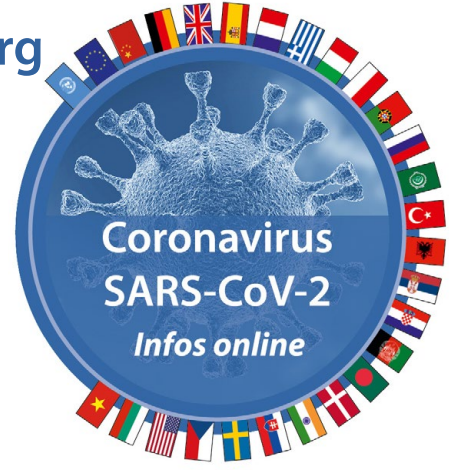
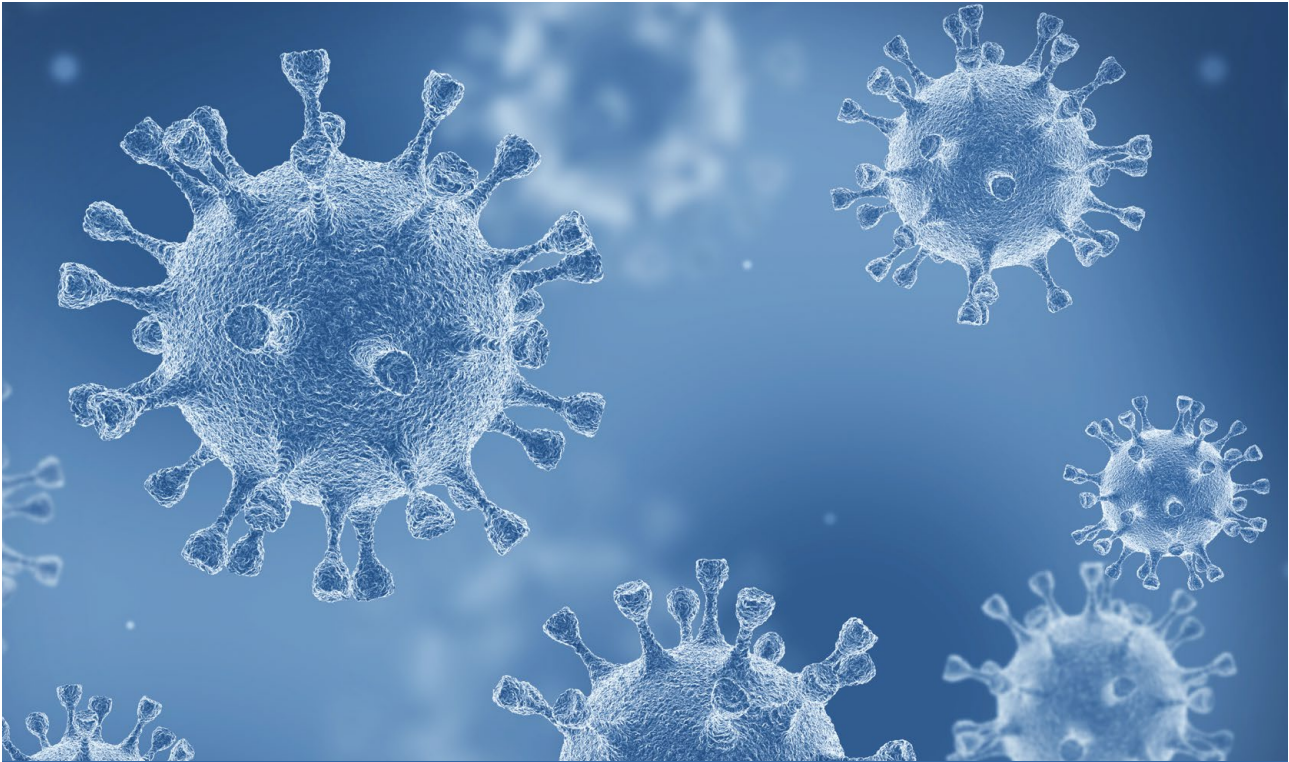


www.covid-information.org



فيروس كورونا SARS-CoV-2

معلومات وارشادات عملية



Arabisch

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



Ethno-Medical Center Germany

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 أن تدعونا جميعاً نحمي صحتنا وصحة العاملين بالمجال الطبي والعناية الصحية عن طريق الوعي.

إنهن 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 يطلبه منهم العاملين في الطب والعناية الصحية.

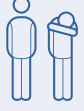
■ الرجاء منكم اتباع أحدث التعليمات الحالية والتوجيهات بشكل مطلق، وما يُطلب منكم من السلطات الوطنية والمحلية!

ابقوا أصحاء!

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



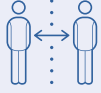
- حافظوا أثناء السعال أو العطس على مسافة بُعد 1,5 متر على الأقل تجاه الأشخاص الآخرين واستديروا بعيداً عنهم.
- اعطسوا أو اسعلوا في منديل الجيب، واستعملوه لمرة واحدة فقط. واتلفوا مناديل الجيب المستعملة في سلة القمامة التي لها غطاء.
- إذا لم يكن منديل الجيب في متناول اليد، فاستخدموا كوع الذراع (ليس اليد!) 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 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 شيء على الذين مرضوا البقاء بعيداً عن الأشخاص المهددين بشكل خاص بالعدوى مثل كبار السن أو الأشخاص الذين لديهم أمراض سابقة.

معرفة قيمة عن فيروس كورونا الجديد من نوعه

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". 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 وملتحمه العينين وتتيح 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 (الشيخوخة) 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 أعدى 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 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 مَعْدِي بالفيروس، لكن لا تظهر عندكم أية أعراض أو عدتم من منطقة خطرة، فأعلموا إدارة الصحة (Gesundheitsamt)* المسؤولة عن ذلك.

أعلموا 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 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 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. على سبيل المثال النزلة الوافدة أو التهاب الرئتين عن طريق المكورات الرئوية. ويمكن إذن للقاحات الأخرى أن تشارك في تجنب العداوى المزدوجة.

هل تكون البضائع المستوردة معدية؟

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

تجدون إدارة الصحة في مكان سكنكم على رابط الشبكة:

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 للفم ضروري؟

لا توجد إبتابات 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 (كماسة) 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.

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 عندهم. إذا كان لديكم تواصل شخصي (تلامس) ضيق مع شخص معدي بالفيروس. عندما تفرض السلطات المسؤولة 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 (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.

■ 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 والصحن وأدوات النظافة بين أفراد الأسرة أو مع الساكنات أو الساكنين الآخرين معكم.

ويجب غسل الأشياء والصحن 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 خدمات الدعم الاجتماعي المحلية، عندما تحتاجون إلى المساعدة أثناء العناية والامداد لأطفالكم.

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

هل قديمتم من منطقة خطيرة، وتعرفتم على أعراض المرض عندهم 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، فأعلّموا إدارة المؤسسة أو من يراكم بذلك. بلغوا أيضاً على سبيل المثال مدرستكم، ومدرسة تعليم لغتكم، ومكان تدريبيكم 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

تعلم وزارة الصحة الاتحادية

(Bundesministerium für Gesundheit)

بشكل مركزي عن فيروس كورونا الجديد من نوعه على صفحة الشبكة: www.zusammengegenecorona.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.gebaerdentelefon.de/bmg

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

www.infektionsschutz.de

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

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

تعلم منظمة الصحة العالمية (WHO) عن الوضع العالمي:

www.who.int

Herausgeber (الناشر):

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

المصادر: 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

In collaboration with Covid Alliance Interchange