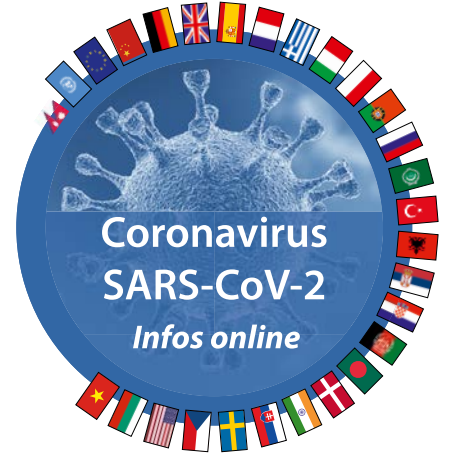
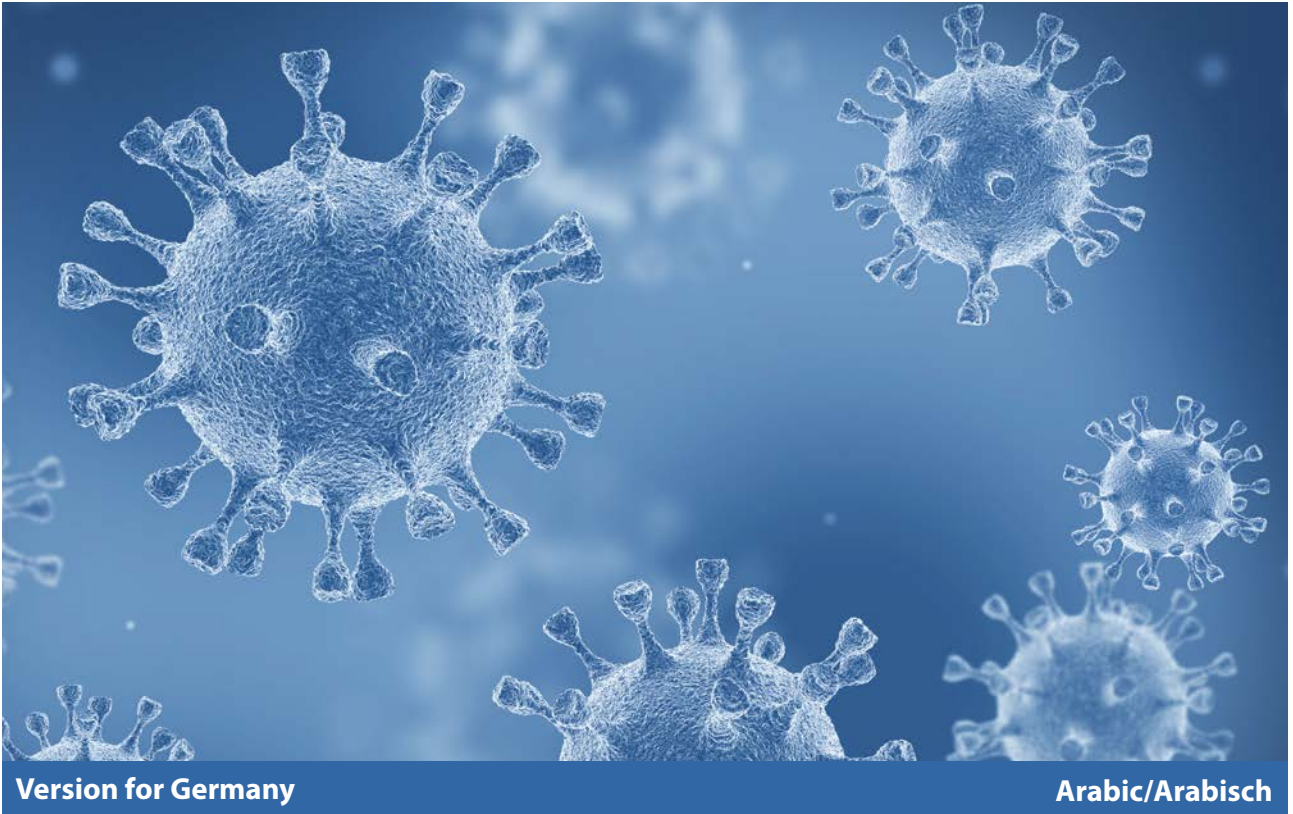


www.covid-information.org



فيروس كورونا SARS-CoV-2

معلومات وارشادات عملية



Version for Germany

Arabic/Arabisch



العمل أو التصرف السليم والمُحترَم!

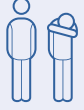
- يجب علينا أن نعمل بانضباط وبشكل جماعي. هذا يساعد على حماية صحتكم وعلى إبطاء توسع انتشار الفيروس.
 - ثقوا فقط بمصادر المعلومات التي تكون مؤكدة وموثوق بها.
 - انتبهوا إلى المعلومات الحالية من منظمة الصحة العالمية (WHO). تعرض منظمة الصحة العالمية معلومات حالية وموثوقة بلغات عديدة.
 - تتلقون في ألمانيا معلومات حالية ومؤكدة عن طريق معهد روبرت كوخ (RKI)، والمركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)، أو من وزارة الصحة الاتحادية (BMG).
 - الرجاء منكم السماح لنا سوية عن طريق التصرف الذي يراعي الآخرين بحماية صحة الأشخاص العاملين في الطب والعناية الصحية أيضاً. إنهن البطلات والأبطال الذين يعرضون صحتهم الذاتية للخطر من أجل حمايتنا من المرض أو شفاءنا.
 - نرجوا من المرضى أو من المصابين بمرض فيروس كورونا 19 (COVID-19) تنفيذ ما يطلبه منهم العاملين في الطب والعناية الصحية.
 - الرجاء منكم اتباع أحدث التعليمات الحالية والتوجيهات بشكل مطلق، وما يُطلب منكم من السُلطات الوطنية والمحلية!
- ابقوا أصحاء!

كيف يمكنني حماية نفسي بأفضل ما يمكن؟

مسافة بُعد + نظافة + قناع التنفس في الحياة اليومية (كمامة): 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 الوقاية هذه في عائلتكم وعند صديقاتكم أو أصدقائكم ومعارفكم.

قواعد النظافة الوقائية أثناء السعال والعطس



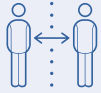
- حافظوا أثناء السعال أو العطس على مسافة بُعد 1,5 متر على الأقل تجاه الأشخاص الآخرين واستديروا بعيداً عنهم.
- اعطسوا أو اسعلوا في منديل الجيب، واستعملوه لمرة واحدة فقط. واتلفوا مناديل الجيب المستعملة في سلة القمامة التي لها غطاء.
- إذا لم يكن منديل الجيب في متناول اليد، فاستخدموا كوع الذراع (ليس اليد!)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

غسل اليدين



- اغسلوا أيديكم مراراً وتكراراً بالصابون وبدقة، وبين الأصابع أيضاً ورؤوس الأصابع. وأفضل شئى لمدة نصف دقيقة وبالصابون السائل إذا كان هذا موضوع تحت تصرفكم. 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 شئى استعمال مناديل اليد التي تستعمل لمرة واحدة في دورات المياه العامة. وإذا لم تكن متوفرة، فيتم النصح باستخدام منديل الجيب الخاص بكم من أجل هذا. أغلقوا صنوبر الماء في دورات المياه العامة بمنديل يد يستعمل لمرة واحدة أو بمنديل الجيب الخاص بكم أو بمرفقكم.

الاحتفاظ بمسافة بُعد وارتداء قناع التنفس في الحياة اليومية



- تجنبوا الاحتكاكات (اللمسات) القريبة جداً مثل المصافحة بالأيدي، والعناق والتواصلات الحميمة والجنسية الأخرى. ولا يكون هذا تصرف غير لائق، لأنكم تحمون أنفسكم وتحمون الأشخاص الآخرين.
- إذا كنتم مرضى، فابقوا في المنزل من أجل شفائكم الكامل وإعاقة متابعة انتشار مسببات المرض.
- وكذلك الأشخاص المعديين 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 شئى على الذين مرضوا البقاء بعيداً عن الأشخاص المهددين بشكل خاص بالعدوى مثل كبار السن أو الأشخاص الذين لديهم أمراض سابقة.
- الرجاء منكم أن تستعلموا عن قيود التواصل الحالية في الولاية الاتحادية المعنية التي تقيمونها فيها.
- يتم النصح بشكل ملح بارتداء قناع التنفس في الحياة اليومية (على سبيل المثال قناع من القماش) في الأماكن التي يمكن أن يكون فيها صعباً الحفاظ دائماً على 1.5 متراً الحد الأدنى من مسافة البعد عن الآخرين. وأصدرت أغلب الولايات الاتحادية تعليمات قانونية عن ارتداء قناع التنفس في الحياة اليومية أثناء التسوق وفي وسائل المواصلات العامة. الرجاء منكم أن تستعلموا عن الأحكام السارية في منطقة تواجدكم.
- ينبغي مثالياً غسل أقمعة التنفس في الحياة اليومية (الكمامات) بعد استعمالها لمرة واحدة في 95 درجة مئوية، لكن في 60 درجة مئوية كحد أدنى ثم تجفيفها بشكل كامل بعد ذلك. ويكون بديلاً عن ذلك غليها بالماء في وعاء ل 10 دقائق أيضاً.

هل يكون لباس قناع للغم والأنف ضروري؟

ينتشر فيروس كورونا (Coronavirus) الجديد من نوعه ("المُسْتَجِد") في هذه الأثناء في كل أنحاء العالم. اسمه الرسمي هو "متلازمة المجاري التنفسية الشديدة الحادة - فيروس كورونا 2، SARS-CoV-2". واسم مرض المجاري التنفسية الذي يسببه هو "مرض فيروس كورونا 19، COVID-19".

ويمكن أن ينتقل فيروس كورونا عن طريق الرذاذ، لكن أيضاً عن طريق الهباء الجوي. والهباء الجوي هو أصغر جزيئات الرذاذ، التي يمكن أن تطرح في الهواء بالأخص أثناء التكلم بصوت عال أو أثناء الغناء. ويمكن أن تبقى في الجو لفترة زمنية أطول وتنقل الفيروسات. ولذلك ينبغي بشكل منتظم تهوية الغرف التي يمكث فيها عدد من الأشخاص. وتلعب أنواع العدوى بالمسح دوراً أيضاً. ويمكن للفيروسات أن تنتقل بشكل غير مباشر عبر اليدين من المساحات الملوثة (المُعَدِيَة) إلى الأغشية المخاطية للغم أو الأنف أو ملتحمة العينين.

ويسبب الفيروس عدوى المجاري التنفسية. ويمكن إلى جانب سير حالات المرض الخالية من الأعراض واللطفية 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 ألطف 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 فيما إذا كان شخص قد انعدى بفيروس كورونا الجديد من نوعه.

هل توجد أخطار للعدوى أثناء الحمل أو الولادة؟

يكون خطر العدوى عند الأطفال الرضع أثناء الحمل أو الولادة قليلاً للغاية. لكن إذا كان لدى الأم عدوى، فيمكن أن يتم نقل فيروس كورونا إلى المولود الجديد. ولا توجد إثباتات بأن العدوى بفيروس كورونا أو إصابة الأم بمرض كورونا 19 (COVID-19) تضر الطفل الذي لم يولد بعد بشكل دائم أو تؤدي إلى إسقاط الأجنة (الإجهاضات).

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 إعاقه عدوى أخرى للمجاري التنفسية. على سبيل المثال النزلة الوافدة أو التهاب الرئتين عن طريق المكورات الرئوية. ويمكن إذن للقاحات الأخرى أن تشارك في تجنب العدوى المزوجة.

هل تكون البضائع المستوردة مُعَدِيَة؟

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

هل أنا مريض بفيروس كورونا الجديد؟

إذا تعرفتم على أعراض المرض عندكم أو تواصلتم ("لامستم") مع شخص تم إثبات وجود فيروس كورونا الجديد من نوعه عنده:

■ الرجاء منكم أن تتصلوا بطبيبكم أو طبيبك عندما تظهر أعراض المرض عندكم. وإذا لم يمكن الوصول إليها أو إليه، فتواصلوا مع خدمة الأطباء المناوبين (خدمة الاستعداد الطبي) برقم الهاتف 116 117. واتصلوا برقم الهاتف 112 في حالات الإسعاف (الطوارئ).

■ إذا تواصلتم ("لامستم") مع شخص مَعَدِي بالفيروس، لكن لا تظهر عندكم أية أعراض، فأعلموا إدارة الصحة المسؤولة (Gesundheitsamt)*.

■ أَعْلِمُوا طبيبتكم أو طبيبك 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 وقاية يجب عليكم الالتزام بها، من أجل أن لا تعدوا الآخرين.

■ الرجاء منكم أن لا تذهبوا إلى العيادة دون الاتفاق على موعد. وبهذا تحموا أنفسكم والآخرين!

■ تجنبوا التواصل غير الضرورية مع الأشخاص الآخرين وابقوا في المنزل حسب الإمكان.

تجدون إدارة الصحة في مكان سكنكم على رابط الشابكة:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

تواصلوا مع طبيبتكم أو طبيبك عند ظهور أعراض المرض عندكم. 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 116 117.

هل يكون لباس قناع للغم والأنف ضروري؟

توجد حالات لا يمكن فيها الالتزام بمسافة بُعد 1,5 متراً ("بين الأشخاص"). ويمكن هنا للباس قناع غير طبي واق للغم والأنف من باب الحيطه، ما يسمى بقناع التنفس في الحياة اليومية، أن يشارك في الحد من متابعة انتشار فيروس "SARS-CoV-2".

لذا أصدرت الحكومة وإدارات المناطق (الولايات) تعليمات قانونية عن ارتداء قناع التنفس في الحياة اليومية أثناء التسوق وفي وسائل المواصلات العامة. ويمكن أن يحدث تعديل لهذا حسب المناطق. الرجاء منكم أن تتأكدوا من التسويات القانونية المعنية بذلك في منطقة تواجدكم.

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

ينبغي مثالياً غسل أقمعة التنفس في الحياة اليومية (الكمامات) بعد استعمالها لمرة واحدة في 95 درجة مئوية، لكن في 60 درجة مئوية كحد أدنى ثم تجفيفها بشكل كامل بعد ذلك. ويكون بديلاً عن ذلك غليها بالماء في وعاء لـ 10 دقائق أيضاً.

ينطبق على كل حالة، حتى لو كنتم تترادون قناع التنفس في الحياة اليومية: التزموا قدر الإمكان بمسافة بُعد 1,5 متراً عن الآخرين كحد أدنى، وانتبهوا إلى نظافة يديين جيدة وسعال وعطس صحيح.

هل يكون استخدام المواد المعقمة ضرورياً؟

يكون غسل اليدين المنتظم والدقيق في المعتاد كافياً. وإذا كان غسل اليدين غير ممكن، فيمكن أن يكون استخدام المواد المعقمة ذو نفع.

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

هل تعرفتم 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 يركم بذلك. بلغوا أيضاً مدرستكم، ومدرسة تعليم لغتكم، ومكان تدريبكم المهني أو مكان عملكم.

متى تكون إجراءات الحجر الصحي ضرورية؟

إذا تم إثبات وجود عدوى بفيروس كورونا الجديد من نوعه عندكم. إذا كان لديكم تواصل شخصي (تلامس) ضيق مع شخص معدي بالفيروس. عندما تفرض السلطات المسؤولة الحجر الصحي ("العزل الصحي") قانونياً.

تجدون هنا على الرابط كيف يجب عليكم التصرف عندما تتقدمون إلى ألمانيا:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

كم يستمر الحجر الصحي؟

يستمر الحجر الصحي أثناء سير المرض السهل في الوقت الحالي لمدة تصل غالباً إلى أسبوعين. ويجب عليكم في هذا الوقت البقاء في المنزل. وينطبق هذا أيضاً على الأشخاص الذين تواصلوا شخصياً (تلامسوا) بشكل ضيق مع شخص مريض بالفيروس.

وتعادل فترة الأسبوعين أيضاً وقت عدوى ممكنة بفيروس كورونا الجديد من نوعه "SARS-CoV-2" حتى ظهور أعراض المرض أو إثبات وجود الفيروس بعينة ماسحة من البلعوم (الحلق).

ويتم أثناء فرض الحجر الصحي قانونياً إعلامكم عن طرق سلطات الصحة المسؤولة، كيف يجب عليكم مثلاً أن تتصرفوا أثناء ظهور أعراض المرض. وإذا وجب عليكم مثلاً قياس درجة حرارة جسمكم أو متى يتم رفع (إلغاء) الحجر الصحي المفروض.

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

■ تجنبوا التواصل (التلامس) الضيق مع بقية الساكنات أو الساكنين معكم.

■ ترحّبوا أعضاء الأسرة، والمعارف والصديقات أو الأصدقاء بالمساعدة في التسوق، الذي ينبغي أن يوضع بعد ذلك على بابكم.

■ إنتهبوا 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.

■ أعلموا الطبيبة أو الطبيب، إذا كان لديكم سعال، وزكام، وضيق في التنفس، وحمى.

■ قوموا بالتواصل مع خدمات الدعم الاجتماعي المحلية، عندما تحتاجون إلى المساعدة أثناء العناية والامداد لأطفالكم.

حالة استثنائية لكل العائلة

تسبب الأزمات مثل وباء كورونا العالمي عند الكثيرين مخاوف وجُودية حول الصحة الذاتية والعائلة وضمان مكان العمل. ويمكن أن يزداد ظهور أو حدة النزاعات والشجار بين الوالدين والأطفال في العائلة، لكن أيضاً بين شركاء الحياة.

يمكنكم عمل هذا ضد الوضع:

- المبادرة بالتكلم عن المشاكل بوقت مبكر والبحث سوية عن حلول لها.
- بالتكلم هاتفياً مع شخص آخر حول موضوع كيف تكون حالتكم، إذا لزم الأمر.
- الذهاب لوحركم إلى الهواء الطلق بشكل منتظم، وللمشي على الأقدام أو للسير بالدراجة الهوائية.
- التكلم سوية في العائلة بشكل منتظم عن من لديه أية رغبات واحتياجات ما. وخذوا أيضاً أولادكم على محمل الجد أثناء ذلك.
- أفضل ما يمكن أن نَعْبُر هذا الزمن، عندما نكون صبورين مع أنفسنا ومع الآخرين ونوضح لأنفسنا أنه صعب على الجميع التغلب على حالة الطوارئ.

وبنفس الوقت يكون مهماً أن لا يتم فقدان النظرة على الشيء الإيجابي والاستفادة من الوقت المشترك مع أطفالكم.

يمكنكم دعم أطفالكم،

- من خلال إعداد جدول زمني للعمل اليومي مع أوقات محددة للتعلم، واللعب، والطعام والنوم. ويمكن أن تساعد كتابة جدول لكل الأسبوع وتعليقه ليتمكن رؤيته من قبل الجميع.
- بأن تتحدثوا مع أطفالكم عن مخاوفهم وأحاسيسهم. واستمعوا لهم بصبر، حتى لو كان أطفالكم يكررون الكلام أيضاً.
- بأن تتحدثوا مع أطفالكم بلغة مناسبة لسنهم، على سبيل المثال لماذا لا يستطيعون رؤية أجدادهم، وأصدقائهم أو صديقاتهم أثناء منع التواصل مع الآخرين.
- بأن تنتبهوا إلى أن يصل إلى الأطفال بشكل محدود فقط ما يتم التحدث عنه في وسائل الإعلام، أو الاستفادة من عروض مناسبة للعمر.
- بأن تعملوا على أن يستطيع أطفالكم أن يسرحوا ويمرحوا في الهواء الطلق بما فيه الكفاية.
- جربوا بأن تنتبهوا بوعي لما يعمله أولادكم بشكل جيد وامدحهم لذلك.

يمكن عن طريق استخدام تطبيق الإنذار بكورونا (Corona-Warn-App) أن يتم إعلامكم بسرية (دون الكشف عن هوية الشخص) وسرعة، فيما إذا كنتم قد توقفتُم بالقرب من أحد الأشخاص المَعْدِيين بالفيروس. ويمكن الحصول على التطبيق مجاناً بتحميله من AppStore وعند (GooglePlay).



Impressum (Legal notice)

Herausgeber (Published by)

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)
Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)
30175 Hannover, Germany

E-Mail:

ethno@salman.info

info@ethnomed.com

miray@mimi.eu

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

Die COVID Alliance International

wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)
gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen
über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus
Pandemie an.

Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und
Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen
zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert*innen aus
Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

The COVID Alliance International

was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We
provide current, reliable and accurate information about health, hygiene,
safety and education about the coronavirus pandemic.

Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and
undocumented people with information in more than 40 languages.
All information is checked by experts from universities, health
authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

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

URL: The content of any external pages for which links are provided
here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.

أين أجد المزيد من المعلومات؟

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

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

تعلم وزارة الصحة الاتحادية

(Bundesministerium für Gesundheit)

بشكل مركزي عن فيروس كورونا الجديد من نوعه على صفحة
الشابكة: www.zusammengegen corona.de

رقم هاتف المواطنين: 030 346465100

خدمة الاستشارة للأشخاص الضم وممن لديهم ضرر في السمع:

فاكس: 030 340 60 66-07

البريد الإلكتروني: info.deaf@bmg.bund.de

أو info.gehoerlos@bmg.bund.de

هاتف بلغة الصم (اتصال هاتفي بتسجيل مرئي):

www.gebaerdefon.de/bmg

تعلم معهد روبرت كوخ (Robert Koch-Institut) عن فيروس
كورونا الجديد من نوعه على صفحة الشابكة (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 الشابكة:

www.infektionsschutz.de

تعرض مفوضة الحكومة الاتحادية لشؤون الهجرة واللاجئين
والاندماج معلومات في 22 لغة.

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

تعلم إدارة الشؤون الخارجية

(أى وزارة الخارجية، Auswärtiges Amt)

عن سلامة المسافرين في المناطق المتضررة من ذلك.

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

يقدم اتحاد صناديق أطباء الاتحاد الألماني

(Kassenärztliche Bundesvereinigung, (KBV)

عروضاً شاملة للمرضى والمريضات:

www.116117.de/de/coronavirus.php

تعلم منظمة الصحة العالمية (WHO) عن الوضع العالمي:

www.who.int

