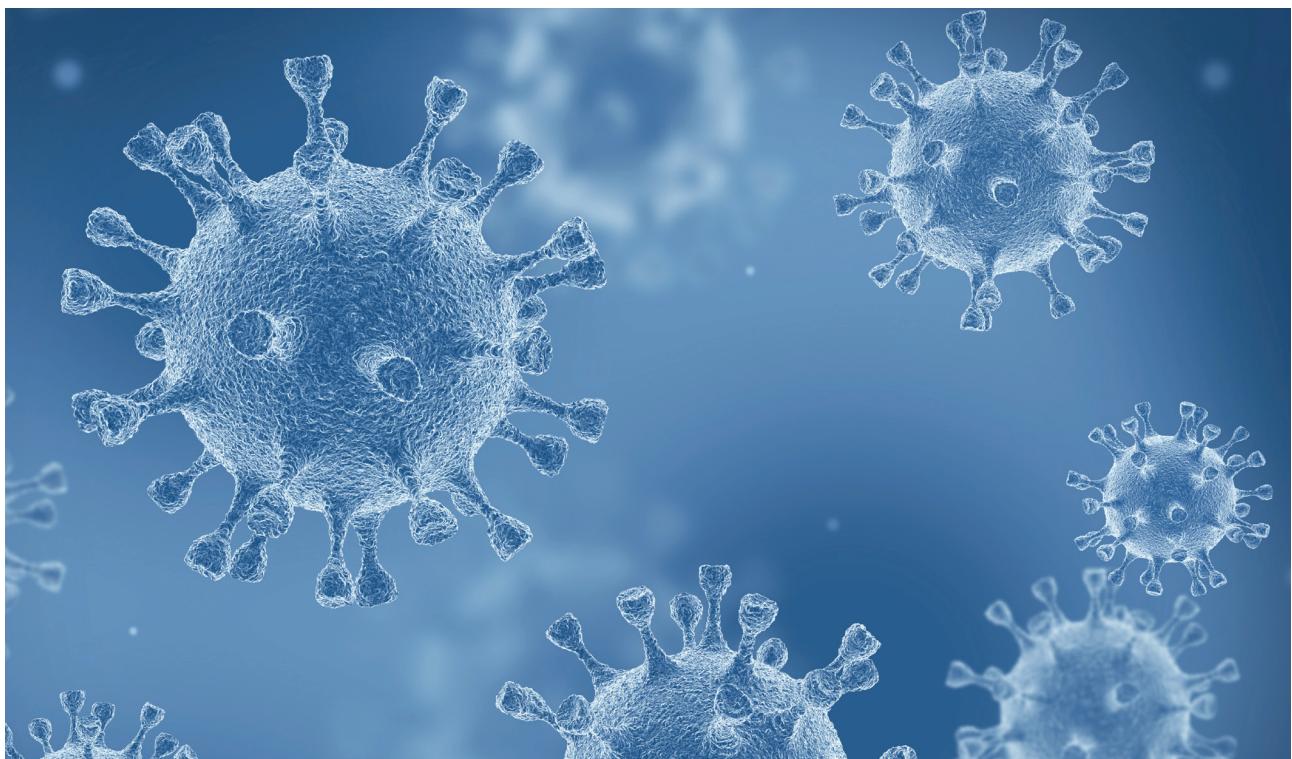


SARS-CoV-2 كورونا

معلومات وارشادات عملية



Arabisch



العمل أو التصرف السليم والمُحترَم!

- يجب علينا أن نعمل بانضباط وبشكل جماعي. هذا يساعد على حماية صحتكم وعلى إبطاء توسيع انتشار الفيروس.
- ثقوا فقط بمصادر المعلومات التي تكون مؤكدة وموثوقة 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 روبيرت كوخ (RKI)، والمركز الاتحادي للتروعية الصحية (BZgA)، أو من وزارة الصحة الاتحادية (BMG).
- الرجاء منكم أن تدعونا جميعاً نحمي صحتنا وصحة العاملين بال المجال الطبي والعناية الصحية عن طريق الوعي.
إنهم البطلات والأبطال الذين يعرضون صحتهم الذاتية للخطر من أجل حمايتنا من المرض أو شفائنا.
- نرجوا من المرضى أو من المصابين بمرض فيروس كورونا 19 (COVID-19) تنفيذ ما يطلب منه العاملين في الطب والعناية الصحية.
- الرجاء منكم اتباع أحدث التعليمات الحالية والتوجيهات بشكل مطلق، وما يُطلب منكم من السلطات الوطنية والمحلية!
ابقوا أصحاب!

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 الوقاية هذه في عائلتكم وعند صديقاتكم أو أصدقائكم ومعارفكم.

قواعد النظافة الوقائية أثناء السعال والعطس



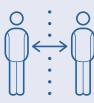
- حافظوا أثناء السعال أو العطس على مسافة بُعد 1,5 متر على الأقل تجاه الأشخاص الآخرين واستدروا بعيداً عنهم.
- اعطسوا أو اسلعوا في منديل الجيب، واستعملوه لمرة واحدة فقط. واتلفوا منديل الجيب المستعملة في سلة القمامات التي لها غطاء.
- إذا لم يكن منديل الجيب في متناول اليد، فاستخدموا كوع الذراع (ليس اليد)!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

غسل اليدين



- اغسلوا أيديكم مراراً وتكراراً بالصابون وبدقه، 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 منديل الجيب التي تستعمل لمرة واحدة في دورات المياه العامة. أغلقوا صنبور الماء في دورات المياه العامة بمنديل جيب يستعمل لمرة واحدة أو بمرفقكم.

الحفاظ على مسافة بُعد (تجاه الشخص الآخر)



- تجنبوا الاحتكاكات (اللمسات) القريبة جداً مثل المصافحة بالأيدي، والقبلات، والعنق. ولا يكون هذا تصرف غير لائق، لأنكم تحملون أنفسكم وتحملون الأشخاص الآخرين.
- إذا كنتم مرضى، فابقوا في المنزل، من أجل شفائكم الكامل وإعاقة متابعة انتشار مسببات المرض.
- وكذلك الأشخاص المُعَدِّين بالفيروس، لكن لم تظهر عندهم أية أعراض للمرض، يمكنهم أن يعودوا 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.

- الرجاء منكم أن لا تذهبوا إلى العيادة دون الاتفاق على موعد. وبهذا تحموا أنفسكم والآخرين!
- تجنبوا التواصلات 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 هنا تحت فقط عال من أجل وضع مادة لقاح تحت التصرف.

هل تساعد اللقاحات الوقائية الأخرى؟

لا تحمي اللقاحات الأخرى ضد أمراض المجرى التنفسية من فيروس كورونا الجديد من نوعه.

لكن يمكنها إعاقة عداوى أخرى للمجرى التنفسية. على سبيل المثال النزلة الراوفدة أو التهاب الرئتين عن طريق المكورات الرئوية. ويمكن إذن للقاحات الأخرى أن تشارك في تجنب العداوى المزدوجة.

هل تكون البضائع المستوردة مُعدية؟

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

معرفة قيمة عن فيروس كورونا الجديد من نوعه

ينتشر فيروس كورونا (Coronavirus) الجديد من نوعه ("المستجد") في هذه الأثناء في كل أنحاء العالم. اسمه الرسمي هو "متلازمة المجرى التنفسية الشديدة الحادة". فيروس كورونا 2, "SARS-CoV-2".
واسم مرض المجرى التنفسية الذي يسببه هو "مرض فيروس كورونا 19, COVID-19". 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 وتتيح بذلك نقل عدوى الفيروس.

ويسبب الفيروس عدوى المجرى التنفسية. ويمكن إلى جانب سير حالات المرض اللطيفة ظهور الحمى، والسعال وشكوى في التنفس أو ضيق في التنفس، وألم في العضلات والرأس.

ويمكن في الحالات الصعبة حدوث التهاب الرئتين.
ويكون الأشخاص كبار السن (الشيخوخة) والمصابون بمرض مزمن معرضون للخطر بشكل خاص.
وتكون أعراض المرض عند الأطفال غالباً لطف بشكل واضح. ويفترض في الوقت الحالي أنه يمكن انتشار فترة تصل إلى 14 يوماً بين العدوى وبين ظهور أعراض المرض.

ويمكن فقط للشخص المخبري الطبي أن يؤكّد فيما إذا كان شخص قد انعدى بفيروس كورونا الجديد من نوعه.

هل أنا مريض بفيروس كورونا؟

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

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

■ إذا تواصلتم ("لامستم") مع شخص مُعدٍ بالفيروس، لكن لا تظهر عندكم أية أعراض أو عدتم من منطقة خطرة، فأعلموا إدارة الصحة (Gesundheitsamt)* المسؤولة عن ذلك.

■ أعلموا طبيبكم أو طبيبكم فيما إذا كنتم على سبيل المثال مصابين بأمراض سابقة مثل ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، وأمراض القلب والدورة الدموية، وأمراض المجرى التنفسية المزمنة أو أمراض علاجات تُضعف النظام المناعي.

■ اسمعوا لأنفسكم بالاستعلام عن الشخص الذي يجب عليكم التوجه إليه وأية إجراءات وقاية يجب عليكم الالتزام بها، من أجل أن لا تعودوا الآخرين.

تجدون إدارة الصحة في مكان سكنكم على رابط الشابكة:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

تواصلوا مع طبيبكم أو طبيبكم عند ظهور أعراض المرض عندكم. وإذا لم يكن التواصل ممكناً، فتوجهوا إلى خدمة الأطباء المناوين (خدمة الاستعداد الطبي). ويمكن الوصول إليها أيضاً ليلاً وفي نهاية الأسبوع وأيام العطل على المستوى الاتحادي برقم الهاتف 116 117.

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

- تجنبوا التواصل (التلامس) الضيق مع بقية الساكنات أو الساكنين معكم.
- ترجووا أعضاء الأسرة، والمعارف والصداقات أو الأصدقاء بالمساعدة في التسوق، الذي ينبغي أن يوضع بعد ذلك على يابكم.
- إنتبهوا 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 والإمداد لأطفالكم.

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

هل قدِّمتم من منطقة خطرة، وترغبتم 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 يرعيكم بذلك. بلعوا أيضاً على سبيل المثال مدرستكم، ومدرسة تعليم لغتكم، ومكان تدريسيكم المهني أو مكان عملكم.

هل يكون لباس قناع للقم ضروري؟

لا توجد إثباتات كافية بأن حماية الفم والأذن تقلل بشكل أساسي من خطر عدوى 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 والأذن أو بقناع التنفس (كمامة) أن يقلل من خطر عدوى الآخرين.

شيء مهم: عليكم تبديل القناع، عندما يصبح رطباً. لأن الأقنعة التي تصبح بسرعة رطبة لا تكون عائقاً ضد الفيروسات.

هل يكون استخدام المواد المعقمة ضرورياً؟

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

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 مُعدي بالفيروس. عندما تفرض السلطات المسوّلة الحجر الصحي ("العزل الصحي") قانونياً.

كم يستمر الحجر الصحي؟

ويستمر 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 (تلامساً) 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 البولعوم (الحلق).

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

Herausgeber

المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية المسجل قانونياً كجمعية
(EMZ e.V.)

البريد الإلكتروني: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

BZgA · RKI · BMG

الحالة: 2020.04.20 – صياغة النسخة: 006

© Copyright Ethno-Medical Center. All rights reserved.

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

Bild: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

أين أجد المزيد من المعلومات؟

تقدم إدارة الصحة (Gesundheitsamt) في منطقة سككم 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.zusammengegencorona.de

رقم هاتف المواطنين: 030 346465100

خدمة الاستشارة للأشخاص الصم وممن لديهم ضرر في السمع:

فاكس: 030 340 60 66-07

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

هاتف بلغة الصم (اتصال هاتفي بتسجيل مرئي):

www.gebaerdentelefon.de/bmg

يعلم معهد روبيرت 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

تضع وزيرة الدولة للإندماج معلومات تحت التصرف بلغات عددة تصل إلى 18 لغة.

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

تعلم إدارة الشؤون الخارجية (Auszärtiges Amt)
(أي وزارة الخارجية، Auswärtiges Amt)
عن سلامة المسافرين في المناطق المتضررة من ذلك.
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

تعلم منظمة الصحة العالمية (WHO) عن الوضع العالمي:

www.who.int

In collaboration with Covid Alliance Interchange

