

معلومات عن فيروس كورونا

1. كيف يمكن للمرء أن يصاب بالفيروس؟

يتم متابعة نقل الفيروس من شخص لآخر. ويحدث هذا على سبيل المثال أثناء السعال والتكلم أو عندما يمد الشخص يده للآخر للمصافحة.

2. كيف يعرف المرء بأن لديه العدوى بالفيروس؟

إذا كان لدى المرء عدوى بفيروس كورونا، فيحدث عنده على سبيل المثال سعال وزكام وخدوش في الحلق وحمى. وهذا شبيه جداً بالنزلة الوافدة. وقد يحصل عند البعض إسهال أيضاً. وتكون حالة بعض المرضى أسوأ من حالة الآخرين؛ حيث يحصل عندهم مصاعب في التنفس أو التهاب في الرئتين.

وإذا كان لدى الشخص عدوى بالفيروس، فيمكن أن تستغرق بداية ظهور أعراض المرض مدة تصل حتى 14 يوماً.

3. لماذا يكون فيروس كورونا خطيراً؟

يسير المرض بفيروس كورونا عند أكثر الناس بشكل خفيف. لكن يكون مسار المرض شديداً عند حوالي 15% من المَعْدِيين به: يصابون بصعوبات في التنفس والتهاب في الرئتين. ولقد مات حتى الآن بسبب الفيروس قبل كل شيء المرضى من كبار السن والأشخاص الذين كانوا قبل ذلك مرضى.

4. ما الذي يجب علي أن أفعله، إذا ظهرت عندي علامات المرض؟

من يكن لديه حمى وسعال أو ضيق في التنفس، ويسكن في منطقة يوجد فيها أشخاص تم عداهم بالفيروس، فينبغي عليه الاتصال هاتفياً بالطبيبة أو الطبيب والاتفاق على موعد.

ومن يكن لديه حمى وسعال أو ضيق في التنفس، فينبغي عليه قدر الإمكان التقليل من التواصل مع الأشخاص الآخرين. حافظوا على مسافة متر ونصف إلى مترين على الأقل عن الأشخاص الآخرين.

وإذا كان ممكناً، ابقوا في منزلكم أو في غرفتكم. اسعوا أو اعطسوا في مرفق الذراع من الداخل أو في منديل الجيب، الذي تتلفونه بعد ذلك في سلة القمامة. اغسلوا أيديكم بكثرة وبدقة (خاصة بعد استخدام دورة المياه وقبل أن تحضروا الطعام).

5. ما الذي يجب علي فعله، إذا كان لدي تواصل مع شخص مَعْدِي بالفيروس؟

إذا كنتم قد تواصلتم شخصياً مع شخص آخر عنده عدوى بفيروس كورونا، فاتصلوا هاتفياً بالطبيب أو بإدارة الصحة Gesundheitsamt في مكان سكنكم، وتكلموا معهم عن ذلك. ويمكن أن يكون خط الهاتف مشغولاً، عندما يتصل عدد كبير جداً من الناس بنفس الوقت. فالرجاء منكم أن تتصلوا هاتفياً في هذه الحالة بوزارة الصحة الاتحادية برقم الهاتف: "030 346 465 100". المشورة متوفرة باللغة الألمانية فقط. وإذا كنتم تسكنون في إحدى مؤسسات استقبال اللاجئين أو في مركز إقامة جماعي، فأعلموا سريعاً إدارة المؤسسة أو من يراكم بذلك. بلغوا ذلك أيضاً على سبيل المثال مدرستكم، ومدرسة تعليم لغتكم، ومكان تدريبكم المهني أو مكان عملكم.

علاوة على ذلك، ينبغي عليك البقاء في المنزل لمدة 14 يوماً من آخر اتصال مباشر مع الشخص الذي تم تشخيص المرض لديه، لمعرفة ما إذا كنت قد أصبت بالعدوى.

6. كيف يؤثر فيروس كورونا على الحياة اليومية - الحياة العامة؟

- في الأماكن العامة، يجب الحفاظ على مسافة 1.5 متر من الأشخاص الآخرين. باستثناء الأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل. علاوة على ذلك، يمكن للأشخاص من عائلتين مختلفتين الاجتماع في الأماكن العامة أو في المنزل دون الحاجة إلى الحفاظ على مسافة 1.5 متر.
- في المنزل الواحد، من المسموح أن يجتمع خمسة أشخاص كحد أقصى من أكثر من أسرتين مختلفتين، أو عدد غير محدود من الأشخاص المنتمين لأسرتين مختلفتين فقط. في بداية شهر حزيران يونيو القادم، قد يتم تخفيف هذه الإجراءات.
- عندما تذهب إلى أحد المتاجر، ينبغي عليك أن تغطي فمك وأنفك بقناع أو وشاح أو قطعة قماش.
- إذا كان هناك الكثير من الأشخاص داخل المتجر، قد تضطر إلى الانتظار قبل أن تتمكن من الدخول.
- عند استخدام وسائل النقل العام (القطار، الباص، الترام)، يجب عليك تغطية فمك وأنفك بقناع أو وشاح أو قطعة قماش. ينطبق هذا أيضاً إذا كنت تنتظر في محطة الحافلات أو على المنصة.
- لا تزال العديد من المنشآت الرياضية، بما في ذلك الصالات الرياضية وأحواض السباحة وملاعب كرة القدم، مغلقة. إلا أن حدائق لعب الأطفال باتت مفتوحة. يمكن ممارسة الرياضة، أيضاً مع أشخاص آخرين، مع مراعاة عدم التواصل الجسدي. يجب دائماً الحفاظ على مسافة لا تقل عن 1.50 متر.
- تواصل الحانات والنوادي والمراقص وصالات الديسكو والمسارح وقاعات الأوبرا والحفلات الموسيقية ودور السينما (باستثناء سينما السيارات) ومدن الملاهي وبيوت الدعارة إغلاقها. بينما تعاود المتاحف ومساحات العرض والنصب التذكارية وحدائق الحيوانات نشاطها ثانية.

- صالونات التجميل وصالونات العناية بالأظافر وصالونات تصفيف الشعر بدأت مزاولة نشاطها ثانيةً، مع مراعاة قواعد النظافة، على سبيل المثال يجب عليك وعلى مصفف الشعر ارتداء قناع للوجه.
 - يُسمح بإعادة فتح المطاعم وبارات الوجبات الخفيفة، مع الالتزام بتطبيق قواعد خاصة. من بين هذه القواعد، يجب على الأشخاص في المطعم الحفاظ على المسافة بينهم وبين الأشخاص الآخرين والإدلاء باسمهم وعنوان الاتصال بهم بحيث يمكن التعرف على الأشخاص الذين يمكن الاتصال بهم لاحقاً في حالة الإصابة.
 - يمكن أن تتم المناسبات والتجمعات الدينية مرة أخرى في الكنائس والمساجد والمعابد اليهودية ودور الصلاة في الديانات الأخرى. ومع ذلك، يجب على الناس الحفاظ على مسافة لا تقل عن 1.5 متر عن بعضهم البعض. يتم تحديد تدابير وقائية أخرى من قبل المجتمعات الدينية المعنية.
 - خُففت قيود السفر داخل ألمانيا. ومن المتوقع تخفيف القيود في الرحلات إلى دول أوروبية أخرى، هذا يعتمد على وجهتك التي تنوي السفر إليها. قم بالاستفسار وجمع المعلومات قبل السفر.
 - تم إعادة فتح رياض وحضانات الأطفال لنصف الأطفال فقط. كما تتوفر مجموعات للعناية الطارئة. اسأل مؤسستك والأخصائيين الاجتماعيين عما إذا كان يمكن قبول أطفالك في مجموعات الطوارئ.
 - أعيد فتح المدارس بشكل جزئي، مع تطبيق قواعد مختلفة على الصفوف المختلفة. لذلك، اسأل مدرستك أو مدرسة أطفالك عن التفاصيل، إذا لم يكن قد تم إبلاغك بعد.
 - بعد عطلة عيد العنصرة (15 حزيران)، يجب أن تتم الدروس في المدارس، ولكن ربما في مجموعات صغيرة وفي أيام متناوبة.
 - تُعقد المحاضرات في الجامعات أونلاين عبر الإنترنت حتى إشعار آخر.
 - هناك تخفيف لقيود زيارات المستشفيات ودور الرعاية. يمكنك الاستفسار عن التفاصيل هناك قبل الدخول للزيارة.
 - لا ينبغي أن يشارك الأجداد في رعاية الأطفال لأن الأطفال قد يكونون حاملين للفيروس، حتى لو كان من النادر أن تظهر عليهم الأعراض.
 - يجب على أصحاب العمل تمكين موظفيهم من العمل من المنزل أو الاقتطاع من ساعات العمل الإضافية.
 - من حيث المبدأ، فإن الفيروس لا يزال خطيراً ولم يتوقف انتشاره بعد. كن حذراً وابق على مسافة بينك وبين الآخرين.
- من يخرق هذه القواعد يعرض نفسه للغرامة المالية من قِبَل الشرطة أو السلطات التنظيمية.

في العديد من المدن والبلديات والمقاطعات، تستأنف الدوائر الحكومية عملها رويداً رويداً بشكل تدريجي ومقيّد. إذا كان لديك موعد أو مسألة عاجلة لا يمكن أن تنتظر، فحاول أن تجمع المعلومات التي تحتاجها عبر الهاتف على سبيل المثال أو من خلال موقع الدائرة الحكومية على الإنترنت.

8. ما هو الحجر الصحي؟

إذا أصبت أنت أو أحد أفراد عائلتك بفيروس كورونا، فسيتم عزلك أنت وعائلتك. هذا يعني أنه ينبغي عليك ألا تغادر شقتك (أو حتى غرفتك إذا كان لديك حمام خاص بك مع مرحاض) لمدة 14 يوماً على الأقل. هذا وضع صعب للغاية، خاصة عندما يتأثر الأطفال أيضاً. لذلك فإنه من المهم أن تحافظ على الهدوء والبقاء على اتصال مع الأقارب والأصدقاء هاتفياً أو عبر الإنترنت. لتمضية الوقت في المنزل أثناء الحجر الصحي، بإمكانك الاستفادة من العديد من العروض المجانية على الإنترنت، كفيديوهات لترفيه وتعليم الأطفال. حتى النشاطات الجماعية كالتمارين الرياضية أو إقامة الصلوات الجماعية بات الآن أمراً يمكن القيام به عن بُعد عبر الإنترنت. إذا أصيب شخص آخر في المبنى الذي تقطنه بالعدوى، فمن الممكن أيضاً أن يتم عزل كل القاطنين في هذا المبنى أو جزء منهم. جنباً إلى جنب مع المقيمين الآخرين في المبنى، يمكنك النظر في المتطلبات التي لديك لإدارة المبنى في هذه الحالة. على سبيل المثال، يمكنك طلب خدمة الإنترنت المجاني في منزلك. يمكنك أيضاً التحدث إلى الجهة المسؤولة عن مبنى سكنك حول ما يجب أن يبدو عليه الإمداد الغذائي في حالة الحجر الصحي.

الخط الساخن العام فيما يتعلق بفيروس كورونا:

أنشأ مكتب صحة الولاية خطاً هاتفياً ساخناً يمكنك استخدامه للاستفسار حول كيفية التعامل مع فيروس كورونا

من الاثنين إلى الأحد بين الساعة 9 صباحاً والساعة 6 مساءً

071190439555

يمكنك الاطلاع على أحدث المعلومات حول فيروس كورونا من خلال الضغط على الرابط:

<https://handbookgermany.de/ar/live/coronavirus.html>



Ein Teil dieses Informationsblattes ist übernommen aus einem Informationsblatt der Johanniter Unfall-Hilfe

Projekt „Welcome 2 Baden-Württemberg“: www.w2bw-projekt.de

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds und der UNO Flüchtlingshilfe kofinanziert.

