

## معلومات عن فيروس الكورونا

فيروس الكورونا يسبب مرضاً جديداً من نوعه.

وهذا المرض ينتشر بسرعة كبيرة.

والناس المرضى يمكن أن يعدوا الناس الآخرين بهذا الفيروس.

تجدون هنا معلومات عن فيروس الكورونا،

وعن الأشياء التي يمكن أن تعملونها لحماية أنفسكم من الفيروس.

**مهم:** إذا كان هناك شخص مصاب بفيروس الكورونا...

وإذا قام هذا الشخص بالاتصال بالهيئات الرسمية،

فنحن سنُعامل هذا الشخص بكل احترام.

**نحن نريد:**

أن يلتزم كل الناس بمعاملة الشخص المريض بكل احترام.



**كيف هو مرض فيروس الكورونا؟**

المرض سيء للرئة.

وإذا كان الشخص قد أصيب بعدوى فيروس الكورونا،

فيمكن أن يكون لدى هذا الشخص سعال وزكام

أو حمى أو ألم في الحلق.

البعض من المرضى المصابين يمكن أن يعانون من إسهال أيضاً.

وإذا كان الشخص قد أصيب بعدوى فيروس الكورونا،

فيمكن أن يستغرق الأمر 14 يوماً

إلى أن يلاحظ المريض أول أعراض للمرض لديه أي إلى أن يظهر المرض.



كيف يمكن أن تحمي نفسك من العدوى بفيروس كورونا؟

النظافة الصحية مهمة جداً.

إذا التزمت بالنظافة الصحية، فيمكنك أن تحمي نفسك

من العدوى بالمرض.

هذه هي أهم قواعد النظافة الصحية:

• لا تسعل باتجاه أشخاص آخرين!

لا تعطس باتجاه أشخاص آخرين!

استدر أثناء السعال والعطس

بعيداً عن الآخرين.

حافظ على مسافة متر واحد على الأقل

من الآخرين.

المتر أطول قليلاً من طول الذراع.

من الأفضل أن تبقى بعيداً عن الآخرين بمسافة مترين (2).

• إذا كنت تشعر بأنك مجبرٌ على السعال أو العطاس،

فمن الأفضل في هذه الحالة استخدام منديل ورقي لهذا الغرض.

استخدم المنديل الورقي مرة واحدة فقط.

ومن ثم تخلص من المنديل الورقي.

• هل أنت مجبر على السعال أو العطس؟

وليس لديك منديل؟

ضع ثنية كوع ذراعك أمام فمك وأنفك!

إن ثنية الكوع هي الجزء الداخلي من ثنية الكوع.

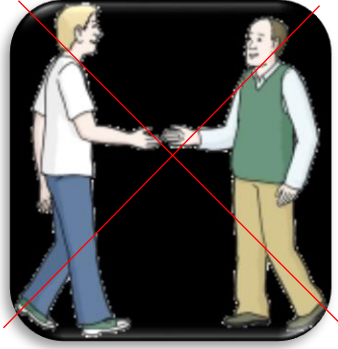


• هام: اغسل يديك!



- اغسل يديك دوماً بصورة جيدة جداً!  
وخاصة بعد السعال أو العطس.  
وبعد تنظيف أنفك من المخاط.  
استخدم الماء والصابون!  
اغسل يديك دائماً لمدة 20 ثانية على الأقل.

قواعد النظافة ليست القواعد الوحيدة والهامة لحمايةك  
من الإصابة.



- عليك أيضاً الالتزام بهذه القواعد:  
تجنب مصافحة الناس.  
لا تحضن أي شخص آخر.

- حافظ على مسافة متر واحد على الأقل  
من أشخاص يسعلون أو يعطسون.  
المتر أطول قليلاً من طول الذراع.  
من الأفضل أن تبقى بعيداً عن الآخرين  
بمسافة مترين (2).

• افتح النافذة بانتظام!



- هكذا سيدخل الهواء النقي إلى الغرفة.
- يمكن أن يصاب بعض الناس بالعدوى بشكل  
أسرع من الآخرين. على سبيل المثال، كبار  
السن.
- تجنب الأماكن حيث يكون عدد كبير من الناس.



إذا كنت تظن بأنك مصاب بفيروس الكورونا،

فماذا يتوجب عليك أن تفعله؟

إذا كنت تظن:

بأنك قد أصبت بعدوى فيروس الكورونا،

فيتوجب عليك في هذه الحالة الالتزام بقواعد النظافة الصحية!

ويتوجب عليك أن تخبر الطبيب بذلك.

يمكنك مثلاً أن تخبر طبيب الأسرة.

هام!

اتصل أولاً بطبيبك!

لا تذهب إلى عيادة الطبيب مباشرة!

العاملون في عيادة الطبيب سيقولون لك،

ماذا يتوجب عليك أن تفعله في هذه الحالة.



المزيد من المعلومات

هل ترغب في الحصول على المزيد من المعلومات

عن فيروس الكورونا؟

أو هل لديك أسئلة أخرى؟

هنا تجد مواقع في الإنترنت وأرقام هواتف،

حيث ستحصل على المزيد من المعلومات.





**هيئة الولاية لشؤون الصحة Das Landes-Gesundheitsamt**

لديك أسئلة حول فيروس كورونا.

يوفر مكتب صحة ولاية نوردرين - فيستفالن

رقماً هاتفياً إضافياً لذلك.

يمكن لجميع المواطنين الاتصال هنا.

يمكنك الاتصال في هذه الأوقات:

**الإثنين ولغاية الجمعة: من الساعة 9,00 صباحاً ولغاية 18,00 مساءً**

**رقم الهاتف هو: 0211 911 91 001**

**هيئة الصحة لمنطقة راين زيغ Gesundheitsamt vom Rhein Sieg Kreis**

إذا كانت لديك أسئلة عن فيروس كورونا، فيمكنك أيضاً الاتصال هاتفياً بهيئة الصحة لمنطقة

راين زيغ.

يمكنك الاتصال في هذه الأوقات:

**الإثنين ولغاية الجمعة: من الساعة 9,00 صباحاً ولغاية 20,00 مساءً**

**رقم الهاتف هو: 02241 13 33 33**

**اتحاد أطباء التأمين الصحي القانوني Kassenärztliche Vereinigung**

يمكنك الاتصال بخدمة المرضى. الخدمة لجميع مناطق ألمانيا.

يمكنك الاتصال في هذه الأوقات

**الإثنين ولغاية الجمعة: من الساعة 8,00 صباحاً ولغاية 20,00 مساءً**

**رقم الهاتف الكامل هو: 116 117**

لا تحتاج لمفتاح هاتف البلد.



مواقع الإنترنت

معهد روبرت كوخ Robert-Koch-Institut

معهد روبرت كوخ تابع لوزارة الصحة الاتحادية.

يعمل في معهد روبرت كوخ أيضاً خبراء للأمراض المعدية.

كثير من الناس لديهم أسئلة حول فيروس كورونا.

معهد روبرت كوخ جمع على موقعه الإلكتروني

هذه الأسئلة.

يمكن العثور على إجابات على الأسئلة في الموقع الإلكتروني التالي

[https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ\\_Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html)

المركز الاتحادي للتوعية الصحية Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung



جمع المركز الاتحادي للتوعية الصحية أيضاً أسئلة

وأجوبة بخصوص فيروس كورونا.