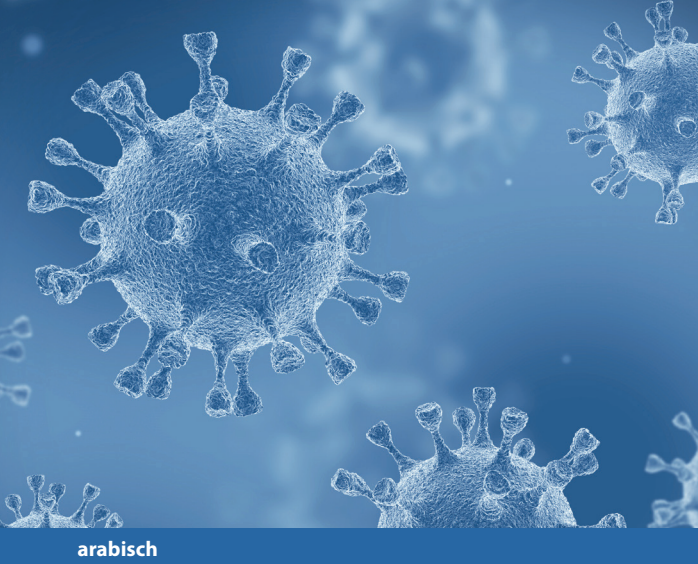




# فيروس كورونا الجديد SARS-CoV-2

## معلومات وإرشادات عملية



arabisch



## أين أجد المزيد من المعلومات؟

تقدم إدارة الصحة (Gesundheitsamt) في منطقة سكنكم معلومات والدعم. وتجدون رقم هاتف إدارة الصحة التابعين لها على رابط صفحة الشبكة:  
[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

تعرض وزارة الصحة الاتحادية  
(Bundesministerium für Gesundheit)

معلومات بالهاتف عن فيروس كورونا:  
رقم الهاتف: 346465100 (030)

يُعطي معهد روبرت كوخ (Robert Koch-Institut) بشكل مركزي  
معلومات عن فيروس كورونا على صفحة الشبكة (الإنترنت):

[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

جمع المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) أجوبة على أغلب الأسئلة  
حول فيروس كورونا على صفحة الشبكة:

[www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html)

تُعلم 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)

تُعلم منظمة الصحة العالمية (WHO) عن الوضع العالمي: [www.who.int](http://www.who.int)

Herausgeber (الناشر):

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

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

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

صفحة الشبكة:

[www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de](http://www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de)

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

المصادر: BMG, RKI, BZgA.

تاريخ الإصدار: 2020.03.15. صياغة النسخة: 001

© حقوق النشر للمركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية (EMZ).  
جميع الحقوق محفوظة.

Design: www.eindruck.net

## 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 إجراءات  
الوقاية هذه في عائلتكم وعند أصدقائكم وصديقاتكم ومعارفكم.

قواعد النظافة الوقائية أثناء السعال والعطس

■ حافظوا أثناء السعال أو العطس على مسافة متر واحد أقل شئياً 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 صيف، 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 شئ بالصابون السائل لمدة نصف دقيقة. 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 شئ استعمال المناديل  
التي تستعمل لمرة واحدة في دورات المياه العامة. وأغلقوا صنوبر الماء في  
دورات المياه العامة بمنديل جيب يستعمل لمرة واحدة أو بمرفقكم.

الحفاظ على مسافة بُعد (تجاه الشخص الآخر)

■ تجنبوا الاحتكاكات (المسات) 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.

■ والأشخاص المعديين بالفيروس، لكن لم تظهر عندهم أية أعراض مرض،  
يمكنهم أن يعدوا الآخرين. حافظوا على مسافة متر واحد على الأقل تجاه  
الأشخاص الآخرين من أجل تجنب النقل المباشر لمسببات الأمراض.

■ ينبغي قبل كل شئ على الذين مرضوا البقاء بعيداً عن الأشخاص  
المهددين بشكل خاص بالعدوى مثل النساء الحوامل، والأطفال الرضع، وكبار  
السن أو الأشخاص ممن لديهم ضعف في جهاز المناعة.



## معرفة قيمة عن فيروس كورونا الجديد

ينتشر فيروس كورونا (Coronavirus) الجديد من نوعه 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 لليدين أن تلامس الأغشية المخاطية للفم أو الأنف وملتحمه العينين ويتيحوا بذلك نقل عدوى الفيروس.

ويمكن للفيروس أن يسبب بشكل خاص أمراض المجاري التنفسية. ويمكن أن تكون أعراض ذلك الحمى، والسعال وشكاوى في التنفس أو ضيق في التنفس، وآلام في العضلات والرأس. ويمكن في الحالات الصعبة حدوث التهاب الرئتين.

ويكون الأشخاص كبار السن والمصابون بمرض مزمن معرضون للخطر بشكل خاص. ويمكن للأطفال أن ينعندوا بالفعل بشكل أسهل، لكن أعراض المرض تكون بشكل واضح ألطف. ويفترض 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 اعدى بفيروس كورونا الجديد من نوعه.

## هل أنا مريض بفيروس كورونا الجديد؟

إذا عدتم من منطقة خطيرة، وتعرفتم على أعراض المرض أو تواصلتم ("لاستم") مع شخص تم إثبات وجود فيروس كورونا الجديد عنده:

■ الرجاء منكم أن تتصلوا بعبادة طبيب أسرتم أو إدارة الصحة \* المسؤولة بالقرب من مكان سكنكم وتصفوا لهم حالتكم.

■ أعلّموا الطبيب أو الطبيبة 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 العبادة دون الاتفاق على موعد. وبهذا تحموا أنفسكم والآخرين!

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

## هل توجد مادة لقاح؟

لا يوجد بعد أي لقاح وقائي ضد فيروس كورونا الجديد. ويتم العمل على هذا تحت ضغط عال من أجل وضع مادة لقاح تحت التصرف.

## هل تساعد اللقاحات الوقائية الأخرى؟

لا تحمي لقاحات أخرى ضد أمراض المجاري التنفسية من فيروس كورونا الجديد. لكن يمكنها المساعدة في تفادي العدوى المزدوجة (عن طريق فيروس كورونا وفيروس النزلة الوافدة).

## هل تكون البضائع المستوردة معدية؟

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

## هل يكون لباس قناع للفم ضروري؟

لا توجد إثباتات كافية بأن القطعة من مادة الورق التي تحمي 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 لباس القناع الحامي للفم أو قناع التنفس (كامامة) من أجل أن يقلل من خطر عدوى الآخرين. شئ مهم: عليكم تبديل القناع، عندما يصبح رطباً. لأن الأتقعة التي تصبح رطبة بسرعة 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 عندكم أو كان لديكم تواصل شخصي ضيق (تلامس) مع شخص مَعْدِي بالفيروس. وإذا تواصلتم في الأسبوعين الماضيين بشكل شخصي ضيق (تلامس) مع شخص ثبت عنده تشخيص مرض كورونا 19 (Covid-19) أو كنتم في منطقة خطيرة. وإذا فرضت إدارة الصحة الحجر الصحي قانونياً.

## كم يستمر الحجر الصحي؟

يستمر الحجر الصحي أثناء سير المرض السهل في الوقت الحالي لمدة تصل إلى أسبوعين. وهذا يعادل الوقت من بداية العدوى بالفيروس حتى ظهور أول أعراض المرض. ويجب عليكم في هذا الوقت البقاء في المنزل.

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

■ تجنبوا التواصل (التلامس) الضيق مع الساكنين والساكنات معكم.

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

■ إنتبهوا إلى تهوية مسكنكم أو بيتكم بشكل منتظم.

■ لا ينبغي تقسيم أدوات الطعام والصحون وأدوات النظافة بين أفراد الأسرة أو مع الساكنين والساكنات معكم. ويجب غسل الأشياء والصحون بانتظام ودقة، وينطبق ذلك على الملابس أيضاً.

■ قوموا بالتواصل مع عبادة طبيب الأسرة أو الطبيب المختص، عندما تحتاجون بشكل عاجل إلى الأدوية أو إلى علاج طبي.

■ اعلّموا إدارة الصحة في منطقة سكنكم، إذا كان لديكم سعال، وزكام، وضيق في التنفس، وحمى.

■ قوموا بالتواصل مع إدارة الصحة في مكان سكنكم، عندما تحتاجون للمساعدة أثناء العناية والامداد للأطفالكم.

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

هل قديمتم من منطقة خطيرة، 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 يراعكم بذلك. بلغوا أيضاً على سبيل المثال مدرستكم، ومدرسة تعليم لغتكم، ومكان تدريبيكم المهني أو مكان عملكم.

تجدون إدارة الصحة في مكان سكنكم على رابط الشابكة:

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

ويمكنكم أيضاً التوجه إلى خدمة الأطباء المناوبين (خدمة الاستعداد الطبي). ويمكن الوصول إليها أيضاً ليلاً وفي نهاية الأسابيع وأيام العطل على المستوى الاتحادي برقم الهاتف 117 116.