

gent:



Stop samen met ons het coronavirus



با هم از شیوع ویروس کرونا جلوگیری کنیم



NEDERLANDS FARSI

De gouden regels



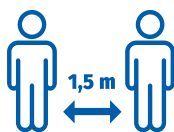
Was vaak je handen



Wees voorzichtig met ouderen en zieken



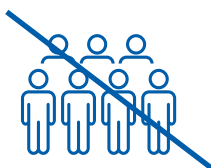
Spreek buiten af



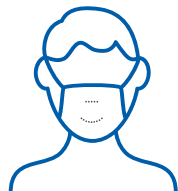
Hou afstand (1,5 meter)



Beperk je contacten



Kom niet in groep samen



Draag een mondmasker

مقررات مهم



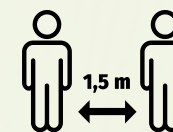
دستان تان را مرتباً بشویید



با افراد مسن و بیمار با احتیاط برخورد کنید



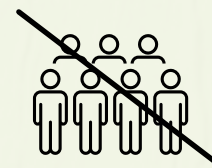
بیرون قرار بگذارید



فاصله را رعایت کنید (1,5 متر)



تماس‌های تان را محدود کنید



از تجمع خودداری کنید



ماسک بزنید

Waar en hoe gebruik je een mondmasker?

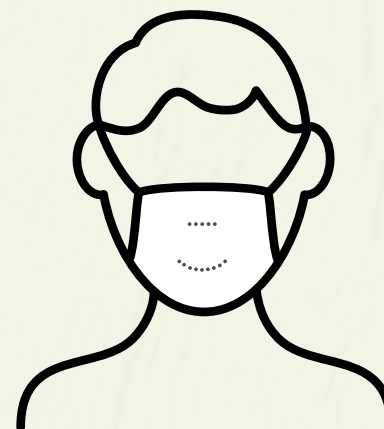
- >> Neem altijd een mondmasker mee.
- >> Draag het mondmasker waar dit verplicht is. En op drukke plaatsen waar je geen afstand kunt houden van andere mensen.
- >> Het mondmasker moet je neus én mond bedekken.
- >> Lees de geldende maatregelen op www.info-coronavirus.be.



In **Gent** moet je een mondmasker dragen in het hele winkelwandelgebied, net als in enkele drukke straten erbuiten. De verplichting geldt ook voor fietsers, skaters en steppers. Dit gebied kan veranderen door de coronatoestand. Je vindt een kaartje op www.stad.gent/corona.

کجا و چگونه باید از ماسک استفاده کنید؟

- همیشه همراه خود ماسک داشته باشید.
- هرکجا که اجباری است و در جاهایی که نمی‌توانید فاصله را از افراد دیگر رعایت کنید، ماسک بزنید.
- ماسک باید بینی و دهان شما را بپوشاند.
- مقررات روز را در وبسایت www.info-coronavirus.be بخوانید.



شما باید در گنت در تمام منطقه‌ای که فروشگاه‌ها در آن واقع شده‌اند و همچنین در چند خیابان پر رفت و آمد خارج از آن، ماسک بزنید. این اجبار برای دوچرخه‌سواران، اسکیت‌سواران و اسکوترسواران هم صدق می‌کند. این منطقه می‌تواند بخاطر شرایط مربوط به ویروس کرونا تغییر کند. یک نقشه در وبسایت www.stad.gent/corona در دسترس می‌باشد.



1 Bel een huisarts of het nummer **1733** (van 19 tot 8 uur en in het weekend). Zeg of je in het buitenland geweest bent.

2 De arts beslist of een test nodig is en maakt een afspraak.



3 Heb je een afspraak voor een test? Blijf dan thuis in quarantaine.

4 Laat de test(s) afnemen:

a. Test je positief (je bent besmet)? Blijf in quarantaine en volg de instructies van je arts.

b. Test je negatief (je bent niet besmet) en ben je niet in het buitenland geweest? Je hoeft niet meer in quarantaine te blijven.

c. Test je negatief en ben je in het buitenland in een rode zone geweest? Blijf in quarantaine tot 14 dagen na je terugkeer uit het buitenland. Alleen na een tweede negatieve test kun je misschien vroeger uit quarantaine. Bespreek dit met je huisarts.



5 Noteer alvast de gegevens van de personen met wie je de laatste 2 weken langer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter in contact kwam: naam, telefoonnummer, adres, geboortedatum en e-mailadres.



1. با یک پزشک عمومی تماس بگیرید یا به شماره 1733 زنگ بزنید (از ساعت 19 بعد از ظهر تا 8 صبح و آخر هفته). اگر خارج از کشور بوده‌اید آن را اعلام کنید.

2. پزشک تشخیص می‌دهد که آیا نیاز به آزمایش می‌باشد و وقت می‌دهد.

3. آیا برای یک آزمایش وقت گرفته‌اید؟ پس در خانه در قرنطینه بمانید.

4. آزمایش بدهید:

آ) آیا نتیجه آزمایش مثبت است (شما مبتلا هستید)? در قرنطینه بمانید و دستورات پزشکتان را اجرا کنید.

ب) آیا نتیجه آزمایش شما منفی است (شما مبتلا نیستید) و در خارج از کشور نبوده‌اید؟ شما دیگر لازم نیست در قرنطینه بمانید.

ج) آیا نتیجه آزمایش شما منفی است و در خارج از کشور در یک ناحیه قرمز بوده‌اید؟ پس از بازگشت‌تان از خارج از کشور تا 14 روز در قرنطینه بمانید. فقط پس از یک آزمایش منفی دوم شاید بتوانید زودتر از قرنطینه خارج شوید. در این مورد با پزشکتان صحبت کنید.



5. مشخصات افرادی را که با آنها در طی دو هفته اخیر بیشتر از 15 دقیقه و به فاصله کمتر از 1,5 متر در تماس بوده‌اید را یادداشت کنید: نام، شماره تلفن، آدرس، تاریخ تولد و آدرس ایمیل.

Je komt uit het buitenland en voelt je niet ziek

Langer dan 48 uur in het buitenland geweest?

Je bent verplicht het formulier **Passenger Locator Form** in te vullen. Doe dit 48 uur voor je terugkomt uit het buitenland. Je vindt het formulier op travel.info-coronavirus.be. Neem het formulier en de code die je gekregen hebt altijd mee op je afspraken.

Check op de dag van je terugkeer de **kleurcode** van het gebied dat je bezocht hebt op diplomatie.belgium.be:

>> Kom je uit een gebied met code rood, dan ben je verplicht om de stappen hieronder te volgen.

>> Kom je uit een gebied met code oranje, dan raden we je aan om de stappen hieronder te volgen.



- 1 Maak een afspraak met het testcentrum op gent.testcovid.be of **09 210 10 40**. Gebruik de code die je gekregen hebt bij het invullen van het formulier 'Passenger Locator Form'. Of bel **09 210 10 40** voor ondersteuning bij het registreren. Voor alle andere vragen, bel **0800 14 689**.



- 2 Blijf 14 dagen thuis in quarantaine.

- 3 Laat de test(s) afnemen in het testcentrum van AZ Jan Palfijn. Neem je 'Passenger Locator Form' mee:
 - a. Test je positief (je bent besmet)? Blijf in quarantaine en volg de instructies van je arts.
 - b. Test je negatief (je bent niet besmet)? Blijf in quarantaine tot 14 dagen na je terugkeer uit het buitenland. Alleen na een tweede negatieve test kun je misschien vroeger uit quarantaine. Bespreek dit met je huisarts.



شما خارج از کشور بوده‌اید و احساس بیماری نمی‌کنید

بیشتر از 48 ساعت در خارج از کشور بوده‌اید؟

شما مجبور هستید که فرم مکان‌یابی مسافر (Passenger Locator Form) را پر کنید. این کار را 48 ساعت قبل از بازگشت‌تان از خارج از کشور انجام دهید. این فرم در وبسایت travel.info-coronavirus.be قابل دسترسی است. فرم و کدی را که دریافت کرده‌اید همیشه در قرارهای‌تان همراه خود داشته باشید.

در روز بازگشت‌تان کد رنگ منطقه‌ای که به آن سفر کرده‌اید را در وبسایت diplomatie.belgium.be کنترل کنید:

اگر از منطقه‌ای با کد قرمز بر می‌گردید، در این صورت شما مجبور هستید اقداماتی که در قسمت زیر آمده‌اند را انجام دهید.

اگر از منطقه‌ای با کد نارنجی بر می‌گردید، در این صورت ما به شما توصیه می‌کنیم اقداماتی که در قسمت زیر آمده‌اند را انجام دهید.

1. از مرکز آزمایش در وبسایت gent.testcovid.be یا به شماره 09 210 10 40 وقت بگیرید. از کدی که در زمان پر کردن فرم مکان‌یابی مسافر (Passenger Locator Form) دریافت کردید، استفاده کنید یا برای دریافت کمک در وقت ثبت به شماره 09 210 10 40 زنگ بزنید. برای سایر سوالات به شماره 0800 14 689 زنگ بزنید.



2. 14 روز در خانه در قرنطینه بمانید.

3. در مرکز آزمایش (بیمارستان) AZ Jan Palfijn آزمایش بدهید. فرم مکان‌یابی مسافر (Passenger Locator Form) را همراه خود داشته باشید:



(آ) آیا نتیجه آزمایش مثبت است (شما مبتلا هستید)؟ در قرنطینه بمانید و دستورات پزشکتان را اجرا کنید.

(ب) آیا نتیجه آزمایش شما منفی است (شما مبتلا نیستید)؟ پس از بازگشت‌تان از خارج از کشور تا 14 روز در قرنطینه بمانید. فقط پس از یک آزمایش منفی دوم شاید بتوانید زودتر از قرنطینه خارج شوید. در این مورد با پزشکتان صحبت کنید.



Een contactonderzoeker contacteert je, je voelt je niet ziek

Wat is contactonderzoek?

Als je corona hebt of onlangs in contact geweest bent met iemand die corona heeft, contacteert een contactonderzoeker je. Je krijgt dan:

- >> een telefoontje van het nummer 02 214 19 19
- >> een sms van het nummer 8811
- >> of een bezoekje

Tip: sla deze nummers op in je gsm zodat je ze meteen herkent.

De contactonderzoeker vraagt met wie je onlangs contact hebt gehad. De contactonderzoeker contacteert deze mensen. Als er risico is dat zij corona hebben, vraagt de contactonderzoeker hen een test te doen. Zo ontdekken we sneller wie corona heeft en besmetten we minder mensen.

Werk mee aan het contactonderzoek en help ons levens te redden.



- 1 Maak een afspraak met het testcentrum op gent.testcovid.be of **09 210 10 40**. Gebruik de code die je gekregen hebt bij het invullen van het formulier 'Passenger Locator Form'. Of bel 09 210 10 40 voor ondersteuning bij het registreren. Voor alle andere vragen, bel **0800 14 689**.



- 2 Blijf 14 dagen thuis in quarantaine.

- 3 Laat de test(s) afnemen in het testcentrum van AZ Jan Palfijn:
 - a. Test je positief (je bent besmet)? Blijf in quarantaine en volg de instructies van je arts.
 - b. Test je negatief (je bent niet besmet)? Blijf in quarantaine tot 14 dagen na het laatste risicocontact. Alleen na een tweede negatieve test kun je misschien vroeger uit quarantaine. Bespreek dit met je huisarts.



Een contactonderzoeker contacteert je, je voelt je niet ziek

ردیابی تماس چیست؟

اگر شما به ویروس کرونا مبتلا شده باشید یا اخیراً با کسی که به ویروس کرونا مبتلا شده در تماس بوده‌اید، یک ردیاب تماس با شما تماس می‌گیرد.

در این صورت:

از شماره 02 214 19 19 با شما تماس گرفته می‌شود

از شماره 8811 برای شما پیامک ارسال می‌شود

یا کسی شما را ویزیت می‌کند

راهنمایی: این شماره‌ها را در موبایل‌تان ذخیره کنید تا در صورت تماس آنها را بشناسید.

ردیاب تماس از شما می‌پرسد که اخیراً با چه کسانی تماس داشته‌اید. ردیاب تماس با این اشخاص تماس می‌گیرد. اگر این خطر وجود داشته باشد که آنها کرونا داشته باشند، ردیاب تماس از آنها می‌خواهد که آزمایش دهند. بدین ترتیب ما سریع‌تر می‌فهمیم که چه کسانی کرونا دارند و در نتیجه افراد کمتری مبتلا می‌شوند.

با ردیاب تماس همکاری کنید و به ما کمک کنید که جان اشخاص را نجات دهیم.

1. از مرکز آزمایش در وبسایت gent.testcovid.be یا به شماره 09 210 10 40 وقت بگیرید. از کدی که از ردیاب تماس دریافت کردید، استفاده کنید یا برای دریافت کمک در وقت ثبت به شماره 09 210 10 40 زنگ بزنید. برای سایر سوالات به شماره 0800 14 689 زنگ بزنید.



2. 14 روز در خانه در قرنطینه بمانید.



3. در مرکز آزمایش (بیمارستان) AZ Jan Palfijn آزمایش بدهید:

(آ) آیا نتیجه آزمایش مثبت است (شما مبتلا هستید)? در قرنطینه بمانید و دستورات پزشک‌تان را اجرا کنید.

(ب) آیا نتیجه آزمایش شما منفی است (شما مبتلا نیستید)? تا 14 روز پس از آخرین تماس مخاطره‌آمیز در قرنطینه بمانید. فقط پس از یک آزمایش منفی دوم شاید بتوانید زودتر از قرنطینه خارج شوید. در این مورد با پزشک‌تان صحبت کنید.



Wat is quarantaine?

Je moet in quarantaine als je ziek bent of zou kunnen zijn. Bijvoorbeeld als je naar een land geweest bent met veel besmettingen. Of als je in contact gekomen bent met iemand die besmet is.



Blijf 14 dagen thuis

- > Blijf thuis. Je mag in je eigen tuin of op je eigen terras zitten.
- > Laat geen andere mensen binnen in je huis dan zij die er wonen.
- > Vermijd zoveel mogelijk fysiek contact met je huisgenoten.
- > Ga alleen naar buiten als het echt moet: om eten te kopen, naar de dokter te gaan of medicijnen te halen. Draag dan altijd een mondmasker. Vraag iemand anders om je boodschappen te doen, als dat kan.
- > Verlucht je huis goed.



Volg je gezondheid goed op

- > Meet 2 keer per dag je temperatuur.
- > Bel je huisarts als je symptomen hebt (ademhalingsproblemen, hoesten, keelpijn, ...) en laat je opnieuw testen.



Zorg voor een goede hygiëne

- > Gebruik nooit dezelfde spullen als je huisgenoten.
- > Gebruik een ander toilet en badkamer dan je huisgenoten, als dat kan.
- > Poets dingen die je veel aanraakt elke dag (deurklinken, tafel, ...).



Ga niet naar het werk of naar school

- > Telewerk als dat kan.
- > Kun je niet thuis werken? Vraag aan je huisarts een quarantaine-attest voor je werkgever. Je krijgt dat ook als een contactonderzoeker je belt. Met dat attest krijg je een vergoeding.

قرنطینه چیست؟

اگر بیمار هستید یا احتمال بیمار بودن تان وجود داشته باشد، شما باید قرنطینه شوید. برای مثال، اگر شما به کشوری رفته‌اید که افراد زیادی در آنجا مبتلا شده باشند. یا اگر شما با فردی که مبتلا است در تماس بوده باشید.

14 روز در خانه بمانید

در خانه بمانید. شما می‌توانید در باغچه یا تراس خانه تان بنشینید. به غیر از اشخاصی که با شما زندگی می‌کنند اشخاص دیگری را در خانه تان راه ندهید. تا آنجایی که امکان دارد از تماس فیزیکی با همخانه‌هایتان اجتناب کنید. فقط در صورتی بیرون بروید که واقعاً ضرورت داشته باشد: برای خرید مواد غذایی، رفتن به دکتر یا تهیه دارو. در این صورت همیشه ماسک بزنید. اگر امکان دارد از شخص دیگری بخواهید تا خریدهای شما را انجام دهد. خانه خود را به طور کامل تهویه کنید.



مراقب سلامتی خود باشید

2 بار در روز دمای بدن تان را اندازه بگیرید. اگر علائم دارید (مشکلات تنفسی، سرفه، گلودرد، ...)، به پزشک عمومی تان زنگ بزنید و دوباره آزمایش بدهید.



بهداشت را به خوبی رعایت کنید

هرگز با همخانه‌هایتان از وسایل مشترک استفاده نکنید (حوله، ملافه، لیوان، ...). در صورت امکان با همخانه‌هایتان از یک توالت و حمام استفاده نکنید. چیزهایی را که زیاد لمس می‌کنید هر روز نظافت کنید (دستگیره در، میز، ...).



به محل کار یا به مدرسه نروید

در صورت امکان دورکاری (کار در خانه) کنید. آیا نمی‌توانید دورکاری کنید؟ از پزشک عمومی تان بخواهید تا برای کارفرمایان یک گواهی قرنطینه صادر کند. اگر یک ردیاب تماس هم به شما زنگ بزند، این به شما داده می‌شود. با آن گواهی به شما غرامت پرداخت می‌شود.



Wanneer krijg je je testresultaat?

Ben je besmet? Je huisarts belt je zo snel mogelijk.
Hoor je niks binnen de 48 uur, dan ben je niet besmet.
Je kunt ook altijd zelf je resultaat raadplegen via
www.mijngezondheid.be.

“Ik hou mij aan de regels. Zo worden andere mensen niet ziek. En zo kunnen we sneller terug normaal leven.”

Ibrahim H.

شما چه زمانی نتیجه آزمایش را دریافت می کنید؟

اگر مبتلا باشید، پزشک عمومی شما در اسرع وقت با شما تماس می گیرد.
اگر پس از گذشت 48 ساعت با شما تماسی گرفته نشود، این یعنی اینکه مبتلا نیستید.
شما خودتان هم می توانید نتیجه آزمایشتان را از طریق وبسایت www.mijngezondheid.be ببینید.

«من مقررات را رعایت می کنم. به این ترتیب اشخاص دیگر بیمار نمی شوند. و بدین ترتیب ما می توانیم سریعتر به زندگی عادی

برگردیم.» Ibrahim H.

Verdere info

Gentse dienstverlening: www.stad.gent/corona

Huidige coronatoestand: www.info-coronavirus.be

Vragen over corona: bel de coronalijn 0800 14 689

اطلاعات بیشتر

خدمات رسانی گنت: www.stad.gent/corona

وضعیت فعلی کرونا: www.info-coronavirus.be

سوالات در مورد کرونا: به خط کرونا با شماره 0800 14 689 زنگ بزنید

Dit is een vertaling naar het Farsi van de brochure "Stop samen met ons het coronavirus". Ze bevat identiek dezelfde informatie als de Nederlandse tekst. Deze vertaling mag alleen verspreid worden met de originele brontekst "Stop samen met ons het coronavirus".