

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.

2. كيف يعرف المرء بأن لديه العدوى بالفيروس؟

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

وإذا كان لدى الشخص عدوى بالفيروس، فيمكن أن تستغرق بداية ظهور إشارات المرض لمدة تصل إلى 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: يصابوا بصعوبات في التنفس والتهاب في الرئتين. ولقت مات حتى الآن بسبب الفيروس قبل كل شيء المرضى كبار السن والأشخاص الذين كانوا قبل ذلك مرضى.

4. مالذي 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 عداؤهم 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 أقل شيء كبعد عن الأشخاص الآخرين.

وإذا كان ممكناً، ابقوا في منزلكم أو في غرفتكم. اسعلوا أو اعطسوا في كوع الذراع أو في منديل الجيب، الذي تُثَلِّفوه بعد ذلك في سلة القمامة. اغسلوا أيديكم غالباً وبدقة (وخاصة بعد استخدام دورة المياه وقبل أن تُحَضِّرُوا الطعام).

5. مالذي 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 كثير جداً من الناس بنفس الوقت. فالرجاء منكم أن تتصلوا هاتفياً في هذه الحالة بوزارة الصحة الاتحادية برقم الهاتف: "030 346 465 100". وتوجد المشورة 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 تدريبيكم المهني أو مكان عملكم.



فيروس كورونا المستجد

يتسبب فيروس كورونا (SARS-CoV-2) في الإصابة بالمرض الفيروسي كوفيد 19 (COVID-19).

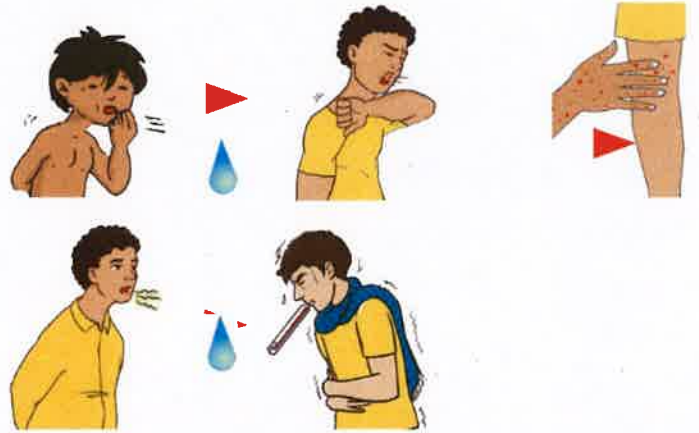
الأعراض: تظهر الأعراض عادة في غضون 14 يومًا بعد الإصابة. من الأعراض الشائعة الحمى والسعال الجاف ، و أيضًا الإسهال والصداع وآلام الأطراف وفقدان الذوق أو التعب.



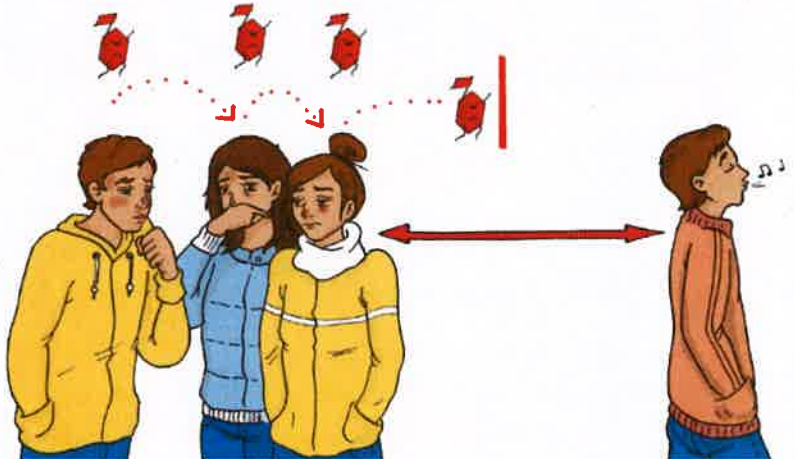
الخطورة: يعاني الكثير من المصابين من مرض خفيف فقط ، ولكن بعضهم أيضًا يعاني من مرض خطير أو يهدد الحياة. الأشخاص المعرضون لخطر خاص هم كبار السن ، والأشخاص الذين يعانون من أمراض خطيرة سابقة وضعف جهاز المناعة.



الانتقال: ينتقل الفيروس بسهولة. عادة ما ينتشر من شخص لآخر عن طريق القطرات الصغيرة (الرذاذ) ، وأحيانًا عدوى اللطاخة (سلسلة العدوى). أي أنه غالبًا ما ينتقل عن طريق السعال والعطس والاحتكاك المباشر وجهًا لوجه وطرق الاتصال الأخرى على سبيل المثال من اليدين ، وربما من الأشياء (الاجسام) أيضًا.



الهدف: تهدف الإجراءات إلى قطع سلسلة العدوى وإبطاء انتشار الفيروس.

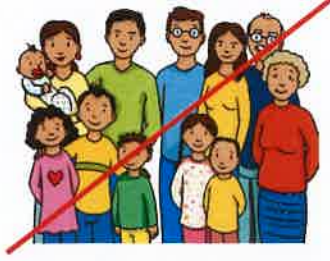


تدابير وقائية

نوصي بشدة باتخاذ التدابير التالية.

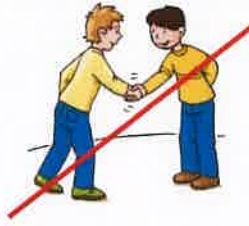
الحد بشكل صارم من التواصل مع الآخرين

البقاء في المنزل



تهوية الغرف بشكل جيد

لا مصافحة



لسعال والعطس في منحنى الذراع ، وتحول بعيدا

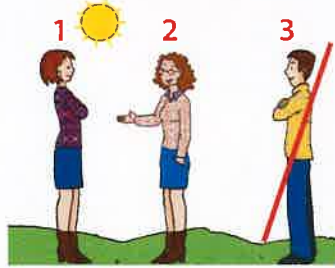
اغسل يديك بانتظام (انظر المرفق)



مسافة 1,5-2 متر مع الأشخاص الآخرين ، على سبيل المثال عند المحاسبة أثناء التسوق

حظر اجتماعات أكثر من 2 أشخاص

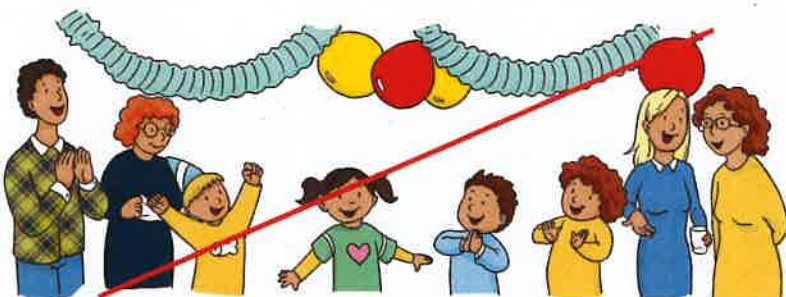
تقييد أولي للخروج



تغيير طرق الاتصال الاجتماعية على سبيل المثال عن طريق الهاتف أو سكايب كلما أمكن ذلك



تجنب الاجتماعات والأنشطة الخاصة ، مثل نادي رياضي ، تجمعات اجتماعية ، احتفالات خاصة كبيرة

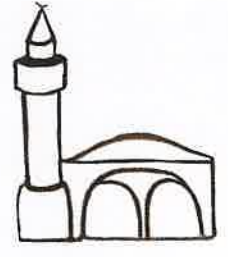


تدابير وقائية

حماية كبار السن من خلال عدم إرسال الأحفاد إلى الجدة والجد. تجنب الاتصال بالمسنين



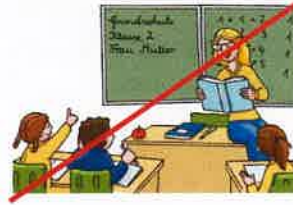
يتم إلغاء معظم الأحداث ، على سبيل المثال ب- السينما والحفلات الموسيقية والفعاليات الرياضية والمسرح والمتاحف وخدمات الكنيسة.



تحويل العديد من أصحاب العمل إلى العمل من المنزل اذا أمكن ذلك.



تم إغلاق العديد من الجامعات والمدارس ورياض الأطفال.



تسمح العديد من المستشفيات بالزيارات في حالات استثنائية فقط.



فكر فيما إذا كنت بحاجة إلى استخدام الحافلات والقطارات العامة.

تجنب الرحلات غير الضرورية



العدوى والحجر الصحي

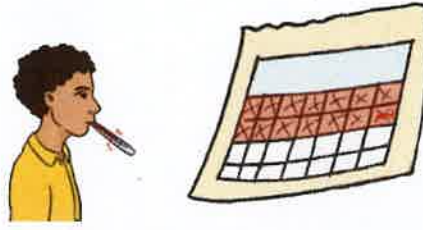
تشك أنك أصبت بفيروس كورونا.

تظهر أعراض المرض المناسبة .

لقد كنت في منطقة الخطر المعلن عنها خلال الـ 14 يوماً الماضية.

كان لديهم اتصال وثيق مع شخص مصاب في آخر 14 يوماً (المسافة أقل من 2 متر ، المدة أطول من 15 دقيقة ، وجها لوجه).

لقد كان لديهم اتصال غير وثيق مع شخص مصاب في الأيام الـ 14 الماضية (المسافة أطول من 2 م ، المدة أقصر من 15 دقيقة).



< 2 m



> 2 m



تأكد من الاتصال بطبيب العائلة أولاً أو اتصل برقم 116 117 في المساء أو في عطلة نهاية الأسبوع. اتصل برقم 112 في حالات الطوارئ فقط.



ببساطة لا تذهب إلى عيادة الطبيب للاستشارة أو إلى المستشفى.

اتبع تعليمات الأطباء



السلوك

انظر أيضا التدابير الوقائية

سيتم الاتصال بك من قبل مكتب الصحة.

ستخبرك وزارة الصحة إذا كنت بحاجة إلى الحجر الصحي.

يجب مراعاة الحجر الصحي المطلوب.

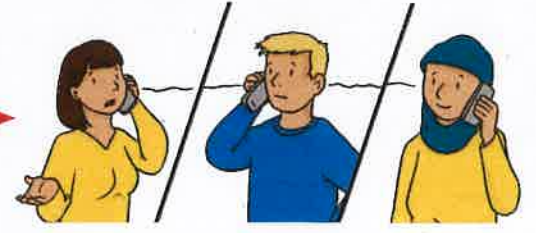
قياس الحرارة يوميا

الاحتفاظ بمذكرات وزارة الصحة

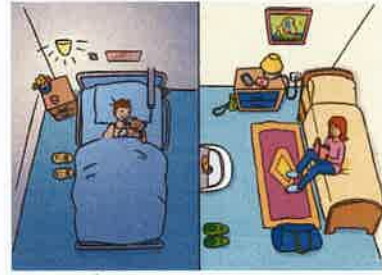


العدوى والحجر الصحي

لا يسمح لك بمغادرة المنزل.



الفصل المكاني للمرضى وغير المرضى في السكن المشترك،
على سبيل المثال في غرف منفصلة (غرف النوم)



الفصل الزمني لاستخدام المناطق المشتركة مثل المطبخ



مراحيض منفصلة

حمامات منفصلة



يمكن أن يتغير الموقع والتوصيات بسرعة.

تحقق من بانتظام.



ستجد هنا معلومات محدثة يوميا:

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Kontaktreduzierung.html

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

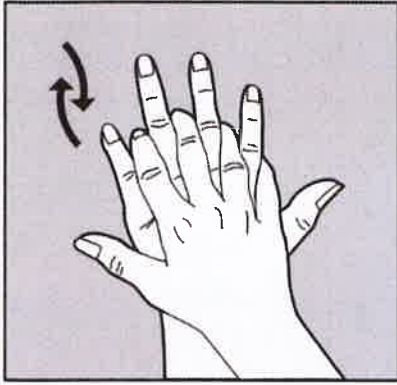


tip doc

غسل اليدين وتعقيمهما

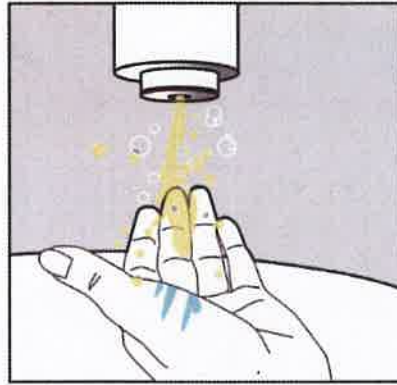
كيف؟

غسل اليدين



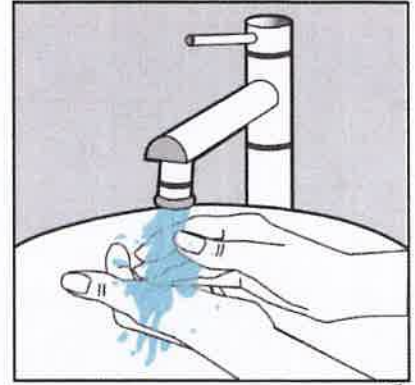
3.

تدليك اليدين بالصابون تدليكا جيدا



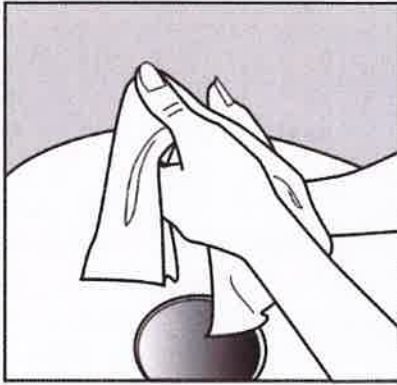
2.

تدليك اليدين بالصابون تدليكا جيدا



1.

تبليل اليدين



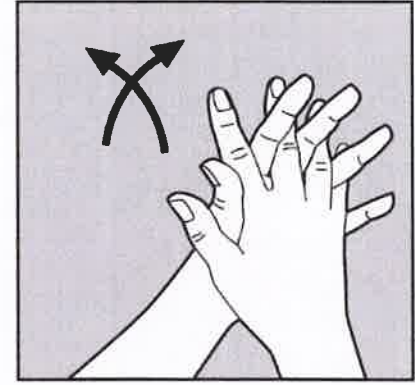
6.

تجفيف اليدين



5.

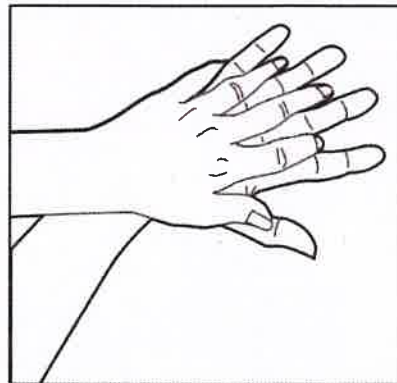
غسل اليدين غسلا جيدا



4.

تدليك اليدين بالصابون تدليكا جيدا

استخدام مطهر لليدين



9.

تخليل ما بين الاصابع تخليلا جيدا



8.

وضع مواد مطهرة لغسل اليدين بصورة كافية



7.

ضع كريم اليدين بعد غسل يديك.

إذا قمت بغسل يديك بعناية بشكل منتظم ، فليس هناك ضرورة لتطهير المنزل.