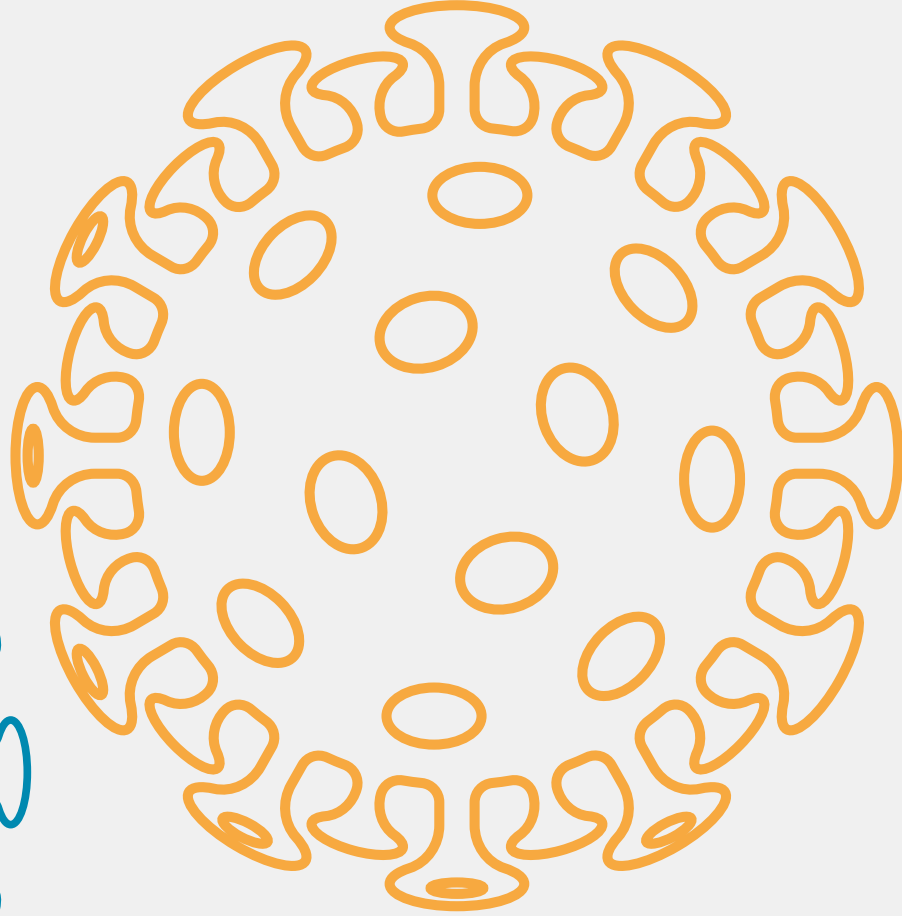
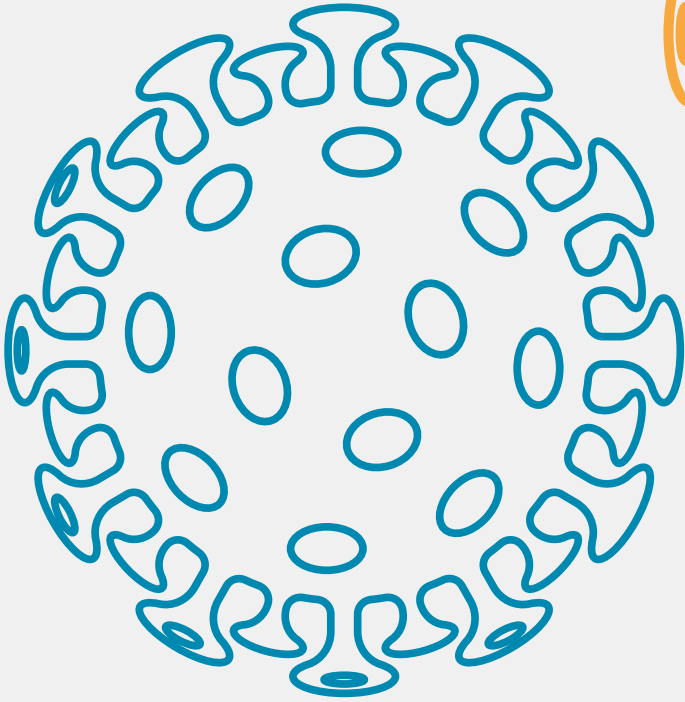




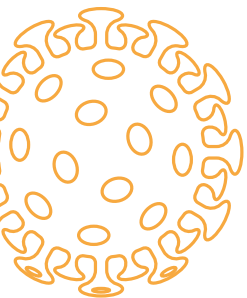
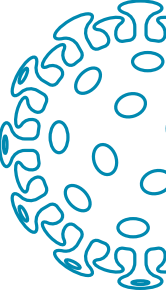
# SARS-CoV-2 فيروس كورونا

## 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 وبشكل 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).
- تقدم منظمة الصحة العالمية (WHO) أيضاً معلومات حالية وموثوقة بلغات عديدة، وكذلك بشكل خاص عن الوضع الدولي.



## كيف يمكنني حماية نفسي بأفضل ما يمكن؟

يقدم اللقاح الوقائي المجاني ضد فيروس كورونا في الوقت الحالي أفضل حماية من المرض بالفيروس والأمراض اللاحقة له. وكلما ازداد عدد الناس الذين يتلقون اللقاح، كلما يصبح أكثر صعوبة على الفيروس أن ينتشر. ويمكن بالإضافة إلى ذلك عرقلة حدوث الأمراض التي تكون فيها مسارات العدوى شديدة ومميتة. ويوضع في ألمانيا تحت التصرف عدة مواد لقاح فعالة وموثوق بها ضد فيروس كورونا بكميات كافية، بحيث يمكن لكل مواطنة وكل مواطن بدءاً من سن الـ 12 عاماً أن يسمحوا بإعطائهم اللقاح.

### مسافة بُعد "A" + نظافة "H" + ارتداء قناع التنفس في الحياة اليومية (كامامة) "A":

تكون إجراءات الوقاية من العدوى بالإضافة إلى التلقيح أساساً جوهرية من أجل الحد من وباء كورونا العالمي. ويتم تكملة صيغة AHA بتطبيق "A" (App) والتهوية "L" (Lüften). والحرف "A" هو لتطبيق الإنذار بـ كورونا (Corona-Warn-App). ويمكن عن طريق استخدام هذا التطبيق أن يستعلم الناس بسرعة (دون الكشف عن هوية الشخص) وبسرعة، فيما إذا كانوا قد توفقوا بالقرب من أحد الأشخاص المَعْدِين بالفيروس.

والحرف "L" (التهوية) يعني أنه ينبغي عليكم أيضاً الانتباه إلى تهوية الغرف الداخلية بشكل منتظم. ذكروا عائلتكم وصديقاتكم وأصدقائكم ومعارفكم كذلك باتباع إجراءات الوقاية هذه. فقط عندما يبقى كلنا منتهبين، يمكننا أن نحمي أنفسنا والأشخاص الآخرين من العدوى عن طريق اتباع إجراءات الوقاية "AHA+A+L".

### الاحتفاظ بمسافة بُعد عن الآخرين وارتداء القناع الواقي



### قواعد النظافة الواقية أثناء السعال والعطس



- 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 شفاكم الكامل وإعاقة متابعة انتشار مسببات المرض.

- اعطسوا أو اسعلوا في منديل الجيب، واستعملوه لمرة واحدة فقط. واتلفوا مناديل الجيب المستعملة في سلة القمامة و اغسلوا أيديكم بعد ذلك أو طهروها قدر الإمكان بمادة معقمة.
- إذا لم يكن منديل الجيب في متناول اليد، فاستخدموا كوع الذراع (ليس اليد!) قبالة الفم والأنف أثناء السعال والعطس.

### غسل اليدين



- حافظوا على مسافة بُعد 1,5 متر على الأقل تجاه الأشخاص الآخرين من أجل تجنب النقل المباشر لمسببات الأمراض. ويمكن كذلك للأشخاص المَعْدِين بالفيروس، لكن لم تظهر عندهم أية أعراض للمرض، أن يعدوا الآخرين.
- يكون لباس ما يسمى بأقنعة التنفس (كامامات) المستخدمة في العمليات الجراحية (OP-Masken) وأقنعة "FFP2"، و "KN95" أو "N95" ملزماً في مناطق كثيرة. وتقلل أقنعة التنفس من خطورة العدوى بالفيروس بشكل خاص في الحالات، التي لا يمكن فيها الالتزام بقواعد حدود التباعد عن الآخرين بشكل مستمر واجتماع أشخاص عديدين في غرف داخلية لوقت طويل، ويمكن لأقنعة التنفس المستخدمة في العمليات الجراحية (OP-Masken) والأقنعة ذات المعايير "FFP2"، وكذلك "KN95" أو "N95" أن توفر أثناء ارتدائها بشكل صحيح حماية أعلى من العدوى بالفيروس بالمقارنة مع أقنعة التنفس التقليدية في الحياة اليومية.
- الرجاء منكم أن تنتبهوا إلى التفاصيل والتسويات القانونية السارية المفعول لأجزاء معينة من الأماكن العامة في الولاية الاتحادية التي تتواجدون فيها.

- 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 (كامامة) وبعد خلعه.
- اتركوا أيديكم أثناء غسلها تحت ماء جارٍ. و اغسلوا اليدين بعد ذلك بالصابون مع الخلخلة. و افركوا بالصابون كل مناطق اليد بلين ولمدة 20 إلى 30 ثانية من أجل ذلك. واشطفوا أيديكم بعد ذلك مباشرة. جففوا الأيدي بعناية واستخدموا مرهماً للعناية بالبشرة إذا كانت البشرة حساسة.

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

ويمكن للشخص المَعْدِي بالفيروس أن يُعْدي الأشخاص الآخرين، حتى لو لم تتطور عنده أعراض الأمراض. وإذا وُجِد 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.

**مهم:** يقدم اللقاح الوقائي ضد فيروس كورونا أفضل حماية ممكنة من المرض والأمراض اللاحقة له وهو الطريق للخروج من وباء كورونا العالمي. إلا أنه يجب متابعة الالتزام بتطبيق قواعد النظافة. ولا يمكن أيضاً استبعاد نقل الفيروس إلى الآخرين بشكل كامل بين الأشخاص الذين تم تلقيحهم، إنما يكون الخطر منخفض بشكل واضح.

يمكن أن ينتقل فيروس متلازمة المجاري التنفسية الشديدة الحادة كورونا 2 "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 تُطرح في الهواء بالأخص أثناء التكلم بأصوات عالية أو أثناء الغناء. ويمكن أن تبقى في الجو لفترة زمنية أطول وتنتقل الفيروسات. ولذلك ينبغي بشكل مطلق تهوية الغرف الداخلية بشكل منتظم.

وتلعب أنواع العدوى بالمسح دوراً أيضاً. ويمكن لمسببات الأمراض أن تنتقل بشكل غير مباشر عبر اليدين من المساحات الملوثة (المعدية) إلى الأغشية المخاطية للحم أو الأنف أو ملتحة العينين. ولذا يكون مهماً الانتباه إلى القواعد العامة للنظافة مثل غسل اليدين المنتظم وعدم لمس الوجه إلا بأيدي نظيفة.

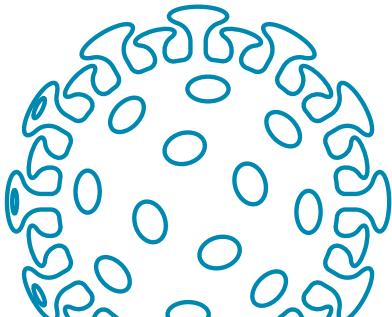
ويمكن أن تكون العدوى متباينة نظراً لأعراض الأمراض التي تظهر. ويمكن أن تحدث عدوى خالية من الأعراض وتصل إلى ظهور التهابات رئوية شديدة.

ويُعد من بين أغلب الأعراض المرصية المدونه السعال، والزكام، والحمى، وفقدان حاسة الشم والتذوق كذلك. ولا يجب أن تظهر هذه الأعراض بشكل مترابط مع بعض. والأعراض المرصية الأخرى هي آلام في الرأس والأعضاء، والإرهاق وآلام في الحلق. ويمكن أيضاً ظهور آلام في البطن، وقابلية التقبئ (غثيان) والتقبئ. ويمكن أن تظهر حالات التقبئ 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 أُعدوا 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.



## هل أنا مريض بفيروس كورونا "SARS-CoV-2"؟

عندما تتعرفون على أعراض المرض عندكم أو تواصلتم  
("لامستهم") 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 أسرتكم 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،  
وأعراض القلب والدورة الدموية، والكآبة النفسية الشديدة،  
وإضطراب ثنائي القطب، والنسيان (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 ("لامستهم")، 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 الشبكة:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://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 به هو إثبات المادة الوراثية للفيروس بفحص  
"تفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل، PCR-Test". ويقوم من أجل  
هذا طاقم مختص في عيادات الأطباء أو مراكز الفحص بأخذ  
عينة ماسحة من منطقة الأنف أو منطقة الحلق. وتصدر وثيقة  
النتيجة التي يتلقاها الشخص خطياً أو رقمياً غالباً بعد يوم أو  
يومين.

والفحص الآخر هو الفحص الطبي السريع للمستضد  
"Antigen-Schnelltest" الذي يجب أن يتم القيام به من قِبَل  
طاقم طبي مدرب عليه. ويتم تقييمه، بعكس تقييم فحص "تفاعل  
أنزيم البوليميراز المتسلسل، PCR-Test"، مباشرة في مكان  
تواجد الشخص. ويحصل المرء على وثيقة النتيجة خطياً أو  
رقمياً. وتكون نتيجة الفحص الطبي السلبية صالحة فقط لفترة  
زمنية محدودة ولا يمكنها أن تنفي وجود العدوى بشكل كامل.

ويتم أيضاً إعلام إدارة الصحة المسؤولة عن إثبات إيجابي لوجود  
الفيروس عن طريق فحص "تفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل،  
PCR-Test" أو عن طريق الفحص الطبي للمستضد  
"Antigentest"، من أجل أن تستطيع هي اتخاذ القرار بإجراءات  
الوقاية من العدوى المطلوبة.

ويمكن للشخص أن يقوم بذاته بعمل الفحص الطبي الذاتي  
للمستضد "Selbsttest". ويمكن لهذه الفحوصات الطبية الذاتية  
أن تعطي أمناً إضافياً في حالات معينة في الحياة اليومية، على  
سبيل المثال قبل زيارة عائلتكم أو صديقاتكم وأصدقائكم. وتوجد  
الفحوصات الطبية الذاتية للبيع بشكل حر (دون وصفة طبية)  
في الصيدليات، وفي محال العطارين (مستحضرات المواد  
التجميلية)، أو في متاجر البيع بالمفرق. ويمكن في حالات  
معينة القيام بالفحوصات الطبية الذاتية في مكان التواجد تحت  
إشراف شخص مختص (مراقبة الفحص الطبي الذاتي للمستضد  
"Antigentest" من أجل الاستعمال الذاتي)، على سبيل المثال  
للزائرات والزائرين مباشرة قبل الدخول إلى مؤسسة طبية.  
وتكون نتيجة الفحص الطبي السلبية صالحة فقط لفترة زمنية  
محدودة.

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

ينبغي على من فحص نفسه في منزله وتلقى نتيجة إيجابية لوجود  
الفيروس أن يحصل على موعد عند طبيب الأسرة أو يتصل  
برقم الهاتف "116 117" ويبلغهم ذلك، من أجل السماح له بالقيام  
بفحص "تفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل PCR-Test".

وينبغي على المرء أن يبقى في منزله والالتزام بإجراءات  
الوقاية (قواعد "AHA+A+L") حتى تصله نتيجة الفحص الطبي  
للفيروس.

ويصلح كإثبات للقاح دفتر اللقاحات الورقي الأصفر  
"der gelbe Papier-Impfpass"، وثيقة تأكيد أخذ اللقاح  
"Impfbestätigung" التي تم إصدارها في مكان اللقاح وإثبات  
اللقاح الرقمي "der digitale Impfnachweis".

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

[www.corona-schutzimpfung.de](http://www.corona-schutzimpfung.de)

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

## هل يمكنني السماح لنفسي بأخذ اللقاح ضد مرض فيروس كورونا 19 "COVID-19"؟

يوجد في ألمانيا عدد قليل فقط من الناس الذين لا يمكنهم السماح  
لأنفسهم بأخذ اللقاح، على سبيل المثال بسبب وجود التحسس  
(الحساسية) عندهم.

ولن يمكن للأطفال دون سن الـ 12 عاماً في الوقت الحالي أن  
يأخذوا التلقيح ضد مرض العدوى بفيروس كورونا 19  
"COVID-19"

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

وتتصح لجنة التطعيم الدائمة في ألمانيا "STIKO" بإعطاء اللقاح  
الوقائي ضد فيروس كورونا للأطفال بدءاً من سن الـ 12 عاماً.

ويوجد إلى جانب ذلك إمكانية الحصول على تلقيح تجديدي  
(Auffrischungsimpfung) بمادة لقاح بالحمض النووي  
الريبوزي الرسول "mRNA-Impfstoff" من أجل الوقاية  
الصحية للأشخاص بدءاً من سن الـ 60 عاماً، وللأشخاص  
الذين يعملون في مؤسسات العناية الصحية، وفي مؤسسات  
المساعدة في إعادة الاندماج ومع مجموعات معرضة للخطر في  
مؤسسات أخرى وكذلك للأشخاص الذين لديهم ضعف في المناعة  
والأشخاص الذين يحتاجون للعناية الصحية.

ويكون الحصول على تلقيح تجديدي وارد أيضاً عند الأشخاص  
الذين يعملون بشكل منتظم مع مرضى مصابين بالعدوى.

وعدا عن ذلك يُعرض التلقيح التجديدي على كل الأشخاص الذين  
أتموا أخذ سلسلة كاملة للتلقيح بمواد اللقاح المؤسسة على ناقل  
"Vektorimpfstoff" (مرتين بلقاح فاكسيفريا "Vaxzevria" من  
شركة استرا تسينيكا. AstraZeneca، أو مرة واحدة بلقاح  
كوفيد 19 "COVID-19 Vaccine Janssen" من جونسون  
وجونسون. Johnson&Johnson) أو حصولهم على لقاح واحد  
بمادة اللقاح المؤسسة على ناقل "Vektorimpfstoff" بعد شفائهم  
من مرض فيروس كورونا 19 "COVID-19".

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

## ما مدى خطورة الأنواع الجديدة المتغيرة لفيروس كورونا؟

تنتشر في هذه الأثناء أنواع جديدة متغيرة لفيروس كورونا،  
مثل النوع المتغير ألفا "Alpha" وبيتا "Beta" وديلتا "Delta".  
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" الأصلي.

وما يزال اللقاح الوقائي ضد فيروس كورونا الكامل وكذلك  
الحفاظ على قواعد التصرف المنصوح بها (من بينها قواعد  
AHA+A+L) يقدمون أفضل حماية ممكنة ضد الفيروس وأنواعه  
المتغيرة.

## هل يكون لباس الأتقعة الواقية ضروري؟

عندما يرتدي المرء المَعْدِي بفيروس كورونا "SARS-CoV-2"  
القناع (كمامة)، فيتم على سبيل المثال استبقاء قسم من رذاذه الذي  
تم تكونه أثناء السعال، والتكلم، والغناء أو العطس. وبهذا يمكن  
لرذاذه أن لا ينتشر بقوة مثلما هو الحال دون وقاية. ولهذا يكون  
لباس القناع ذو نفع بشكل خاص في الحالات التي لا يمكن فيها  
دائماً المحافظة على قواعد حدود التباعد عن الآخرين.

ويكون لبس ما يسمى بأقنعة التنفس (كمامات) المستخدمة في  
العمليات الجراحية (OP-Masken) وأقنعة "FFP2" و "KN95"  
أو "N95" ملزماً في مناطق كثيرة.  
وتقلل أقنعة التنفس (الكمامات) من خطورة العدوى بالفيروس  
بشكل خاص في الحالات، التي لا يمكن فيها الالتزام بقواعد حدود  
التباعد عن الآخرين بشكل مستمر ولقاء أشخاص عديدين في  
غرف داخلية لوقت طويل.

ويمكن لأقنعة التنفس (الكمامات) المستخدمة في العمليات  
الجراحية (OP-Masken) والأقنعة ذات المعايير "FFP2"، وكذلك  
"KN95" أو "N95" أن توفر أثناء ارتدائها بشكل صحيح حماية  
من العدوى بالفيروس أعلى من أقنعة التنفس التقليدية في الحياة  
اليومية.

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

**الانعزال (Isolierung)** هو إجراء تُنظَّم 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 يشاركوا في توسع انتشار مسبب المرض. ويتعلق الأمر هنا في أغلب الأحيان بالأشخاص المتواصلين مع المرضى بشكل مباشر ضيق أو بالمسافرين العائدين من مناطق خطيرة\*\*

وهدف الانعزال أو الحجر الصحي هو إعاقة توسع 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 "COVID-19" رفع العزلة عنهم بعد 14 يوماً بعد بداية المرض كأبكر وقت. وتنتهي أولاً، عندما يتم تقديم نتيجة سلبية لفحص طبي سريع للمستضد "Schnelltest" أو فحص "تفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل PCR-Test" ولم توجد خلال 48 ساعة أية أعراض للمرض بفيروس كورونا "COVID-19" أو ظهور تحسن صحي واضح.

وينصح معهد روبرت كوخ (RKI) باستمرار الحجر الصحي المنزلي لفترة زمنية تصل إلى 10 أيام. ويتم حسابها بدءاً من آخر يوم تم فيه التواصل مع الشخص المعدى بالفيروس. ويتم أثناء ذلك النصح بالقيام بفحص "تفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل، PCR-Test" بأبكر وقت ممكن. وينبغي قبل رفع الحجر الصحي إثبات وجود نتيجة سلبية لفحص طبي سريع للمستضد "Antigen-Schnelltest" أو لفحص "تفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل، PCR-Test".

الرجاء منكم أن تتنبهوا إلى التفاصيل والتسويات القانونية السارية المفعول في منطقة تواجدكم\*.

**مهم:** يجب على القناع الواقي أن يوضع بشكل مُحكم وأن يتم تبديله بشكل منتظم، على أبعد تقدير عندما يصبح رطباً، لأن الأقنعة الواقية الرطبة لا تكون عائقاً للفيروسات. "تجدون معلومات أخرى عن أقنعة التنفس (الكمامات) عند المعهد الاتحادي للأدوية والمنتجات الطبية:

[www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html](http://www.bfarm.de/SharedDocs/Risikoinformationen/Medizinprodukte/DE/schutzmasken.html)

حتى لو كنتم ترتدون قناعاً، مازال يطبق ما يلي: التزموا قدر الإمكان بمسافة بُعد 1,5 متراً عن الآخرين كحد أدنى، وانتبهوا إلى نظافة يدين جيدة وسعال وعطس صحيح وتهوية الغرف الداخلية بانتظام. وكل إجراء وقائي فردي يرفع من مستوى الحماية من العدوى.

## 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.

\* يقدم تطبيق الإنذار بـكورونا 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 بـكورونا نينا".

Warn-App NINA: [www.bbk.bund.de/DE/NINA/Warn-App\\_NINA\\_node.html](http://www.bbk.bund.de/DE/NINA/Warn-App_NINA_node.html)

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

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

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

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

الرجاء منكم أن تَعلموا 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.

اتصلوا هاتفياً بطبيب أسرتكم في حال وجود شعور قوي بالمرض، أو بعيادة طبيب آخر أو بخدمة الاستعداد الطبي (خدمة الأطباء المناوبين) برقم الهاتف "116 117".

وإذا كنتم تتعافون من مرض فيروس كورونا "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، فاتصلوا هاتفياً بعيادة طبيب أو طبيبة أسرتكم، أو بعيادة طبية أخرى أو اتصلوا بخدمة الاستعداد الطبي (خدمة الأطباء المناوبين) برقم الهاتف "116 117". ولا بد من أن تنهوا 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.

وتطبق استثناءات على الأشخاص الذين أخذوا اللقاح الوقائي الكامل ضد فيروس كورونا أو وُجد إثبات شفائهم ("الذين شفوا") من مرض عدوى فيروس كورونا "SARS-CoV-2" كان قد أصابهم وتم تأكيده بنتيجة إيجابية لفحص "تفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل، PCR-Test" في الـ 6 أشهر الأخيرة، ولم تعد تظهر عندهم أية أعراض مرض. وتوجد معلومات إضافية عن ذلك بالرابط: [www.zusammengengencorona.de](http://www.zusammengengencorona.de)

## 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. ويُعد من بينها أن لا تغادروا منزلكم وأن لا تستقبلوا أي زائر. وعبداً عن ذلك راقبوا وضعكم الصحي. تجنبوا التواصل (التلامس) الضيق مع الساكنات أو الساكنين معكم واستخدموا الغرف في أوقات منفصلة ("عن الآخرين") قدر الإمكان.

ويجب تناسب التسويات القانونية للحجر الصحي مع أعمار الأطفال الساكنين في نفس المنزل. على سبيل المثال الحفاظ على فصل الوالدين المكاني عن الأطفال (وعن الإخوة والأخوات إذا لزم الأمر) في المسكن فقط عندما يكون هذا مقبولاً لدى الوالدين ومُتسماً به بشكل جيد من قِبَل الطفل.

في حالة الإقامة في نفس الأماكن التي لا يمكن تجنبها، حافظوا على مسافة يُعد 1,5 متراً عن الآخرين كحد أدنى والبسوا القناع. الرجاء منكم أن تنتبهوا عندئذ بشكل خاص إلى توفّر تهوية الغرف بكثرة.

حتى لو لم يتم إجراء تنفيذي ببقاء أقربائكم في الحجر الصحي في نفس المسكن، فيكون النصح بأن يقللوا من التواصلات المباشرة (الاحتكاكات) مع الآخرين إلى الحد الأدنى لمدة 14 يوماً وأن يسمحوا فوراً بفحصهم عند ظهور أعراض المرض ويعزلوا أنفسهم في حجر صحي بشكل طوعي حسب الإمكانيّة.

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

ترجّوا أعضاء الأسرة، والمعارف أو الصديقات أو الأصدقاء بالمساعدة في التسوق، الذي ينبغي أن يوضع بعد ذلك على بابكم.

وإذا لم يكن لديكم أية مساعدة، فالتجّوا إلى مساعدات الجيران المحلية.

إنتهوا إلى تهوية مسكنكم أو بينكم 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.



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

يمكن بعد الإصابة بمرض بعدوى فيروس كورونا 19 "COVID-19" أن تبقى أعراضه لأسابيع أو أشهر بعد المرض الحاد به أو يعود ظهورها من جديد. وينضم لهذه على سبيل المثال تبعات زمنية طويلة نوعية لاحقة بعد حدوث العلاج بالعناية المشددة. لكن يمكن للتبعات اللاحقة لمرض فيروس كورونا 19 "COVID-19" أن تظهر دون الارتباط بشدة المرض أو تظهر أيضاً بعد عدوى لم يتم ملاحظتها. ويتم مراقبة الشفاء لفترة لفترات زمنية أطول بشكل خاص عند حدوث العدوى مع التهابات الرئتين. وفيروس كورونا هو فيروس يهاجم عدة أعضاء في الجسم، ويمكن أن لا يصيب الرئتين فقط، إنما أعضاء أخرى مثل القلب، والكلى، والكبد أو الدماغ.

ولم يوجد بعد في الوقت الحالي أي تعريف سريري (إكلينيكي) للأضرار اللاحقة الممكنة الناتجة عن العدوى بفيروس كورونا "SARS-CoV-2"، بناءً على الأعراض المتنوعة وآليات المرض غير الواضحة. ولا تُوصف التبعات الزمنية الطويلة كظاهرة موحدة، إنما كصور مرضية متعددة.

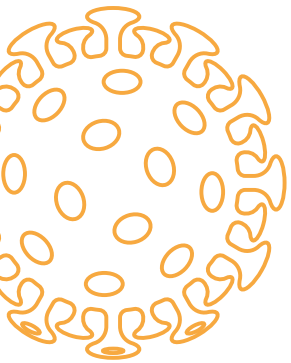
والأعراض التي تظهر غالباً عند المصابين هي الشعور العام بالمرض، والضعف، واضطرابات الذاكرة أو إرهاق متواصل. ويتم الإخبار بوجود أعراض غير معتادة مثل التقيؤ المفاجئ والدوار (الدوخة) القوي.

ويستطيع بعض المتضررين التغلب على متطلبات الحياة اليومية فقط بصعوبة أو لا يكونوا مطلقاً في وضع يسمح لهم بذلك.

ويعاني من التبعات اللاحقة في أغلب الأحيان بشكل خاص الأشخاص الذين لديهم مسارات مرض شديدة. 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 أسرتكم عن الأعراض التي لديكم.

ويوجد بالفعل أول مستشفى في ألمانيا مع ما يسمى بـ "عبادة مابعد المرض بعدوى فيروس كورونا "Post-COVID-Ambulanz". ويمكن للمرضى أن يمتثلوا هناك في المستشفى من أجل المزيد من الإيضاح في حال وجود أعراض إرهاب مستمرة لمدة أطول من 6 أشهر. وقد تم تشكيل مجموعات مساعدة ذاتية لذلك. ومن جملة ماتجدونه في الشبكة لمحة عامة في ألمانيا عن هذه المبادرات على الصفحة [www.langzeitcovid.de](http://www.langzeitcovid.de)



## 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. ويعرض التطبيق معلومات مكملة لذلك. 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](http://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 شبكته (الإنترنت): [www.pei.de/coronavirus](http://www.pei.de/coronavirus)  
تجدون أيضاً معلومات حالية بلغات عديدة في الرابط: [www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus) و [www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus](http://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](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

تُعلم منظمة الصحة العالمية (WHO) عن الوضع العالمي: [www.who.int](http://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](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

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

[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

وعن اللقاح الوقائي ضد فيروس كورونا على صفحة الشابكة: [www.corona-schutzimpfung.de](http://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](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

هاتف بلغة الصم (اتصال هاتفي بتسجيل مرئي):

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

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

[www.rki.de](http://www.rki.de)

**Bestellmöglichkeit (إمكانات 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](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

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

رابط الصفحة: [www.bundesregierung.de/publikationen](http://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](http://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: 2021.10.07

التصميم [eindruck.net](http://eindruck.net), 30175 Hannover

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