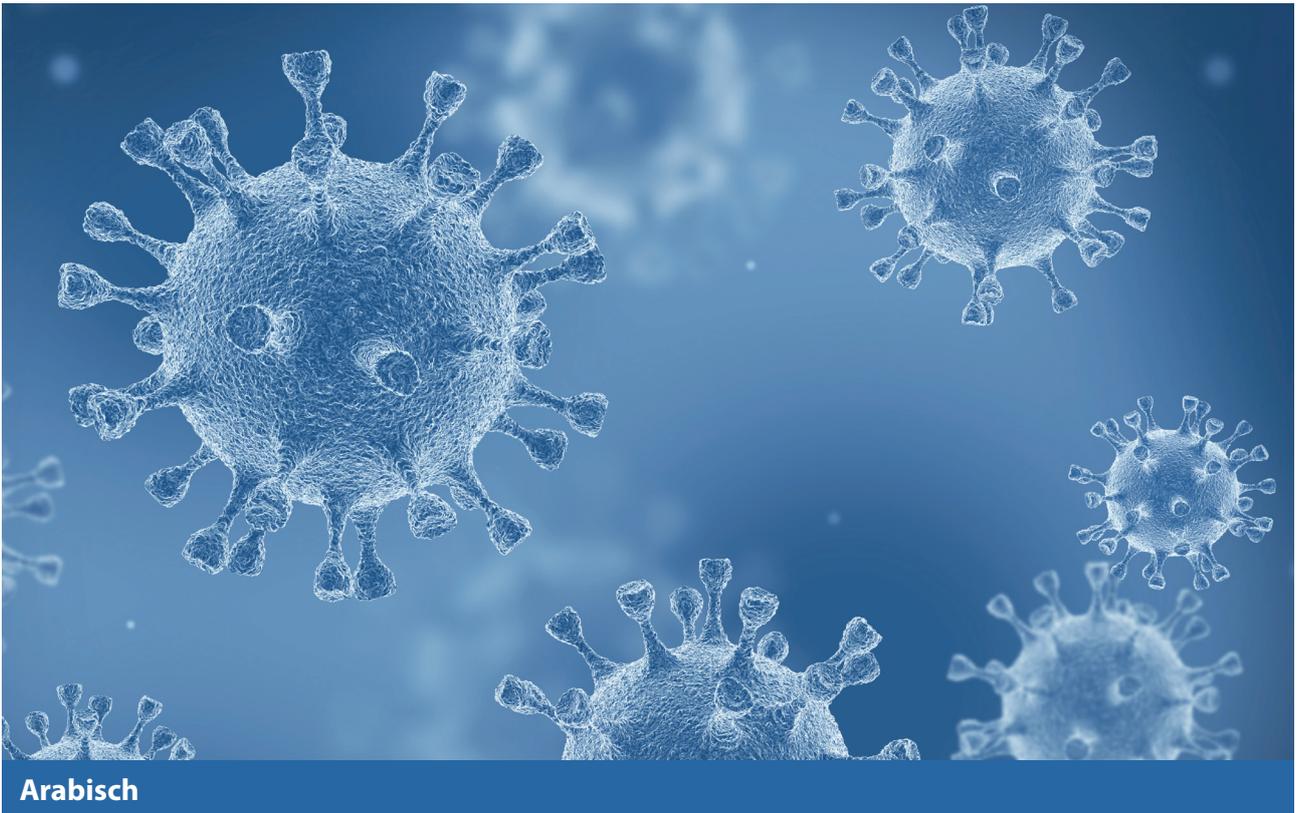


# فيروس كورونا SARS-CoV-2

## معلومات وارشادات عملية



Arabisch



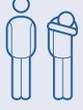
# العمل أو التصرف السليم والمُحترَم!

- 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). وتعرض 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 المساعدة في حماية صحة الأشخاص العاملين في الطب والعناية الصحية أيضاً عن طريق التصرف الذي يراعي الآخرين. إنهم البطلات والأبطال الذين يعرضون صحتهم الذاتية للخطر من أجل معاضدتنا.
- يجب على الأشخاص المصابين بعدوى الفيروس أو المرضى به تنفيذ ما يطلبه منهم العاملين في الطب والعناية الصحية بشكل مطلق.
- الرجاء منكم اتباع أحدث التعليمات الحالية والتوجيهات بشكل مطلق، وما يُطلب منكم من السلطات الوطنية والمحلية!

## 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



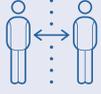
- حافظوا أثناء السعال أو العطس على مسافة بُعد 1,5 متر على الأقل تجاه الأشخاص الآخرين واستديروا بعيداً عنهم.
- اعطسوا أو اسعلوا في منديل الجيب، واستعملوه لمرة واحدة فقط. واتلفوا مناديل الجيب المستعملة في سلة القمامة التي لها غطاء.
- إذا لم يكن منديل الجيب في متناول اليد، فاستخدموا كوع الذراع (ليس اليد!) 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 بالصابون 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.

### 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 شفائكم الكامل وإعاقة متابعة انتشار مسببات المرض.
- وكذلك الأشخاص المَعْدِيين 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.

## هل توجد مادة لقاح؟

لا يوجد بعد أي لقاح وقائي ضد فيروس كورونا الجديد من نوعه. ويتم العمل على هذا تحت ضغط عالٍ 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 العبء عن النظام الصحي.

## هل تكون البضائع المستوردة معدية؟

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

## هل يكون لباس قناع للفم ضروري؟

لا توجد إثباتات كافية بأن حماية الفم والأنف 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 والأنف أو بقناع التنفس (كامامة) أن يقلل من خطر عدوى الآخرين.

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

تجدون إدارة الصحة في مكان سكنكم على رابط الشبكة:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

تواصلوا مع طبيبتكم أو طبيبيكم 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.

## معرفة قيمة عن فيروس كورونا الجديد من نوعه

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 وملتصحة 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؟

إذا عدتم من منطقة خطرة، 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 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 مَعْدِي بالفيروس، لكن لا تظهر عندكم أية أعراض أو عدتم من منطقة خطرة، فأعلموا إدارة الصحة (Gesundheitsamt)\* المسؤولة عن ذلك.

■ أَعْلِمُوا 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.

■ 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 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. عندما تفرض السلطات المسؤولة الحجر الصحي قانونياً.

## 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 العدوى الممكنة 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 أن تتصرفوا أثناء ظهور أعراض المرض. وإذا وجب عليكم على سبيل المثال قياس درجة حرارة جسمكم ومتى 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.

■ تَرَجُّوا 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.

■ أَعْلَمُوا 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 قَدِمْتُمْ 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، فأَعْلَمُوا إدارة المؤسسة أو من يراكم بذلك. بلغوا أيضاً على سبيل المثال مدرستكم، ومدرسة تعليم لغتكم، ومكان تدريبكم المهني أو مكان عملكم.

## أين أجد المزيد من المعلومات؟

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

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

تعلم وزارة الصحة الاتحادية

(Bundesministerium für Gesundheit)

بشكل مركزي عن فيروس كورونا الجديد من نوعه على صفحة الشبكة: [www.zusammengegen corona.de](http://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](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

أو [info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

هاتف بلغة الصم (اتصال هاتفي بتسجيل مرئي):

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

تعلم معهد روبييرت كوخ (Robert Koch-Institut) عن فيروس كورونا الجديد من نوعه على صفحة الشبكة (الإنترنت):

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://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 الشبكة:

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

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

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

تعلم إدارة الشؤون الخارجية

(أي وزارة الخارجية، Auswärtiges Amt)

عن سلامة المسافرين في المناطق المتضررة من ذلك.

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

تعلم منظمة الصحة العالمية (WHO) عن الوضع العالمي:

[www.who.int](http://www.who.int)

Herausgeber (الناشر):

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

البريد الإلكتروني: [corona@ethnomed.com](mailto:corona@ethnomed.com)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-bestellportal.de/corona-information](http://www.mimi-bestellportal.de/corona-information)

[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

المصادر: BZgA · RKI · BMG

Status: 1.4.2020 – Version 005

© Copyright Ethno-Medical Center. All rights reserved.

Design: [www.eindruck.net](http://www.eindruck.net)

Bild: istock/AltoClassic