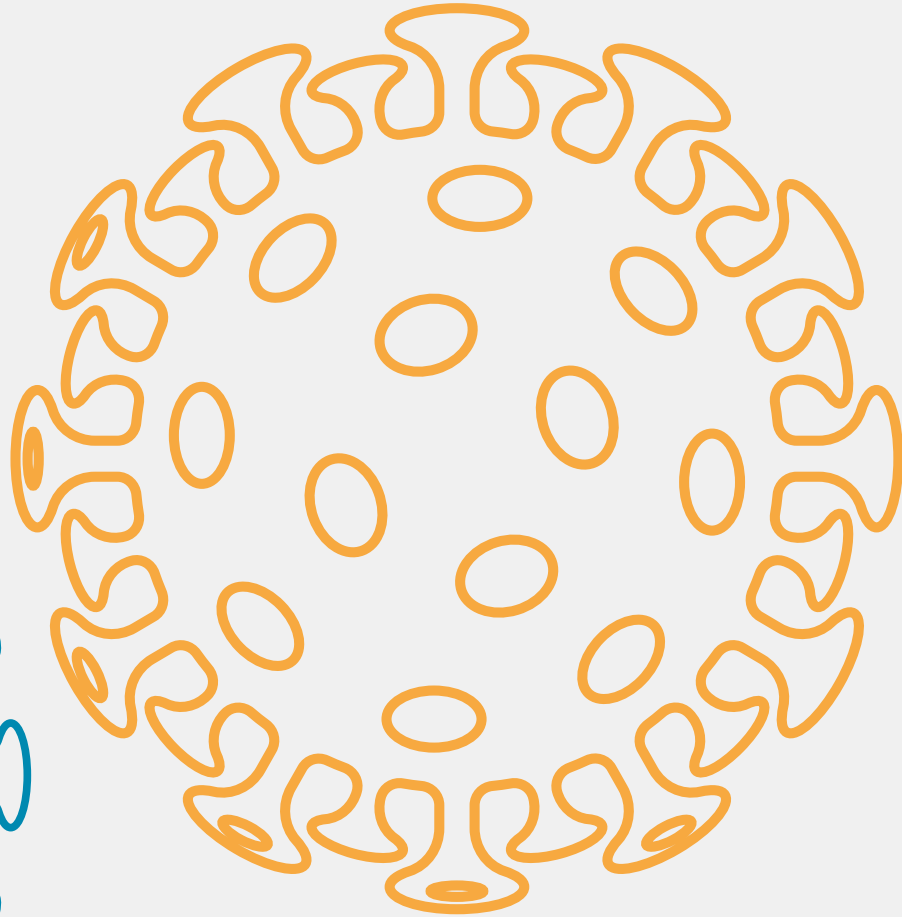
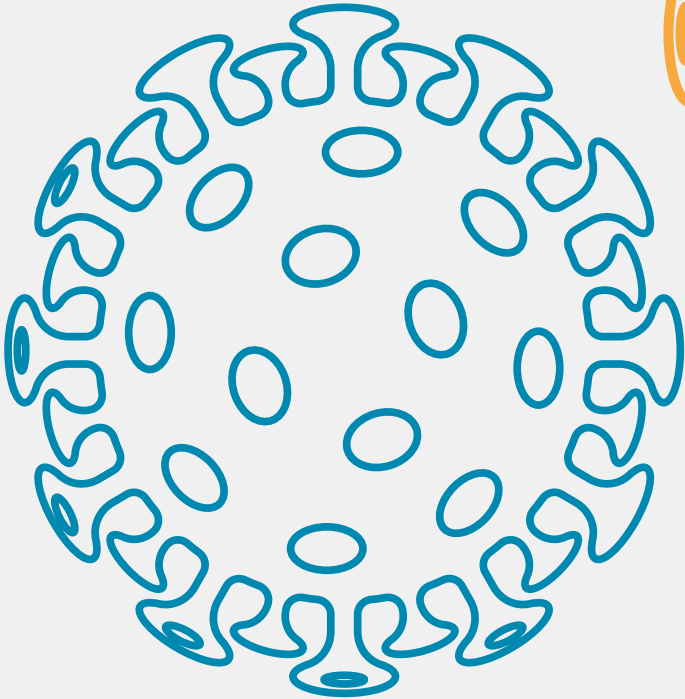


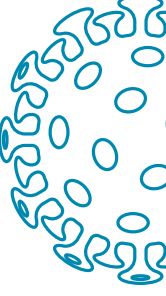


SARS-CoV-2 فيروس كورونا

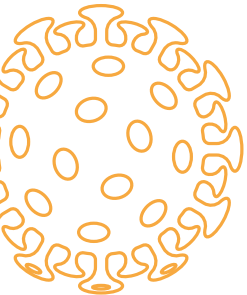
معلومات وارشادات عملية



التصرف السليم والمُحترَم!



- الرجاء منكم إتباع أحدث التعليمات الحالية والتوجيهات بشكل مطلق، وما يُطلب منكم من السُلطات!
- يجب علينا أن نعمل بانضباط ويشكل جماعي. وهذا يساعد على حماية صحتكم وحماية صحة الأشخاص في الأخوة الإنسانية.
- ثَقُوا فقط بمصادر المعلومات التي تكون مؤكدة وموثوق بها.
- تتلقون في ألمانيا معلومات حالية ومؤكدة من بينها معلومات من معهد روبرت كوخ (RKI)، والمركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)، أو من وزارة الصحة الاتحادية (BMG).
- انتبهوا إلى المعلومات الحالية من منظمة الصحة العالمية (WHO). وتعرض منظمة الصحة العالمية معلومات حالية وموثوقة بلغات عديدة.



كيف يمكنني حماية نفسي بأفضل ما يمكن؟

مسافة بُعد "A" + نظافة "H" + ارتداء قناع التنفس في الحياة اليومية (كمامة) "A": تستطيعون بهذه الصيغة (AHA) أن تحموا أنفسكم بشكل سهل وفعال. ويتم تكملة هذه الصيغة بتطبيق "A" (App) والتهوية "L" (Lüften).
والحرف "A" هو لتطبيق الإنذار ب كورونا (Corona-Warn-App). ويمكن عن طريق استخدام هذا التطبيق أن يستعلم الناس بسرية (دون الكشف عن هوية الشخص) وبسرعة، فيما إذا كانوا قد توقفوا بالقرب من أحد الأشخاص المَعْدِيين بالفيروس.
والحرف "L" يعني أنه ينبغي عليكم أيضاً الانتباه إلى تهوية الغرف الداخلية بشكل منتظم.
انشروا التوعية عن إجراءات الوقاية هذه في عائلتكم وعند صديقاتكم وأصدقائكم ومعارفكم كذلك.
فقط عندما نبقي كلنا منتبهين، يمكننا أن نحمي أنفسنا والأشخاص الآخرين من العدوى.

الاحتفاظ بمسافة بُعد وارتداء القناع الواقي للنف والأف



- الرجاء منكم أن تستعلموا عن قيود التواصل الحالية في الولاية الاتحادية المعنية التي تقيمونها فيها.
- 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.
- حافظوا على مسافة بُعد 1,5 متر على الأقل تجاه الأشخاص الآخرين من أجل تجنب النقل المباشر لمسببات الأمراض. ويمكن كذلك للأشخاص المَعْدِيين بالفيروس، لكن لم تظهر عندهم أية أعراض للمرض، أن يعدوا الآخرين.
- ويتم في هذه الأثناء النصح أيضاً باستخدام قناع التنفس المستخدم في العمليات الجراحية في الحياة اليومية (كمامة) وأقنعة "FFP2"، و "FFP 3"، و "KN95" أو "N95" ويكون لباس القناع ملزماً في مناطق كثيرة.
- وتوفر أقنعة التنفس (الكمامات) في الحياة اليومية للعمليات الجراحية والأقنعة ذات المعايير "FFP2"، وكذلك "KN95" أو "N95" حماية عالية من العدوى بالفيروس بشكل خاص في الحالات، التي لا يمكن فيها الالتزام بقواعد حدود التباعد بشكل مستمر ولقاء أشخاص عديدين لوقت طويل، بحيث لا يمكن لأقنعة التنفس (الكمامات) التقليدية في الحياة اليومية أن تقدم ذلك.
- الرجاء منكم أن تنتبهوا إلى التفاصيل والتسويات القانونية السارية المفعول في منطقة تواجدكم.

قواعد النظافة الواقية أثناء السعال والعطس



- اعطسوا أو اسعلوا في منديل الجيب، واستعملوه لمرة واحدة فقط. واتفوا 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.

غسل اليدين



- اغسلوا أيديكم بشكل منتظم بالصابون. وبشكل خاص عندما تعودون إلى المنزل، وبعد تنظيف الأنف، وبعد العطس أو السعال، وقبل البدء بالطبخ، وقبل تناول الطعام، وبعد الذهاب إلى دورة المياه (المرحاض) وقبل وبعد الاحتكاك (التواصل) مع المرضى.
- وإن أمكن اغسلوا أيديكم أيضاً قبل ارتداء قناع التنفس في الحياة اليومية (كمامة) وبعد خلعه.
- اتركوا أيديكم أثناء غسلها تحت ماء جار. واغسلوا اليدين بعد ذلك بالصابون مع الخلطة. وافرخوا بالصابون كل مناطق اليد بلين ولمدة 20 إلى 30 ثانية من أجل ذلك. واشطفوا أيديكم بعد ذلك مباشرة. جففوا الأيدي بعناية.

معرفة قيمة عن فيروس كورونا "SARS-CoV-2"

يمكن أن ينتقل فيروس كورونا "SARS-CoV-2" عن طريق الرذاذ (على سبيل المثال أثناء العطس والسعال)، لكنه ينتقل أيضاً عن طريق الهباء الجوي. والهباء الجوي هو أصغر جزيئات الرذاذ، التي يمكن أن تطرح في الهواء بالأخص أثناء التكلم بأصوات عالية أو أثناء الغناء. ويمكن أن تبقى في الجو لفترة زمنية أطول وتنتقل الفيروسات. ولذلك ينبغي تهوية الغرف الداخلية بشكل منتظم.

وتلعب أنواع العدوى بالمسح دوراً أيضاً. ويمكن للفيروسات أن تنتقل بشكل غير مباشر عبر اليدين من المساحات الملوثة (المعدية) إلى الأغشية المخاطية للفم أو الأنف أو ملتحة العينين. ولذا يكون مهماً الانتباه إلى القواعد العامة للنظافة مثل غسل اليدين المنتظم.

ويمكن أن يكون سير المرض مختلفاً، الذي يتعلق بالمتاعب ومدى شدتها. ويمكن أن تحدث عدوى خالية من الأعراض وتصل إلى ظهور التهاب الرئتين الشديد.

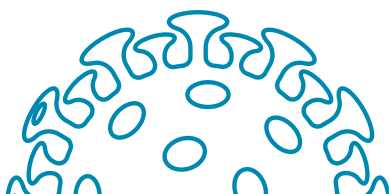
ويُعدُّ من بين أغلب الأعراض المرضية المدونه السعال، والزكام، والحمى، وفقدان حاسة الشم والتذوق كذلك. ولا يجب أن تظهر هذه الأعراض بشكل مترابط مع بعض. والأعراض المرضية الأخرى هي آلام في الرأس والأعضاء، والإرهاق وآلام في الحلق. ويمكن أيضاً ظهور آلام في البطن، وقابلية التقيؤ (غثيان) والتقيؤ. ويمكن أن تظهر حالات التقيؤ كنتيجة للعدوى بفيروس كورونا "SARS-CoV-2".

ويكون لدى الأشخاص المسنين ممن لديهم أمراض سابقة خطورة مرتفعة للإصابة بسير مرض شديد. لكن يمكن أيضاً أن يظهر سير مرض شديد عند الأشخاص الأصغر سناً دون وجود أمراض سابقة.

ويُفترض في الوقت الحالي أنه يمكن انقضاء فترة تصل إلى 14 يوماً بين العدوى بالفيروس وبين ظهور أعراض المرض. وتكون الفترة الزمنية المتوسطة بين العدوى بالفيروس وبين بداية ظهور أعراض المرض 5 إلى 6 أيام.

يكون مهماً المعرفة بأنه يمكن للأشخاص المَعْدِين بالفيروس أن يكونوا قد أعدوا الآخرين خلال بضعة أيام، قبل أن تتطور عندهم مؤشرات المرض! وقد يحدث الكثير من العدوى بالفيروس خلال يوم إلى يومين قبل أن يكون لدى الشخص المَعْدِي بالفيروس مؤشرات المرض.

وإذا وجد أحد الأشخاص المرضى في محيطكم، فلا يعني هذا أنه مُذنب لحدوث مرضكم. ولا توجد دائماً في مجالات معينة القدرة على تجنب كل حالات إمكانية العدوى بالفيروس - على سبيل المثال في روضة الأطفال، وفي دار الرعاية الصحية، وأثناء العمل.



عندما أكون أنا مريض بفيروس كورونا "SARS-CoV-2"

عندما تتعرفون على أعراض المرض عندكم أو تواصلتم ("لامستم") مع شخص تم إثبات وجود فيروس كورونا "SARS-CoV-2" عنده، فاجتنبوا التواصلات غير الضرورية مع الأشخاص الآخرين (بشكل خاص مع المجموعات المعرضة للخطر) وابقوا في منازلكم.

اتصلوا بعيادة طبيب أو طبيبة أسرتم أو طبيب أو طبيبة معالجة أخرى عند ظهور أعراض المرض عندكم. وتستطيعون أيضاً الاتصال هاتفياً بخدمة الاستعداد الطبي (خدمة الأطباء المناوبين)، وهي خط هاتفي ساخن محلي لفيروس كورونا أو بعيادة الحمى. وتعلمكم إدارات التواصل هذه عن المزيد من الإجراءات.

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

اتصلوا في حالات الإسعاف (الطوارئ) برقم الهاتف 112.

أعلموا الطبيبة أو الطبيب فيما إذا كنتم على سبيل المثال مصابين بأمراض سابقة مثل ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، وأمراض القلب والدورة الدموية، والكآبة النفسية الشديدة، واضطراب ثنائي القطب، والتهنسيان (العتة) أو أمراض المجاري التنفسية المزمنة. ويسري مفعول هذا أيضاً عندما تكونون مرضى وتتلقون علاجات تُضعف النظام المناعي.

الرجاء منكم أن لا تذهبوا إلى العيادة دون الاتفاق مسبقاً على موعد. وبهذا تحموا أنفسكم والآخرين وتعيقون متابعة انتشار فيروس كورونا!

إذا تواصلتم مع شخص مَعْدِي بالفيروس ("لامستم")، لكن لا تظهر عندكم أية أعراض مرض، فأعلموا إدارة الصحة المسؤولة (Gesundheitsamt) عن ذلك. ويسري مفعول هذا أيضاً عندما تستعملون تطبيق الإنذار بـكورونا (Corona-Warn-App) وتتلقون خبر إنذار بهذا الشأن.

تُعلمكم إدارة الصحة عن المزيد من الإجراءات.

تجدون إدارة الصحة في مكان سكنكم على رابط الشابكة:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

أية إمكانيات توجد للفحص الطبي؟

يتم فحص وجود الفيروس عن طريق فحص طبي مخبري أثناء الشك في عدوى حادة أو على سبيل المثال بعد تواصل مع حالة شخص تم فيها عن طريق فحص طبي مخبري إثبات الإصابة بمرض فيروس كورونا 19 "COVID-19".

وأفضل شئ موثوق فيه هو إثبات المادة الوراثية للفيروس بفحص "تفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل، PCR-Test" الذي يتم القيام به في مخبر طبي. ويقوم من أجل هذا طاقم مختص في عيادات الأطباء أو مراكز الفحص (على سبيل المثال بعد فحص طبي سريع إيجابي مسبق) بأخذ عينة من منطقة الأنف أو منطقة الحلق. وتصدر وثيقة النتيجة التي يتلقاها الشخص خطياً أو رقمياً غالباً بعد يوم أو يومين.

ويتم أيضاً إعلام إدارة الصحة المسؤولة عن إثبات إيجابي لوجود مسبب المرض، من أجل أن تستطيع هي اتخاذ القرار بإجراءات الوقاية المطلوبة.

والفحص الآخر هو الفحص الطبي السريع للمستضد

"Antigen-Schnelltest" الذي يجب أن يتم القيام به من قِبَل طاقم طبي متدرب عليه. ويمكن أيضاً للتقييم السهل لهذا الفحص أن يحدث خارج مخبر طبي. ويتلقى الشخص وثيقة للنتيجة بشكل خطي أو رقمي، التي تكون صالحة لمدة 24 ساعة.

ويمكن للشخص أن يقوم بذاته بعمل الفحص الطبي السريع للمستضد "Antigen-Selbsttest". ويمكنكم شرائه في الصيدليات، وفي محال العطارين (مستحضرات المواد التجميلية)، أو في متاجر البيع بالفرق. وتكون نتيجة الفحص صالحة لمدة 24 ساعة.

مهم: تمثل النتيجة الإيجابية للفحص الطبي السريع للمستضد "Antigen-Selbsttest" الشك الأول لوجود العدوى بفيروس كورونا وتتطلب تأكيداً فورياً عن طريق فحص "تفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل PCR-Test".

ويجب عليكم في حال وجود نتيجة إيجابية للفحص الطبي السريع للمستضد "Antigentest" أن تفترضوا أنكم تُعدون الأشخاص الآخرين بشكل قوي. بينما لا تستبعد النتيجة السلبية للفحص الطبي السريع للمستضد "Antigentest" العدوى بفيروس كورونا، ولذلك لا بد لكم من متابعة المحافظة على إجراءات الوقاية (قواعد "AHA+L+A"، وهي الحفاظ على مسافة تباعد معينة (A) وغسل اليدين / قواعد النظافة أثناء السعال والعطس (H) + ارتداء لباس القناع الواقي ("الكمامة") في الحياة اليومية (A) + قواعد التهوية (L) + استخدام تطبيق الإنذار بـكورونا ((Corona-Warn-App)).

أية مواد لقاح توجد؟

تم في ألمانيا السماح رسمياً بالموافقة على إعطاء عدة مواد لقاح ضد مرض فيروس كورونا 19 "COVID-19".

وتوضع بشكل متزايد مادة لقاح أكثر تحت التصرف. ويوجد ترتيب متسلسل (أفضلية) أثناء عرض اللقاحات، طالما لم توضع مادة لقاح كافية تحت التصرف من أجل تلقيح كل الناس، الذين يرغبون بها:

يتم في البداية إعطاء اللقاحات للأشخاص ممن لديهم بشكل خاص خطورة مرتفعة للإصابة بمرض شديد ومميت أو لديهم بشكل خاص خطورة مهنية مرتفعة، لعدوى أنفسهم أو لعدوى الأشخاص المحتاجين للحماية.

ويتم شيئاً فشيئاً التمكين المتكافئ للحصول على اللقاح الوقائي ضد فيروس كورونا لكل الناس.

ولا يوجد في ألمانيا إلزام باللقاح ضد مرض فيروس كورونا 19 "COVID-19".

تجدون كل المعلومات الحالية عن اللقاح الوقائي ضد فيروس كورونا وأية تسويات قانونية سارية المفعول لمن حصلوا على اللقاح ولمن تم شفائهم بالكامل في الصفحة

www.corona-schutzimpfung.de

وعلى المستوى الاتحادي برقم الهاتف المجاني "116 117" (باللغة الألمانية) أو بالرقم "0800 0000837" (باللغات الإنجليزية والتركية والروسية والعربية)

وبلغة الإشارة أيضاً في الصفحة

www.zusammengengencorona.de

هل يكون لباس القناع الواقي للغم والأنف ضروري؟

عندما يرتدي المرء المَعْدِي بفيروس كورونا "SARS-CoV-2"، القناع الواقي للغم والأنف (كمامة)، فيتم على سبيل المثال استبقاء قسم من رذاذه الذي تم تكوّنه أثناء السعال أو العطس.

وبهذا يمكن لرذاذه أن لا ينتشر بقوة مثلما هو الحال دون استعمال القناع الواقي. ولهذا يكون لباس القناع الواقي للغم والأنف ذو نفع بشكل خاص في الحالات التي لا يمكن فيها دائماً المحافظة على حدود قواعد التباعد.

وتحمي أقتعة وقياة التنفس ذات المعيار "FFP2" أو "FFP3"، (FFP تعني تصفية جزء الوجه) من يضعها أو تضعها بالذات من العدوى بمسببات المرض. ويجب أن يتم استخدام أقتعة وقياة التنفس دون وجود صمام للزفير، لأن وجود صمام للزفير يقلل من وقياة الغزباء الآخرين.

ويتم في هذه الأثناء النصح أيضاً باستخدام قناع التنفس المستخدم في العمليات الجراحية في الحياة اليومية (كمامة) وأقتعة "FFP2"، و "FFP 3"، و "KN95"، أو "N95"، ويكون لباس القناع ملزماً في مناطق كثيرة.

وتوفر أقتعة التنفس (الكمامات) للعمليات الجراحية والأقتعة ذات المعايير "FFP2"، وكذلك "KN95"، أو "N95"، حماية عالية من العدوى بالفيروس، وبشكل خاص في الحالات التي لا يمكن فيها الالتزام بقواعد حدود التباعد بشكل مستمر ولقاء أشخاص عديدين لوقت طويل، بحيث لا يمكن لأقتعة التنفس (الكمامات) التقليدية في الحياة اليومية أن تقدم ذلك. الرجاء منكم أن تنتبهوا إلى التفاصيل والتسويات القانونية السارية المفعول في منطقة تواجدكم*.

مهم: يجب على القناع الواقي أن يوضع بشكل محكم فوق الفم والأنف وأن يتم تبديله عندما يصبح رطباً، لأن الأقتعة الواقية الرطبة لا تكون عائقاً للفيروسات.

ينطبق على كل حالة، حتى لو كنتم ترتدون القناع الواقي للغم والأنف: التزموا قدر الإمكان بمسافة بُعد 1,5 متراً عن الآخرين كحد أدنى، وانتبهوا إلى نظافة يدين جيدة وسعال وعطس صحيح وتهوية الغرف الداخلية بانتظام.

* يقدم تطبيق الإنذار بكورونا نينا (Warn-App NINA) إضافة إلى أخبار الإنذار المهمة معلومات أيضاً عن وباء كورونا العالمي. وتستطيعون به الاستعلام هنا عن التسويات القانونية المحلية الحالية السارية المفعول في مكان سكنكم الحالي في الأماكن المشتركة فيه وفي حال تفعيله.

وتجدون هنا على الرابط المزيد من المعلومات عن

"تطبيق الإنذار بكورونا نينا. Warn-App NINA":

www.bbk.bund.de/DE/NINA/

Warn-App_NINA_node.html

أي دور تلعب طفرات فيروس كورونا؟

يوجد في هذه الأثناء أنواع جديدة متغيرة لفيروس كورونا، التي تم لأول مرة إثبات وجودها في دول عديدة من بينها بريطانيا العظمى، وجنوب أفريقيا، والبرازيل أو الهند. وتوجد بيانات عن هذه الأنواع المتغيرة لفيروس كورونا تدل على مستوى مرتفع لإمكانية العدوى بها. وتعتبر هذه الأنواع إذن أكثر عدوى من فيروس كورونا "SARS-CoV-2" الموجود حتى الآن.

وتحمي إجراءات الوقاية وقواعد التصرف المنصوح بها المُتَّخَذة حتى الآن (من بينها قواعد الـ "AHA+L+A")، أيضاً من العدوى بالأنواع الجديدة المتغيرة، ولذا ينبغي الانتباه إلى تطبيقها بحزم.

هل يكون استخدام المواد المعقمة للأيدي ضرورياً؟

يكون غسل اليدين المنتظم والدقيق في المعتاد كافياً. وإذا كان غسل اليدين غير ممكن، فيمكن أن يكون استخدام المواد المعقمة ذو نفع.

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

يجب عليكم أثناء الحجر الصحي في المنزل أن تتبعوا أوامر إدارة الصحة. ومن بينها أن لا تغادروا منزلكم ولا تستقبلوا أي زائر. وعبداً عن ذلك انتبهوا إلى وضعكم الصحي.

تجنبوا التواصل (التلامس) الضيق مع الساكنات أو الساكنين معكم واستخدموا الغرف في أوقات منفصلة ("عن الآخرين") قدر الإمكان.

في حال الإقامة في نفس الأماكن التي لا يمكن تجنبها، حافظوا على مسافة بُعد 1,5 متراً عن الآخرين كحد أدنى والبسوا القناع الطبي الواقي للفم والأنف.

حتى لو لم يتم إجراء تنفيذي ببقاء أقربائكم في الحجر الصحي في نفس المسكن، فيكون النصح بأن يحجروا أنفسهم صحياً بشكل طوعي حسب الإمكانيات.

أعلموا كذلك من تواصلتم معهم بشكل مباشر من خارج مسكنكم. وينبغي بالمثل على هؤلاء أن يحدوا من تواصلاتهم قدر الإمكان والانتباه إلى إشارات المرض الممكنة.

ترجوا أعضاء الأسرة، والمعارف أو الصديقات أو الأصدقاء بالمساعدة في التسوق، الذي ينبغي أن يوضع بعد ذلك على بابكم. انتبهوا إلى تهوية مسكنكم أو بينكم بشكل منتظم.

لا ينبغي تقسيم أدوات الطعام والصحون وأدوات النظافة بين أفراد الأسرة أو مع الساكنات أو الساكنين الآخرين معكم. ويجب غسل الأشياء والصحون بانتظام ودقة.

ما هو الفرق بين الانعزال وبين الحجر الصحي (Quarantäne) وأي هدف يكون لهم؟

الانعزال (Isolierung) هو إجراء نُظِمَ من السلطات عند المريضات والمرضى مع وجود تأكيد العدوى بفيروس كورونا "SARS-CoV-2" عندهم. ويمكن أن يكون حدوثه وفقاً لشدة المرض في المنزل وفي المستشفى أيضاً.

الحجر الصحي (Quarantäne) هو اعتزال محدود زمنياً للأشخاص ممن لديهم خطر كبير، بأن يكونوا قد انعدوا بفيروس كورونا "SARS-CoV-2" ويمكنهم عن هذا الطريق أن يشاركو في نشر مسبب المرض.**

ويتعلق الأمر هنا في أغلب الأحيان بالأشخاص المتواصلين مع المرضى أو بالعائدين من السفر من مناطق خطرة وهدف الانعزال أو الحجر الصحي هو إعاقة انتشار مسبب المرض عن طريق التقليل من التواصل مع الأشخاص الآخرين.

كم يستمر زمن العزل أو الحجر الصحي؟

تقوم إدارة الصحة المسؤولة بالتنسيق مع الرعاية الطبية باتخاذ القرار فيما إذا كان ممكناً للشخص أن يترك الحجر الصحي المنزلي أو الانعزال في المنزل.

ويتم عند الأشخاص الموجودين في انعزال منزلي بسبب مرض بفيروس كورونا 19 "COVID-19" رفع العزلة عنهم بعد 14 يوماً بعد بداية المرض كأبكر وقت. وتنتهي أولاً، عندما يتم تقديم نتيجة سلبية لفحص طبي سريع للمستخد "Schnelltest" أو فحص "تفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل PCR-Test" ولم تعد توجد أية أعراض للمرض بفيروس كورونا 19 "COVID-19"، أو ظهور تحسن صحي واضح.

وينصح معهد روبرت كوخ (RKI) باستمرار الحجر الصحي المنزلي لفترة زمنية تصل إلى 14 يوماً.

ويتم حسابها بدءاً من آخر يوم تم فيه التواصل مع الشخص المعدّي بالفيروس.

ويكون ضرورياً قبل رفع الحجر الصحي بعد مرور 14 يوماً تقديم نتيجة سلبية لفحص طبي سريع للمستخد "Antigen-Schnelltest" أو فحص "تفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل، PCR-Test".

** تجدون هنا على الرابط كيف يجب عليكم أن تتصرفوا عندما تقدّمون إلى ألمانيا:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

وعداً عن ذلك ترسل شركات تشغيل شبكات الهواتف الخليوية منذ 1 آذار 2021 برسائل أخبار قصيرة للحكومة الاتحادية تتضمن معلومات حالية عن كورونا للمسافرين.

ما الذي ينبغي علي فعله إذا ظهرت متاعب أثناء الحجر الصحي المنزلي أو العزل الصحي في المنزل؟

الرجاء منكم أن تُعلموا إدارة الصحة (Gesundheitsamt) على الفور، عندما يتطور عندكم أثناء الحجر الصحي في المنزل شعور عام بالمرض أو إشارات مرض مثل الحمى والسعال ومتاعب في التنفس.

وإذا كنتم تتعافون من مرض فيروس كورونا 19 "COVID-19"، الذي تم إثبات وجوده أثناء العزل الصحي في المنزل، فينبغي عليكم مباشرة البحث عن مشورة طبية بالهاتف عندما تزداد متاعبكم.

إذا كنتم تحتاجون إلى مساعدة طبية بسبب مرض آخر أو مرض آخر موجود، فاتجهوا إلى عيادة طبيب أو طبيبة أسرنتكم، أو إلى عيادة طبية أخرى أو اتصلوا بخدمة الاستعداد الطبي (خدمة الأطباء المناوبين) برقم الهاتف "116 117".

ولا بد من أن تنوهوا أثناء الاتصال الهاتفي إلى حجركم الصحي في المنزل.

اتصلوا في حالات الطوارئ (الإسعاف)، على سبيل المثال أثناء ضيق حاد في التنفس برقم حالات الطوارئ 112.

هل توجد تبعات لاحقة لمرض فيروس كورونا 19 "COVID-19"؟

يمكن في حالة المرض بفيروس كورونا 19 "COVID-19"، أن تظهر بعد أسابيع أو أشهر بعد المرض الحاد به أعراض أو يعود ظهورها من جديد. وينضم لهذه تبعات زمنية طويلة لاحقة ذات نوعية متعلقة بالأعضاء، وذلك بعد حدوث العلاج بالعناية المشددة. لكن يمكن للتبعات اللاحقة لمرض فيروس كورونا 19 "COVID-19"، أن تظهر دون الارتباط بشدة المرض. ويمكن لها أن تظهر أيضاً عند المريضات والمرضى، الذين مرضوا بشكل خفيف فقط ولم يتوجب علاجهم في مستشفى.

ويمكن وجود أعراض عند المصابين مثل الشعور العام بالمرض، والضعف، واضطرابات الذاكرة أو إرهاق متواصل. ويتم الإبصار بوجود أعراض غير معتادة مثل التقيئ المفاجئ والدوار (الدوخة) القوي.

ويستطيع بعض المتضررين التغلب على متطلبات الحياة اليومية فقط بصعوبة أو لا يكونوا مطلقاً قادرين على ذلك.

وما زال العمل جارياً في الوقت الحالي للبحث عن الأسباب الحقيقية للتبعات اللاحقة للعدوى. وطالما بقيت عندكم متاعب كتبعات للعدوى أو ظهرت من جديد، فأعلموا طبيبة أو طبيب أسرنتكم عن الأعراض التي لديكم.

أين أجد المزيد من المعلومات؟

يمكن عن طريق استخدام تطبيق الإنذار بـ كورونا (Corona-Warn-App) أن يتم اعلامكم بسرية (دون الكشف عن هوية الشخص) وسرعة، فيما إذا كنتم قد توقفتم بالقرب من أحد الأشخاص المَعْدِيين بالفيروس. ويمكن الحصول على التطبيق مجاناً بتحميله من [AppStore](#) وعند [GooglePlay](#).



جمع المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) أجوبة على أغلب الأسئلة حول فيروس كورونا الجديد من نوعه على صفحة الشابكة: www.infektionsschutz.de

من بين ما يُعلم معهد باول إيرليخ (PEI) عنه معلومات عن مادة اللقاح ضد مرض فيروس كورونا 19 "COVID-19" على صفحة شابكته (الإنترنت): www.pei.de/coronavirus
تجدون أيضاً معلومات حالية بلغات عديدة في الرابط:
www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus و
www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus

تُعلم إدارة الشؤون الخارجية (أي وزارة الخارجية، Auswärtiges Amt) عن مدى سلامة المسافرين في المناطق المتضررة من ذلك:
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

تُعلم منظمة الصحة العالمية (WHO) عن الوضع العالمي:
www.who.int

تقدم إدارة الصحة (Gesundheitsamt) في منطقة سكنكم المعلومات والدعم. وتجدون رقم هاتف إدارة الصحة التابعين لها على رابط صفحة الشابكة:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

تعلم وزارة الصحة الاتحادية "BMG" بشكل مركزي عن فيروس كورونا على صفحة الشابكة:

www.zusammengegencorona.de

وعن اللقاح الوقائي ضد فيروس كورونا على صفحة الشابكة:
www.corona-schutzimpfung.de

رقم هاتف المواطنين: 030 346 465 100
خدمة الاستشارة للأشخاص الصم وممن لديهم ضرر في السمع:
فاكس: 030 340 60 66-07
البريد الإلكتروني:

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

هاتف بلغة الصم (اتصال هاتفك بتسجيل مرئي):

www.gebaerdentelefon.de/bmg

يُعلم معهد روبييرت كوخ (Robert Koch-Institut) عن فيروس كورونا على صفحة شابكته (الإنترنت):

www.rki.de

Bestellmöglichkeit (إمكانيات طلب نسخ)

Publikationsversand der Bundesregierung
(إرسال نشرات الحكومة الاتحادية)

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

هاتف الخدمة: 030 182722721

فاكس الخدمة: 030 18102722721

البريد الإلكتروني: publikationen@bundesregierung.de

طلب النسخ عن طريق الهاتف بلغة الصم:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

طلب النسخ عن طريق الشابكة www.bundesregierung.de/publikationen

تجدون أيضاً المزيد من النشرات للحكومة الاتحادية من أجل التحميل وطلب النسخ على

رابط الصفحة: www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (رقم الطلب) BMG-G-11099ar

إشارات محدد موقع الموارد الموحد (URL)

يكون كل مقدم معني مسؤولاً عن محتويات صفحاته الخارجية التي تتم الإشارة إليها هنا. وتتصل وزارة الصحة الاتحادية (BMG) بشكل واضح من هذه المعلومات.

يتم إصدار هذه النشرة المطبوعة مجاناً في إطار العلاقات العامة لوزارة الصحة الاتحادية. ولا يسمح باستغلالها من قبل الأحزاب أو دعاة الانتخاب أو مساعدي حملات الانتخاب أثناء الحملة الانتخابية بهدف الدعاية الانتخابية. وينطبق هذا على الانتخابات الأوروبية وانتخابات مجلس النواب الاتحادي وانتخابات مجالس نواب الولايات ومجالس الإدارة المحلية.

Herausgeber (الناشر)


وزارة الصحة الاتحادية (BMG), قسم العلاقات العامة، والنشرات


Bundesministerium für Gesundheit


Referat Öffentlichkeitsarbeit, Publikationen


11055 Berlin

www.bundesgesundheitsministerium.de

bmg.bund 

bmg_bund 

BMGesundheit 

bundesgesundheitsministerium 

المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية المسجل قانونياً كجمعية

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., 30175 Hannover

تاريخ الإصدار: 2021.05.11

التصميم eindruck.net, 30175 Hannover

الرسم البياني Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin
الرسم التوضيحي Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln