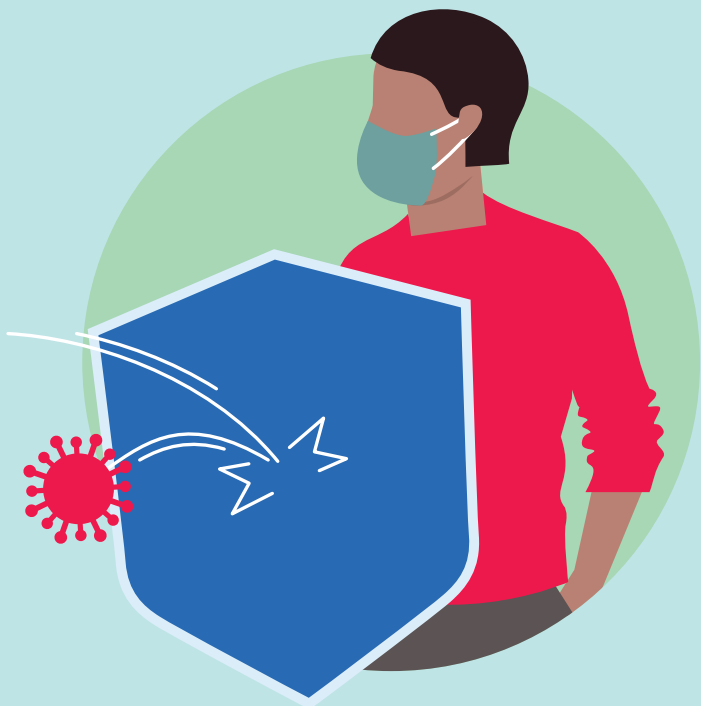




Bundesministerium  
für Gesundheit

Zusammen  
gegen Corona



مَعًا ضِدَّ كُورُونَا  
كَيْفَ يُمْكِنُنَا أَنْ نَحْمِي  
أَنْفُسَنَا مِنْ فَيْرُوسِ كُورُونَا

## 1. الخضوع للاختبار

### لأجل أنفسنا ومَن نحب

نحن جميعًا نتمنى أن نبقى أصحاء. لذا، فيتعيَّن علينا أن نحمي أنفسنا، وعائلتنا، وصدقائنا وأصدقاءنا من التقاط عدوى فيروس كورونا. ما يُساعد في ذلك هو الخضوع للاختبار بصفة منتظمة وعزل أنفسنا على الفور في حال أن جاءت نتيجة الاختبار إيجابية. ذلك لأنَّ الاختبار يمكن بواسطته الكشف عن انتقال عدوى فيروس كورونا في وقتٍ مبكر – حتى وإن كان المرء لا يشعر بالمرض.



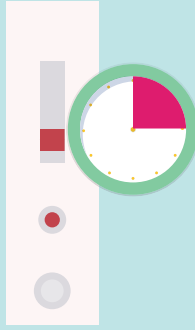
توجد ثلاث إمكانيات مختلفة للاختبار:

### الاختبار السريع

كلُّ شخص يعيش في ألمانيا بوسعه الخضوع للاختبار مجانًا على الأقل مرةً واحدةً في الأسبوع بواسطة اختبار سريع، حتى وإن لم يكن هناك اشتباه بانتقال عدوى فيروس كورونا إليه. تجري الاختبار الكوادر المُدرَّبة، على سبيل المثال، في عيادات الأطباء أو مراكز الاختبار. في الكثير من الأحيان، يتعين حجز موعد مُسبقًا. يحصل الشخص الخاضع للاختبار على وثيقة إمَّا خطية أو رقمية بالنتيجة صالحة لمدة **24** ساعة.

## الاختبار الذاتي

عن طريق الاختبار الذاتي، يمكن للمرء أن يُجري الاختبار لنفسه. تكون نتيجة الاختبار صالحة لمدة **24 ساعة**. الاختبارات الذاتية يمكنها أن تعطي ثقة إضافية في مواقف يومية معينة - قبل زيارة عائلتنا مثلاً أو صديقاتنا وأصدقائنا. تُباع الاختبارات الذاتية بدون وصفة طبية في الصيدليات، وأسواق المستلزمات المنزلية، ومحلات تجارة التجزئة.



## اختبار "PCR"

تُمكن اختبارات "PCR" (اختبار معلمي)

من الحصول على نتيجة موثوقة، ويتم تقييمها معملياً. لهذا الغرض، تأخذ الكوادر المتخصصة في عيادات الأطباء أو مراكز الاختبار (على سبيل المثال، بعد إجراء اختبار سريع إيجابي النتيجة) عينة من البلعوم الأنفي والحنجري. وغالباً تتوافر النتيجة بعد يوم إلى يومين، حيث يتلقاها الشخص المعني في صورة وثيقة خطية أو رقمية، كما ويتم إرسالها إلى مكتب الصحة المختص. يُستخدم اختبار "PCR" لدى ظهور أعراض مرضية، أو في حال الاشتباه بالتقاط العدوى، أو بعد إجراء اختبار سريع أو ذاتي إيجابي النتيجة.

## هام:

إن جاءت نتيجة الاختبار السريع أو الذاتي إيجابية، لا بد من حجز موعد لإجراء اختبار PCR لدى طبيبة أو طبيب الأسرة أو بالاتصال الهاتفي على رقم **116 117**. مراكز الاختبار يمكنها تولي مسألة إجراء اختبار PCR بصفة مباشرة. من خلاله، يتم التحقق من صحة نتيجة الاختبار السريع أو الذاتي.

في كل الأحوال، يتعين دوماً مراعاة قواعد **AHA+L**، حتى وإن كانت النتيجة سلبية.

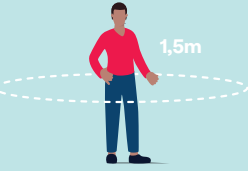
## 2. المهم الخليط

### الحماية من العدوى عن طريق قواعد AHA+L

حتى وإن كان ذلك يُفِيد حياتنا اليومية – فنحن نساهم من خلال بعض الوسائل البسيطة في الحول دون أن ينتشر فيروس كورونا بسرعة كبيرة:

#### ترك مسافة للتباعد:

الالتزام دومًا بالحد الأدنى للمسافة الذي يبلغ مترًا ونصف فيما بيننا وبين الآخرين على الطريق إلى العمل، أو عند قضاء المشتريات، أو أثناء التمشي في المنتزه.



#### اتباع قواعد النظافة الصحية:

السعال والعطس في ثنية الذراع، وغسل اليدين بالصابون جيدًا وبصفة دورية لمدة 20-30 ثانية على الأقل.



#### ارتداء كمامة في الحياة اليومية:

وضع كمامة تغطي منطقة الفم والأنف في الأماكن التي لا يتسنى بها دائمًا الامتثال للحد الأدنى للمسافة فيما بيننا وبين الآخرين. هذا ويجب ارتداء غطاء طبي للفم والأنف في وسائل النقل العامة وعند التسوق.



#### التهوية:

الحرص على تهوية الأحياء الداخلية بالقدر الكافي، لكون فيروسات كورونا تنتشر أيضًا عبر نوى القطيرات (الهباء الجوي) الأصغر حجمًا، والتي تُنتج عند الحديث أو الزفير وقد تظل مُعلَّقة في الهواء لفترة أطول في الأماكن المغلقة.



## استخدام التطبيق:

من خلال تطبيق التحذير من فيروس كورونا، يتم إبلاغنا بسرعة ودون الإفصاح عن هويتنا إذا سبق وتواجدنا على مقربة من شخصٍ مُصاب بفيروس كورونا.



## هام:

اتباع القواعد السارية في عين المكان، ذلك لأنَّ الأحكام الراهنة تختلف بحسب معدل حالات الإصابة بعدوى فيروس كورونا. في المناطق التي يوجد بها حالات عدوى كثيرة جدًا بالفيروس، يتمُّ مثلاً فرض قيودٍ على التجوُّل الليلي.

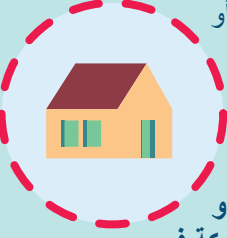


### 3. لأجل حماية الجميع

#### أخذ قواعد الحجر الصحي والعزل على محمل من الجد



لا نريد أن نُعرِّض عائلتنا وكذلك صديقاتنا وأصدقاءنا للخطر. لهذا السبب، ينبغي علينا التقليل من الاتصالات الاجتماعية والبقاء بالبيت إن لاحظنا على أنفسنا أعراضاً للإصابة بعدوى فيروس كورونا أو إن كنا قد خالطنا شخصاً أُجريت له اختبار للكشف عن الإصابة بفيروس كورونا بنتيجة إيجابية.



قد تشمل أعراض الإصابة المرضية بعدوى فيروس كورونا، على سبيل المثال، الحمى، أو السعال، أو الزكام، أو الصداع وآلام الأطراف، أو الإرهاق، أو حكة في الزور، أو فقدان حاستي الشم والتذوق.

عند ظهور أعراض، الاتصال بعيادة طبيب الأسرة، أو بأحد الخطوط الساخنة المحلية الخاصة بفيروس كورونا، أو بعيادة خارجية للحمى. بالليل وفي عطلات نهاية الأسبوع والأعياد، يمكن أيضاً الاتصال بخدمة الاستعداد الطبي من جميع أنحاء ألمانيا على رقم **116 117**، حيث يحصل المرء هناك على المعلومات بشأن ما يتعين القيام به. الاتصال برقم **112** في حالات الطوارئ.



من يُجرى له اختبار إيجابي النتيجة لتشخيص فيروس كورونا، يجب عليه أن يعزل نفسه – إمّا في البيت أو بالمستشفى بحسب درجة مرضه. وحده ذلك يساعد على كسر سلسلة العدوى ويمنع نقل الفيروس لأناس آخرين.

العزل المنزلي لا يمكن إنهاؤه إلا  
بعد 14 يوماً على الأقل من بداية  
المرض فقط بتوفّر نتيجة سلبية  
لاختبار سريع أو اختبار PCR.  
هذا القرار يتخذه مكتب الصحة المختص  
بالتنسيق مع الجهة المُقدّمة لخدمة  
الرعاية الطبية.



بعد مخالطة شخصٍ مُصاب بفيروس  
كورونا بدون ظهور أعراض مرضية،  
يجب بالضرورة إبلاغ مكتب الصحة المختص.  
يُحيطكم مكتب الصحة علماً بما يتعيّن عمله ومراعاته.

مكتب الصحة المحلي يمكن الحصول على بياناته على الرابط التالي  
[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

مَن خالط شخصاً مُصاباً، يتعيّن عليه أن يضع نفسه في  
الحجر الصحي المنزلي. يجب توفّر ما يثبت أنّه قد تمّ إجراء اختبار  
PCR بنتيجة سلبية قبل أن يتمّ رفع الحجر الصحي بعد 14 يوماً.

هام:

مَن يرغب في دخول الأراضي الألمانية، يتعيّن عليه الاستعلام بصفةٍ  
مُسبقّة عن أحكام الدخول وقواعد الحجر الصحي السارية على:

[www.bundesgesundheitsministerium.de/  
coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)

توجد أحكامٌ مختلفة أيضاً بالخارج في دول أوروبا والعالم، وهي تتغير  
بصفةٍ متكررة. يمكن الاطلاع على ما يسري بالضبط في كلّ دولة  
على حدة على موقع وزارة الخارجية الاتحادية:

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

## التطعيم الوقائي ضدَّ فيروس كورونا هو طريقنا للخروج من الجائحة

نريد أن نعود لممارسة الرياضة وزيارة أهلنا ولقاء صديقاتنا وأصدقائنا دون قلق – التطعيم الوقائي ضدَّ فيروس كورونا هو الطريق الأكثر فعالية وصولاً إلى هذه الغاية. يُوفّر لنا التطعيم المجاني أفضل حماية متاحة حالياً من الإصابة بالمرض وتبعاته. كما وأنّه يحمي مَنْ نحب، لاسيما أجدادنا وأهلنا. ذلك لأنّه مع تقدّم العمر يزداد خطر اتخاذ المرض لأشكالٍ حرجة أو مُسبّبة للوفاة. كلما زاد عدد الأشخاص المُلقَّحين، كلما بات انتشار الفيروس أكثر صعوبة، وكلما تمكنا من تجنب الإصابات المرضية من تلك التي قد تتخذ أشكالاً حرجة أو مُسبّبة للوفاة.





في ألمانيا، نتاح لنا العديد من اللقاحات الفعالة والآمنة ضدَّ فيروس كورونا. كميَّة اللقاحات المتوفَّرة في ازدياد، ولكن سيتمُّ إعطاء التطعيم بالتدريج في ظلِّ عدم توفُّر الكميَّة التي تكفي الجميع. يسري ما يلي: يُمنَح التطعيم أولاً للأشخاص الأكثر عُرضةً لخطر اتخاذ المرض لأشكالٍ حرجة أو مُسبِّبة للوفاة أو المُعرَّضين بحكم المهنة لخطر الإصابة بالعدوى أو نقلها لغيرهم ممَّن هم بحاجة إلى الحماية. سيتمكن الجميع تدريجياً من الحصول على التطعيم الوقائي ضدَّ فيروس كورونا. بيد أنَّه لا يوجد إلزامٌ قانوني بأخذ التطعيم المضاد لفيروس كورونا في ألمانيا.

تتوفر جميع المعلومات حول التطعيم الوقائي ضدَّ فيروس كورونا، واللقاحات، وموعد التطعيم، ومجرى التطعيم على [www.corona-schutzimpfung.de](http://www.corona-schutzimpfung.de) وعبر الأرقام الهاتفية المجانية والسارية في جميع أنحاء ألمانيا **116 117** أو **0800 0000837** (الإنجليزية، التركية، العربية، الروسية)، وكذلك بلغة الإشارة على [www.zusammengengencorona.de](http://www.zusammengengencorona.de).



## بيانات النشر:

الناشر

الوزارة الاتحادية للصحة

قسم العلاقات العامة،

المنشورات

11055 برلين

التصميم والتخطيط والصف الضوئي

شركة كوزموناوتس أند كينغز د.م.م.

10559 برلين

الطباعة

مطبعة الوزارة الاتحادية للعمل والشؤون الاجتماعية

53123 روستوك

الورق

Vivus 100

حاصل على ختم الملاك الأزرق (Blauer-Engel)

إصدار

نيسان/ أبريل 2021، الطبعة الأولى

للطلب المجاني

بريد إلكتروني publikationen@bundesregierung.de

هاتف 030 182722721

فاكس 030 18102722721

عنوان البريد

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09

18132 Rostock

رقم الطلب BMG-G-11159ar

هذا المنشور يتم إصداره مجاناً ضمن أعمال العلاقات العامة لوزارة الصحة الاتحادية. لا يجوز استخدامه لا من قبل الأحزاب السياسية ولا القائمين على الدعاية الانتخابية أو تنظيم الانتخابات أثناء الحملات الانتخابية بغرض الدعاية. ينطبق ذلك على انتخابات البرلمان الأوروبي، والبوندستاغ، وبرلمانات الولايات، والمجالس النيابية المحلية.