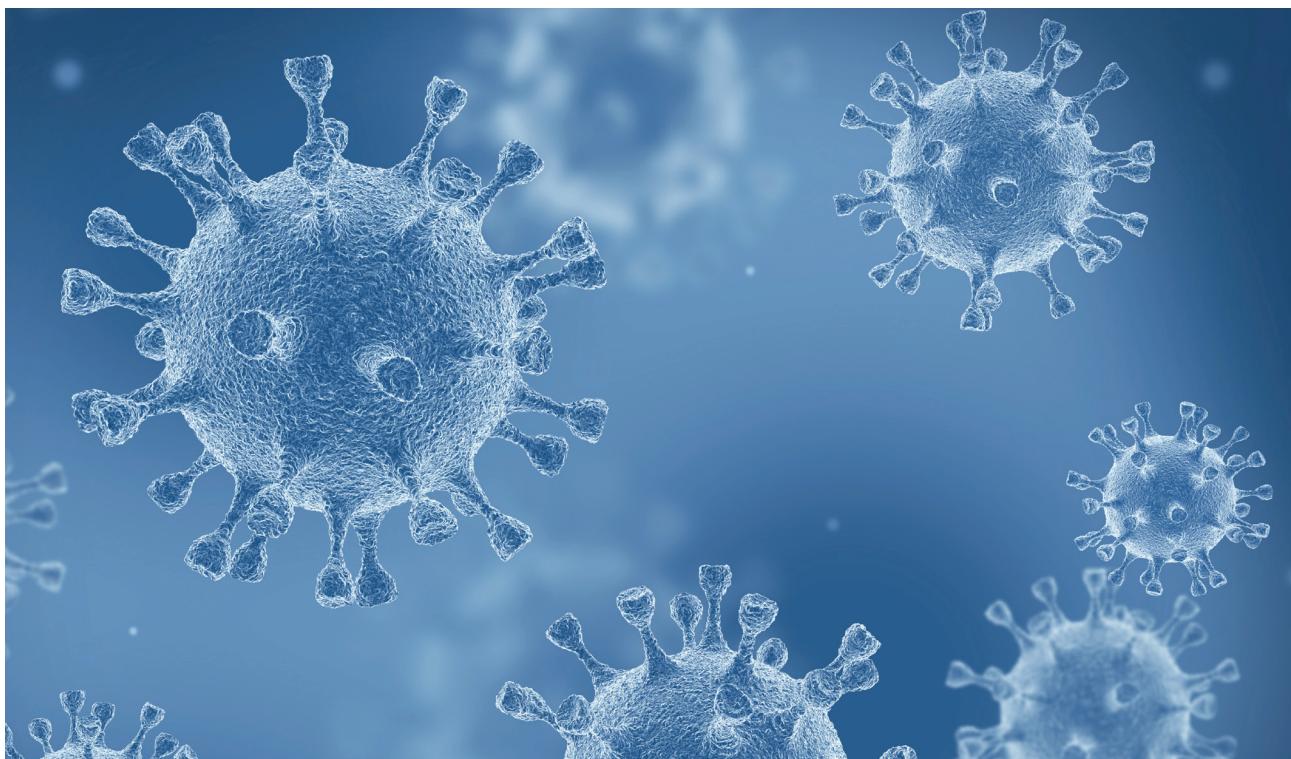


SARS-CoV-2 كورونا فيروس

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). وتعرض منظمة الصحة العالمية معلومات حالية وموثقة 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 المساعدة في حماية صحة الأشخاص العاملين في الطب والرعاية الصحية أيضاً عن طريق التصرف الذي يراعي الآخرين. إنهم البطلات والأبطال الذين يعرضون صحتهم الذاتية للخطر من أجل معاضدتنا.
- يجب على الأشخاص المصابين ببعوى الفيروس أو المرضى به تنفيذ ما يطلب منه العاملين في الطب والرعاية 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



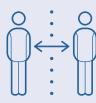
- حافظوا أثناء السعال أو العطس على مسافة بُعد 1,5 متر على الأقل تجاه الأشخاص الآخرين واستدروا بعيداً عنهم.
- اعطسوا أو اسلعوا في منديل الجيب، واستعملوه لمرة واحدة فقط. واتلفوا منديل الجيب المستعملة في سلة القمامات التي لها غطاء.
- إذا لم يكن منديل الجيب في متناول اليد، فاستخدموا كوع الذراع (ليس اليد)!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

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 المجرى التنفسية من فيروس كورونا الجديد من نوعه. لكن يمكنها إعاقة عدواً آخر للمجرى التنفسية (النزلة الورفدة، والتهاب الرئتين عن طريق المكورات الرئوية) وتشارك بهذا في تخفيف العبء عن النظام الصحي.

هل تكون البضائع المستوردة معدية؟

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

هل يكون لباس قناع للفم 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 يمكنه لديه بالذات عدواً بالفيروس يمكنه عن طريق حماية الفم والأذن أو بقناع التنفس (كمامة) أن يقلل من خطر عدواً الآخرين.

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

معرفة قيمة عن فيروس كورونا الجديد من نوعه

ينتشر فيروس كورونا (Coronavirus) الجديد من نوعه ("المستجد") 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 ومتاحة العينين وتتيح بذلك نقل عدواً الفيروس.

ويسبب الفيروس عدواً 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 (الشيخ) والمصابون بمرض مزمن معرضون للخطر بشكل خاص.

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

ويمكن فقط للفحص المخبري الطبي أن يؤكّد 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 بطبيبيتكم أو طبيبيكم عندما تظهر أعراض المرض عندكم. وإذا لم يمكن الوصول إليها أو إليها، فتواصلوا مع خدمة الأطباء المناوين (خدمة الاستعداد الطبي) برقم الهاتف 116 116. واتصلوا برقم الهاتف 112 في حالات الإسعاف (الطوارئ).

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

■ أعلموا طبيبيتكم أو طبيبيكم فيما إذا كنتم على سبيل المثال مصايبين بأمراض سابقة مثل ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، وأمراض القلب والدورة الدموية، وأمراض المجرى 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 تعودوا الآخرين.

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

■ تجنبوا التواصلات غير الضرورية مع الأشخاص الآخرين وابقوا في المنزل حسب الإمكانيات.

تجدون إدارة الصحة في مكان سكنكم على رابط الشابكة:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

تواصلوا مع طبيبيتكم أو طبيبيكم 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 الأسابيع 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.

■ ترجعوا أعضاء الأسرة، والمعارف والصداقات أو الأصدقاء بالمساعدة في التسوق، الذي ينبغي أن يوضع بعد ذلك على يابكم.

■ إنتبهوا إلى تهوية مسكنكم أو بيتكم بشكل منظم.

■ 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 إدارات الاستشارة المحلية، عندما تحتاجون للمساعدة أثناء العناية والأمداد لأطفالكم.

ما الذي يجب على 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 يرعكم بذلك. بلعوا أيضاً على سبيل المثال مدرستكم، ومدرسة تعليم لغتكم، ومكان تدريبكم المهني أو مكان عملكم.

هل يكون استخدام المواد المعقمة ضرورياً؟

يحمي غسل اليدين المنتظم والدقيق في المع vad 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 أو كان لديكم تواصل شخصي (تلامس) ضيق مع شخص مصاب 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 (تلامساً) 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 تتصروا أثناء ظهور أعراض المرض. وإذا وجوب عليكم على سبيل المثال قياس درجة حرارة جسمكم ومدى يتم رفع (إلغاء) الحجر الصحي المفروض.

Herausgeber

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

البريد الإلكتروني: corona@ethnomed.com

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-bestellportal.de/corona-information

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi.bayern

المصادر: BZgA · RKI · BMG

Status: 1.4.2020 – Version 005

© Copyright Ethno-Medical Center. All rights reserved.

Design: www.eindruck.net

Bild: istock/AltoClassic

أين أجد المزيد من المعلومات؟

تقدّم إدارة الصحة (Gesundheitsamt) في منطقة سكّنكم 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 أو info.gehoerlos@bmg.bund.de

هاتف بلغة الصم (اتصال هاتفي بتسجيل مرئي):

www.gebaerdentelefon.de/bmg

يُعلم 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/coronavirus-sars-cov-2.html

تعلم إدارة الشؤون الخارجية (Auswärtiges Amt) أي وزارة الخارجية، 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