 90429-2222

انجام واکسیناسیون برای خانواده ها در مرکز واکسیناسیون

مرکز واکسیناسیون ریم همه روزه از ساعت ۹ صبح تا ۵:۴۵ بعد از ظهر به عرضه خدمات واکسیناسیون برای خانواده ها می پردازد. این خدمات به کودکان و نوجوانان بالای ۱۲ سال و والدینشان عرضه می گردد. شما از یک مشاوره پزشکی مفصل بهره خواهید برد. گرفتن وقت قبلی لزومی ندارد.

چگونه خود را به مرکز واکسیناسیون برسانم؟

مرکز واکسیناسیون در سالن C۳ نمایشگاه مونیخ (ورودی شمالی - درب شماره ۱۷)، به آدرس خیابان پاول-هنری-اشپاک واقع شده است.

Messe München, Paul-Henri-Spaak-Straße, in der Messehalle C3 (Eingang Nord – Tor 17)

سفر به این مرکز از راههای زیر امکان پذیر است:

با خودروی شخصی: اتوبان A94، تقاطع ۵ «München-Riem» مشخص شده با تابلوی «Impfzentrum»، سفر خود را در خیابان Paul-Henri-Spaak-Straße تا ورودی شمالی (Messe-Eingang-Nord) ادامه دهید (ورود با خودرو از درب ۱۷ شماره). فضای کافی برای پارک کردن در محل موجود است.

با استفاده از وسایل نقلیه عمومی: با مترو شماره U2 تا ایستگاه Messestadt Ost یا Messestadt West. سپس می توانید برای رسیدن به مرکز واکسیناسیون به صورت رایگان از خط اتوبوس ویژه شماره ۹۹ (MVG-Bus-Shuttle-Service (Sonderlinie 99)) استفاده کنید. این خدمات همه روزه از ساعت ۷:۳۰ صبح تا ۷:۳۰ شب هر ۶ تا ۷ دقیقه یک بار عرضه می گردد. دریافت اطلاعات بیشتر از طریق: www.mvg.de

پوشش های واکسیناسیون در همه نقاط شهر

در سراسر شهر نقاطی برای ارائه خدمات واکسیناسیون در نظر گرفته شده است. انجام واکسیناسیون رایگان است. گرفتن وقت قبلی لزومی ندارد. کفایت مراجعه کنید. همه اشخاص بالای ۱۶ سال که در آلمان زندگی می کنند می توانند از واکسیناسیون بهره مند شوند.

لطفاً برای انجام واکسیناسیون حتماً یک کارت شناسایی یا پاسپورت معتبر به همراه داشته باشید. طبق برنامه انواع واکسن های مجاز موجود است. پس از انجام واکسیناسیون یک گواهی واکسیناسیون دارای یک کد QR (رمزیننه پاسخ سریع) برای دفترچه الکترونیکی واکسیناسیون در گوشی خود دریافت خواهید کرد.

همه موعدها و مکان های مربوطه را در این وبگاه خواهید یافت:

www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/

Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/

[Neuartiges Coronavirus.html#Termine](http://Neuartiges_Coronavirus.html#Termine)

گواهی الکترونیکی واکسیناسیون

مرکز واکسیناسیون مونیخ فوراً پس از انجام واکسیناسیون یک گواهی الکترونیکی واکسیناسیون صادر می‌کند. گواهی‌های الکترونیکی واکسیناسیون در مرکز به صورت یک کد QR چاپ شده و به اشخاص تحویل می‌گردند.

کد QR با استفاده از گوشی در اپلیکیشن‌های هشدار کرونا (Corona-Warn-App) و پاس کووید (CovPass-App) خوانده شده و ذخیره می‌گردد.

افرادی که قبلاً در مرکز واکسیناسیون به صورت کامل واکسینه شده‌اند می‌توانند گواهی الکترونیکی خود را از طریق حساب کاربری شان در سامانه مرکز واکسیناسیون بایرن دانلود کرده و کد QR را با استفاده از اپلیکیشن Corona-Warn-App یا CovPass-App در گوشی خود ذخیره کنند. impfzentren.bayern.de

راه دیگر دریافت گواهی الکترونیکی واکسیناسیون مراجعه به داروخانه‌ها است. با آرایه دفترچه زردرنگ واکسیناسیون یا گواهی کتبی مرکز واکسیناسیون به صورت رایگان از این خدمات بهره‌مند خواهید شد.

برای دریافت فهرست داروخانه‌هایی که گواهی الکترونیکی واکسیناسیون صادر می‌کنند به این وبگاه مراجعه کنید: mein-apothekenmanager.de

پر واضح است که دفترچه زردرنگ واکسیناسیون نیز درکنار گواهی الکترونیکی واکسیناسیون یا گواهی کتبی مرکز واکسیناسیون به عنوان مدرکی برای اثبات دریافت واکسن محافظتی کرونا معتبر می‌باشد.

دریافت اطلاعات بیشتر: digitaler-impfnachweis-app.de

چنانچه به بیماری دیگری مبتلا هستید لطفاً مدارک پزشکی مربوط را در صورت وجود به همراه بیاورید.

دسترسی به اطلاعات سراسری در مورد واکسیناسیون

برای دریافت تازه‌ترین اطلاعات مربوط به واکسیناسیون کووید-۱۹ با استفاده از ماده واکسن mRNA، به زبان‌های متعدد به وبگاه انستیتو روبرت کخ (RKI) مراجعه کنید.

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 رابطه با واکسیناسیون اطلاع‌رسانی می‌کند.

www.stmgp.bayern.de/coronavirus/haeufig-gestellte-fragen/#Schnellsuche

کارگزار دولت فدرال در امور مهاجرت، پناه‌جویان و ادغام در مورد ویروس کرونا و ایمنی از طریق واکسیناسیون به ۲۲ زبان گوناگون اطلاع‌رسانی می‌کند.

www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona

اپلیکیشن «aidminutes.rescue (COVID-19)» با استفاده از یک سامانه ترجمه دیجیتالی به ۳۵ زبان گوناگون در مورد واکسیناسیون اطلاع‌رسانی می‌کند.

این اپلیکیشن رایگان است و می‌توانید آن را از طریق اپ استور (App Store) یا گوگل پلی (Google Play) دریافت کنید.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.aidminutes.rescue.covid19>

<https://apps.apple.com/de/app/aidminutes-rescue-covid-19/id1507581865>

اطلاعات و کمک ها

اطلاعات در مورد ویروس کرونا

اداره بهداشت مونیخ

اطلاعات اینترنتی در بسیاری از زبان ها 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

مرکز قومی-پزشکی

توصیه هایی برای مقابله با استرس در خانواده در دوران کرونا، به ۲۶

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

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

خدمات کمکی

خدمات بحران روان پزشکی باورایای 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

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 1110222 یا 0800 1110111

همچنین شما می توانید یک ایمیل ارسال کنید و یا از چت استفاده

کنید. ثبت نام در اینترنت: online.telefonseelsorge.de

اطلاعات در مورد مشاوره به زبان های دیگر:

[/telefonseelsorge.de/international-helplines](https://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

مرکز کمک ویژه ضربه های روحی مونیخ

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

کمک در هنگام بروز رخدادهای ناچور. در چهارچوب کلاس های

آموزشی افراد می آموزند چگونه بهتر با رخدادهای ناچور کنار آمده و

زندگی کنند. ثبت نام در اینترنت:

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

[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

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

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 زنشویی، 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 Ärzte der Welt e.V. – open.med

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

• Behandlungsbus am Hauptbahnhof, Eingang Nord, Arnulf-straße 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

(Refugee Stairway Center der Inneren Mission)

ارایه شده از سوی دیانکی 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 اضطرابی، مشاوره ویژه

خانم های باردار (زیر سن قانونی)، خانواده های جوان، ارائه خانه

های مادر-فرزندی و اقامتگاه برای خانم های بی خانمان. تلفن:

skf-muenchen.de. وبگاه: 089 559810

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

کشتی — مشاوره ویژه افراد در معرض خطر خودکشی

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

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

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 - Sucht-hotline – Telefonberatung zu Suchtproblemen

ارائه مشاوره در زمینه یک اعتیاد، مثلاً 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

BZgA – مشاوره تلفنی در مورد سلامت روحی

ارائه مشاوره رایگان در هنگام بروز مشکلات روحی. دوشنبه تا پنجشنبه از ساعت ۱۰:۰۰ تا ۲۲:۰۰. جمعه تا یکشنبه از ساعت ۱۰:۰۰ تا ۱۸:۰۰. تلفن: 0800 2322783. وبگاه: infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html

نامه ها و اطلاعات مدیریت

Impressum

Herausgeber*in:

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

im Auftrag von:

Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat
80335 München
E-Mail: gvo4.rgu@muenchen.de

Stand: 06.09.2021 | Version 014

Layout: eindruck.net, 30175 Hannover

Titelbild: peterschreiber.media – stock.adobe.com

Online: 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

Anfragen MiMi Bayern: bayern@mimi.eu
www.mimi.bayern

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



Landeshauptstadt
München

Unterstützt von:

