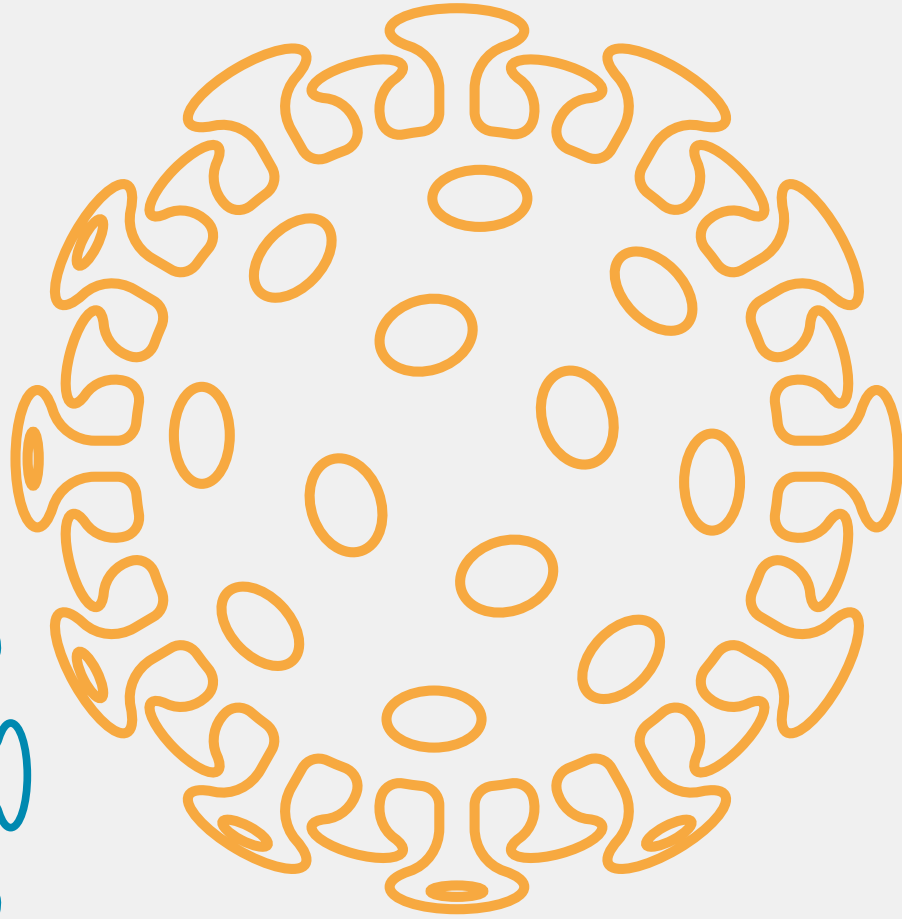
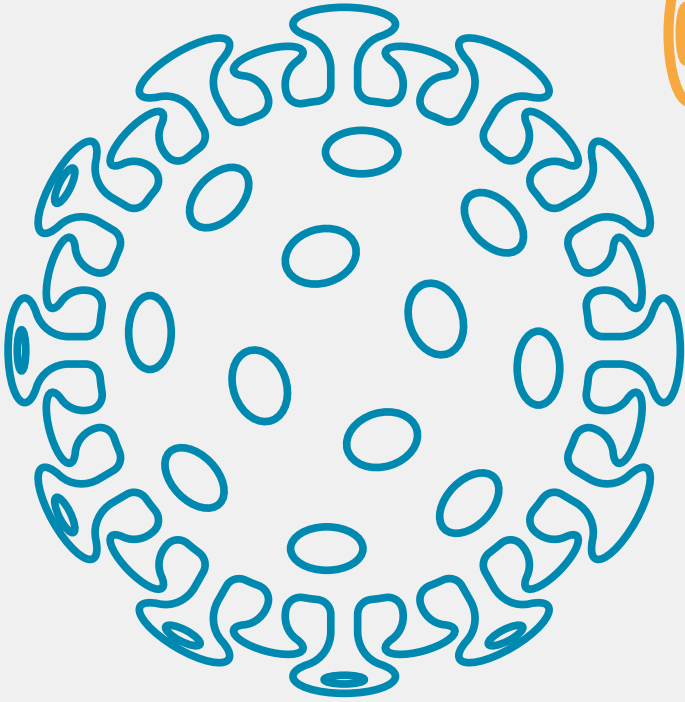
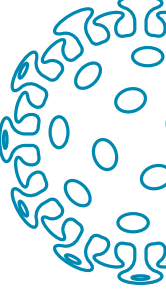




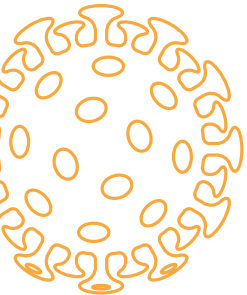
فيروس كورونا الجديد من نوعه SARS-CoV-2 معلومات وارشادات عملية



التصرف السليم والمُحترَم!



- الرجاء منكم إتباع أحدث التعليمات الحالية والتوجيهات بشكل مطلق، وما يُطلب منكم من السُلطات!
- يجب علينا أن نعمل بانضباط وبشكل جماعي. هذا يساعد على حماية صحتكم وعلى إبطاء توسع انتشار الفيروس.
- ثَقُوا فقط بمصادر المعلومات التي تكون مؤكدة وموثوق بها.
- تتلقون في ألمانيا معلومات **حالية ومؤكدة** عن طريق معهد روبيرت كوخ (RKI)، والمركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)، أو من وزارة الصحة الاتحادية (BMG).
- انتبهوا إلى المعلومات الحالية من منظمة الصحة العالمية (WHO). وتعرض منظمة الصحة العالمية معلومات حالية وموثوقة بلغات عديدة.
- يجب على الأشخاص المصابين بعدوى الفيروس أو المرضى به تنفيذ ما يَطْلُبُه منهم العاملون في الطب والعناية الصحية بشكل مطلق.
- الرجاء منكم المساعدة في حماية صحة الأشخاص العاملين في الطب والعناية الصحية أيضاً عن طريق التصرف الذي يراعي الآخرين.



كيف يمكنني حماية نفسي بأفضل ما يمكن؟

تكون أهم إجراءات الوقاية التالية بسيطة وفعالة جداً! يجب على قواعد النظافة الوقائية أثناء السعال، والعطس، وغسل اليدين والمحافظة على مسافة معينة (تجاه الأشخاص الآخرين) أن تصبح شيئاً معتاداً. انشروا التوعية عن إمكانيات إجراءات الوقاية هذه في عائلتكم وعند صديقاتكم أو أصدقائكم ومعارفكم.

الحفاظ على مسافة بُعد (تجاه الشخص الآخر)

- تجنبوا الاحتكاكات (اللمسات) القريبة جداً مثل المصافحة بالأيدي، والقبلات، والعناق. ولا يكون هذا تصرف غير لائق، لأنكم تحمون أنفسكم وتحمون الأشخاص الآخرين.
- إذا كنتم مرضى، فابقوا في المنزل من أجل شفاؤكم الكامل وإعاقه متابعة انتشار مسببات المرض.
- وكذلك الأشخاص المَعْيِين بالفيروس، لكن لم تظهر عندهم أية أعراض للمرض، يمكنهم أن يعدوا الآخرين. حافظوا على مسافة بُعد 1,5 متر على الأقل تجاه الأشخاص الآخرين من أجل تجنب النقل المباشر لمسببات الأمراض.
- ينبغي قبل كل شيء على الذين مرضوا البقاء بعيداً عن الأشخاص المهددين بشكل خاص بالعدوى مثل كبار السن أو الأشخاص الذين لديهم أمراض سابقة.



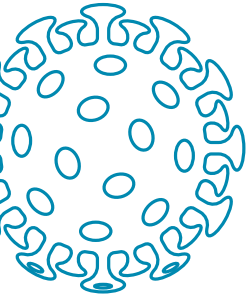
قواعد النظافة الوقائية أثناء السعال والعطس

- حافظوا أثناء السعال أو العطس على مسافة بُعد 1,5 متر على الأقل تجاه الأشخاص الآخرين واستديروا بعيداً عنهم.
- اعطسوا أو اسعلوا في منديل الجيب، واستعملوه لمرة واحدة فقط. واتلفوا مناديل الجيب المستعملة في سلة القمامة التي لها غطاء.
- إذا لم يكن منديل الجيب في متناول اليد، فاستخدموا كوع الذراع (ليس اليد!) قبالة الفم والأنف أثناء السعال والعطس.
- إذا كان عندكم ضيف، فافتحوا النافذة وقوموا بالتهوية والنافذة مفتوحة بشكل كامل لمدة 5 دقائق.



غسل اليدين

- اغسلوا أيديكم مراراً وتكراراً بالصابون وبدقة، وبين الأصابع أيضاً ورؤوس الأصابع. وأفضل شيء لمدة نصف دقيقة وبالصابون السائل. واشطفوا اليدين بالغسل تحت ماء جار.
- جففوا اليدين بعناية، وبين الأصابع أيضاً. وينبغي على كل شخص أن يستعمل في المنزل منشفة يد خاصة به. وأفضل شيء استعمال مناديل الجيب التي تستعمل لمرة واحدة في دورات المياه العامة. أغلقوا صنبور الماء في دورات المياه العامة بمنديل جيب يستعمل لمرة واحدة أو بمرفقكم.



معرفة قيمة عن فيروس كورونا الجديد من نوعه

- الرجاء منكم أن لا تذهبوا إلى العبادة دون الاتفاق مسبقاً على موعد. وبهذا تحموا أنفسكم والآخرين!
- تجنبوا الاتصالات غير الضرورية مع الأشخاص الآخرين وابقوا في المنزل حسب الإمكان.

هل توجد مادة لقاح؟

لا يوجد بعد أي لقاح وقائي ضد فيروس كورونا الجديد من نوعه. ويتم العمل على هذا تحت ضغط عال من أجل وضع مادة لقاح تحت التصرف.

هل تساعد اللقاحات الوقائية الأخرى؟

لا تحمي اللقاحات الأخرى ضد أمراض المجاري التنفسية من فيروس كورونا الجديد من نوعه. لكن يمكنها إعاقة عداوى أخرى للمجاري التنفسية (النزلة الوافدة، والتهاب الرئتين عن طريق المكورات الرئوية) وتشارك بهذا في تخفيف العبئ عن النظام الصحي.

هل تكون البضائع المستوردة مُعدية؟

لم يُعرف أي خطر ما من البضائع والإرساليات البريدية أو الحقائب. ويجب فقط الإنتباه لنظافة الأشياء القريبة مباشرة من المحيط القريب للمرضى.

هل يكون لباس قناع للحمى ضروري؟

لا توجد إثباتات كافية بأن لباس واق للحمى والأنف يقلل بشكل أساسي من خطر العدوى عن طريق الأشخاص الأصحاء. وتكون مراعاة قواعد النظافة الوقائية أكثر أهمية، على سبيل المثال أثناء السعال والعطس أو أثناء غسل اليدين. لكن من يكون لديه بالذات عدوى بالفيروس، يمكنه عن طريق حماية الفم والأنف ("بكامامة") أن يقلل من خطر عدوى الآخرين.

* تجدون إدارة الصحة في مكان سكنكم على رابط الشابكة:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

تواصلوا مع طبيبتكم أو طبيبيكم عند ظهور أعراض المرض عندهم. وإذا لم يكن التواصل ممكناً، فتوجهوا إلى خدمة الأطباء المناوبين (خدمة الاستعداد الطبي).

ويمكن الوصول إليها أيضاً ليلاً وفي نهاية الأسابيع وأيام العطل على المستوى الاتحادي برقم الهاتف 116117.

ينتشر فيروس كورونا (Coronavirus) الجديد من نوعه ("المُسْتَجِد") في هذه الأثناء في كل أنحاء العالم. وينتقل عن طريق الرذاذ أو العدوى بالمسح. ويمكن أن يحدث ذلك عن طريق الأغشية المخاطية من شخص إلى آخر أو بشكل غير مباشر عن طريق اليدين أيضاً. لأنه يمكن للأيدي أن تلامس الأغشية المخاطية للفم أو الأنف وملتحمة العينين وتنتج بذلك نقل عدوى الفيروس.

ويسبب الفيروس عدوى المجاري التنفسية. ويمكن إلى جانب سير حالات المرض اللطيفة ظهور الحمى، والسعال وشكاوى في التنفس أو ضيق في التنفس، وآلام في العضلات والرأس.

ويمكن في الحالات الصعبة حدوث التهاب الرئتين.

ويكون الأشخاص كبار السن (الشيوخ) والمصابون بمرض مزمن معرضون للخطر بشكل خاص.

وتكون أعراض المرض عند الأطفال غالباً أطف بشكل واضح. ويُفترض في الوقت الحالي أنه يمكن انقضاء فترة تصل إلى 14 يوماً بين العدوى وبين ظهور أعراض المرض.

ويمكن فقط للفحص المخبري الطبي أن يؤكد بلا ريب فيما إذا كان شخص قد انعدى بفيروس كورونا الجديد من نوعه.

هل أنا مريض بفيروس كورونا الجديد من نوعه؟

إذا عدتم من منطقة خطيرة، وتعرفتم على أعراض المرض أو تواصلتم ("لامستم") مع شخص تم إثبات وجود فيروس كورونا الجديد من نوعه عنده:

- الرجاء منكم أن تتصلوا بطبيبتكم أو طبيبيكم عندما تظهر أعراض المرض عندهم. وإذا لم يمكن الوصول إليها أو إليه، فتواصلوا مع خدمة الأطباء المناوبين (خدمة الاستعداد الطبي) برقم الهاتف 117 116. واتصلوا برقم الهاتف 112 في حالات الإسعاف (الطوارئ).
- إذا تواصلتم ("لامستم") مع شخص مَعْدِي بالفيروس، لكن لا تظهر عندهم أية أعراض أو عدتم من منطقة خطيرة، فأعلموا إدارة الصحة (Gesundheitsamt) * المسؤولة عن ذلك.
- أَعْلَمُوا طبيبتكم أو طبيبيكم فيما إذا كنتم على سبيل المثال مصابين بأمراض سابقة مثل ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، وأمراض القلب والدورة الدموية، وأمراض المجاري التنفسية المزمنة أو أمراض وعلاجات تُضعف النظام المناعي.
- اسمحوا لأنفسكم بالاستعلام عن الشخص الذي يجب عليكم التوجه إليه وأية إجراءات وقائية يجب عليكم الالتزام بها، من أجل أن لا تعدوا الآخرين.

ما الذي يجب علي أن أنتبه إليه في حالة الحجر الصحي في المنزل؟

- تجنبوا التواصل (التلامس) الضيق مع بقية الساكنات أو الساكنين معكم.
- تَرَجُّوا أعضاء الأسرة، والمعارف والصدقات أو الأصدقاء بالمساعدة في التسوق، الذي ينبغي أن يوضع بعد ذلك على بابكم.
- إبتهوا إلى تهوية مسكنكم أو بيتكم بشكل منتظم.
- لا ينبغي تقسيم أدوات الطعام والصحون وأدوات النظافة بين أفراد الأسرة أو مع الساكنات أو الساكنين الآخرين معكم. ويجب غسل الأشياء والصحون بانتظام ودقة، وينطبق ذلك على الملابس أيضاً.
- قوموا بالتواصل مع عيادة طبيب الأسرة أو الطبيب المختص، عندما تحتاجون بشكل عاجل إلى الأدوية أو إلى علاج طبي.
- أعلّموا الطبيبة أو الطبيب، إذا كان لديكم سعال، وزكام، وضيق في التنفس، وحمى.
- قوموا بالتواصل مع إدارات الاستشارة المحلية، عندما تحتاجون للمساعدة أثناء العناية والامداد لأطفالكم.

ما الذي يجب علي أن أنتبه إليه في مركز إقامة جماعي؟

- هل قدّمتم من منطقة خطرة، وتعرفتم على أعراض المرض عندكم أو كان لديكم تواصل مع شخص ما تم إثبات وجود فيروس كورونا عنده؟ إذا كنتم تسكنون في مؤسسة استقبال اللاجئين أو في مركز إقامة جماعي، فأعلموا إدارة المؤسسة أو من يراكم بذلك. بلغوا أيضاً على سبيل المثال مدرستكم، ومدرسة تعليم لغتكم، ومكان تدريبكم المهني أو مكان عملكم.

ويمكن هنا أيضاً لمن تم عداومهم بالفيروس، دون ظهور أية أعراض مرض عندهم، أن ينقلوا العدوى ("للآخرين"). وتوجد حالات لا يمكن فيها الالتزام بمسافة بعد 1,5 متراً ("بين الأشخاص"). ويمكن هنا للباس الأقنعة المساعدة كشيء وقائي أن يشارك في الحد من متابعة انتشار فيروس "SARS-CoV-2".

مهم: يجب على القناع الواقي ("الكمامة") أن يوضع بشكل جيد مرتكز وأن يتم تبديله عندما يصبح رطباً. لأن الأقنعة الرطبة لا تكون عائقاً ضد الفيروسات.

هل يكون استخدام المواد المعقمة ضرورياً؟

يحمي غسل اليدين المنتظم والدقيق في المعتاد بشكل فعال من العدوى. ويكون تعقيم اليدين ذو نفع، عندما يعيش في المحيط بشكل خاص أشخاص قابليين للعدوى.

متى تكون إجراءات الحجر الصحي ضرورية؟

إذا تم إثبات وجود عدوى بفيروس كورونا الجديد من نوعه عندكم أو كان لديكم تواصل شخصي (تلامس) ضيق مع شخص مَعْدِي بالفيروس. وعندما تفرض إدارة الصحة الحجر الصحي ("العزل الصحي") قانونياً.

كم يستمر الحجر الصحي؟

يتم تحديد مدة الحجر الصحي ("العزل الصحي") من قِبَل إدارة الصحة. وتستمر غالباً أسبوعين وهذا يعادل فترة الحضانة المرضية كفترة زمنية قصوى، إذن الزمن ما بين بداية العدوى الممكنة بالفيروس الجديد من نوعه وحتى ظهور أعراض المرض. ويتم أثناء فرض الحجر الصحي قانونياً إعلامكم من إدارة الصحة المسؤولة، كيف يجب عليكم أن تتصرفوا مثلاً أثناء ظهور أعراض المرض وما الذي تنتبهون إليه خلاف ذلك. ويمكن على سبيل المثال أن يُفرض عليكم وجوب قياس درجة حرارة جسمكم بشكل منتظم.

أين أجد المزيد من المعلومات؟

يُعلم معهد روبرت كوخ (Robert Koch-Institut) عن فيروس كورونا الجديد من نوعه على صفحة الشبكية (الإنترنت):
www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

جمع المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) أجوبة على أغلب الأسئلة حول فيروس كورونا الجديد من نوعه على صفحة الشبكية: www.infektionsschutz.de

تُعلم إدارة الشؤون الخارجية (أي وزارة الخارجية، Auswärtiges Amt) عن سلامة المسافرين في المناطق المتضررة من ذلك.

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

تُعلم منظمة الصحة العالمية (WHO) عن الوضع العالمي:
www.who.int

تقدم إدارة الصحة (Gesundheitsamt) في منطقة سكنكم المعلومات والدعم. وتجدون رقم هاتف إدارة الصحة التابعين لها على رابط صفحة الشبكية:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

تعلم وزارة الصحة الاتحادية (Bundesministerium für Gesundheit) بشكل مركزي عن فيروس كورونا الجديد من نوعه على صفحة الشبكية:

www.zusammengegencorona.de

رقم هاتف المواطنين: 030 346 465 100
خدمة الاستشارة للأشخاص الضم وممن لديهم ضرر في السمع:

فلكس: 030 340 60 66-07

البريد الإلكتروني:

info.deaf@bmg.bund.de

info@gehoerlos@bmg.bund.de

هاتف بلغة الصم (اتصال هاتفي بتسجيل مرئي):

www.gebaerndelefon.de/bmg

Impressum (النشر والطبع):

Bestellmöglichkeit (امكانيات طلب نسخ)

Publikationsversand der Bundesregierung

(إرسال نشرات الحكومة الاتحادية)

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

هاتف الخدمة: 030 182722721

فاكس الخدمة: 030 18102722721

البريد الإلكتروني: publikationen@bundesregierung.de

طلب النسخ عن طريق الهاتف بلغة الصم:

gebaerndelefon@sip.bundesregierung.de

طلب النسخ عن طريق الشبكية www.bundesregierung.de/publikationen

تجدون أيضاً المزيد من النشرات للحكومة الاتحادية من أجل التحميل وطلب النسخ على

رابط الصفحة: www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (رقم الطلب) BMG-G-11099ar

إشارات محدد موقع الموارد الموحد (URL)

يكون كل مقدم معني مسؤولاً عن محتويات صفحاته الخارجية التي تتم الإشارة إليها هنا.

وتتصل وزارة الصحة الاتحادية (BMG) بشكل واضح من هذه المعلومات.

Herausgeber (الناشر)

وزارة الصحة الاتحادية (BMG), قسم العلاقات العامة، والنشرات

Bundesministerium für Gesundheit

Referat Öffentlichkeitsarbeit, Publikationen

11055 Berlin

www.bundesgesundheitsministerium.de

[bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)

[bmg_bund](https://twitter.com/bmg_bund)

[BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)

[@bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)

المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية المسجل قانونياً كجمعية

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., 30175 Hannover

تاريخ الإصدار نيسان 2020

التصميم eindruck.net, 30175 Hannover

الرسم البياني Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

يتم إصدار هذه النشرة المطبوعة مجاناً في إطار العلاقات العامة لوزارة الصحة الاتحادية. ولا يسمح باستغلالها من قبل الأحزاب أو دعاة الانتخاب أو مساعدي حملات الانتخاب أثناء الحملة الانتخابية بهدف الدعاية الانتخابية. وينطبق هذا على الانتخابات الأوروبية وانتخابات مجلس النواب الاتحادي وانتخابات مجالس نواب الولايات ومجالس الإدارة المحلية.