

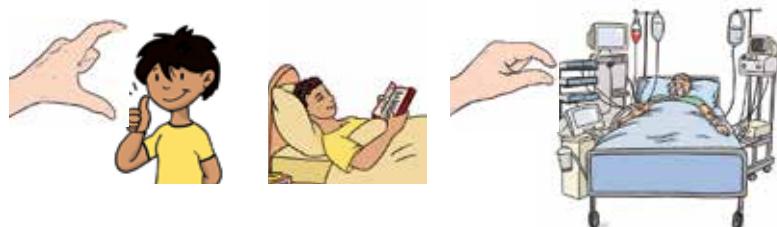
فيروس كورونا المستجد

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

الأعراض: تظهر الأعراض عادة في غضون 14 يوماً بعد الإصابة. من الأعراض الشائعة الحمى والسعال الجاف ، وأيضاً الإسهال والصداع وألم الاطراف وفقدان الذوق أو التعب.



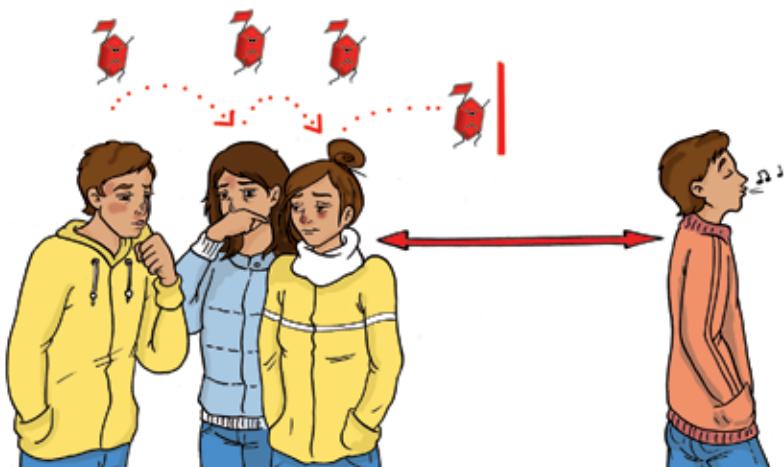
الخطورة: يعني الكثير من المصابين من مرض خفيف فقط ، ولكن بعضهم أيضاً يعني من مرض خطير أو يهدد الحياة. الأشخاص المعرضون لخطر خاص هم كبار السن ، والأشخاص الذين يعانون من أمراض خطيرة سابقة وضعف جهاز المناعة.



الانتقال: ينتقل الفيروس بسهولة. عادة ما ينتشر من شخص لأخر عن طريق القطيرات الصغيرة (الرذاذ) ، وأحياناً عن طريق اللطاخة (سلسلة العدوى). أي أنه غالباً ما ينتقل عن طريق السعال والعطس والاحتكاك المباشر وجهاً لوجه وطرق الاتصال الأخرى على سبيل المثال من الدين ، وربما من الأشياء (الاجسام) أيضاً.



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



تدابير وقائية

نوصي بشدة باتخاذ التدابير التالية.

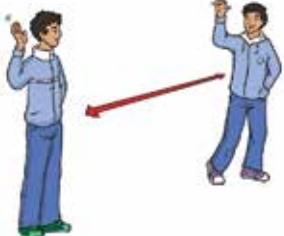
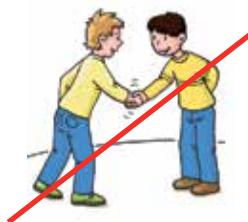
الحد بشكل صارم من التواصل مع الآخرين

البقاء في المنزل



تهوية الغرف بشكل جيد

لا مصافحة



لسعال والعطس في منحني الذراع ، وتحول بعيدا

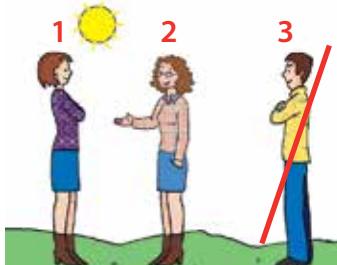
اغسل يديك بانتظام (انظر المرفق)



مسافة 1-1.5 متر عن الأشخاص الآخرين ، على سبيل المثال عند المحاسبة أثناء التسوق

حظر اجتماعات أكثر من 2 أشخاص

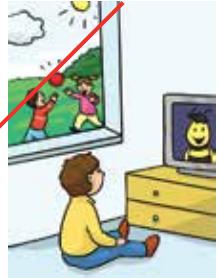
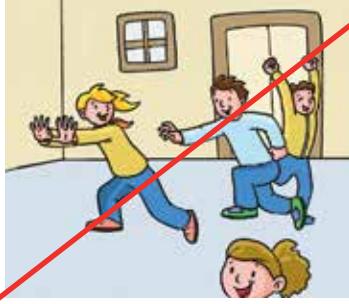
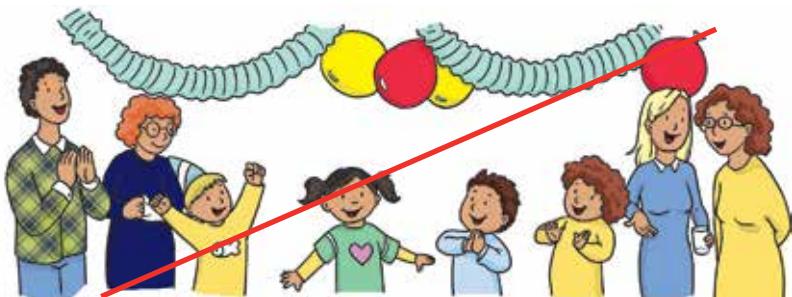
تقييد أولي للخروج



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

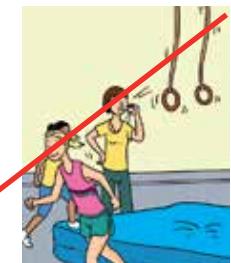


تدابير وقائية

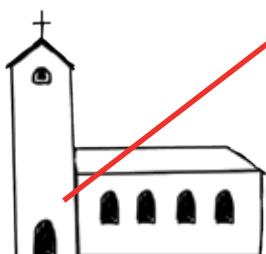
حماية كبار السن من خلال عدم إرسال الأحفاد إلى الجدة والجد. تجنب الاتصال بالمسنين



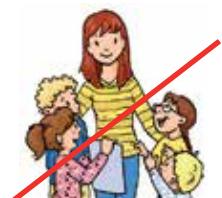
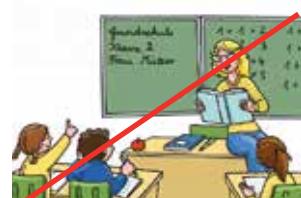
يتم إلغاء معظم الأحداث ، على سبيل المثال بـ- السينما والحفلات الموسيقية والفعاليات الرياضية والمسرح والمتحف وخدمات الكنيسة.



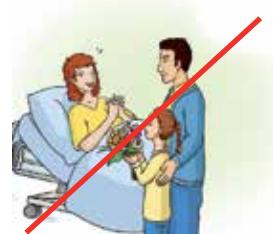
تحويل العديد من أصحاب العمل إلى العمل من المنزل اذا أمكن ذلك.



تم إغلاق العديد من الجامعات والمدارس ورياض الأطفال.

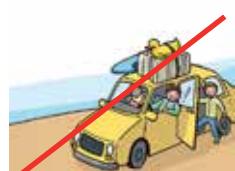


تسمح العديد من المستشفيات بالزيارات في حالات استثنائية فقط.



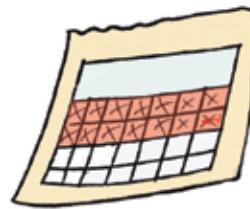
فكري فيما إذا كنت بحاجة إلى استخدام الحافلات والقطارات العامة.

تجنب الرحلات غير الضرورية



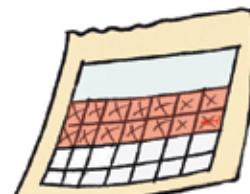
العدوى والحجر الصحي

تشك أنك أصبت بفيروس كورونا.

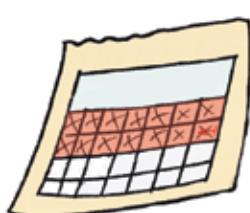


< 2 m

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 ، وجهاً لوجه).



> 2 m

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

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



116 117

بساطة لا تذهب إلى عيادة الطبيب للاستشارة أو إلى المستشفى.

ابعد عن الأطباء



السلوك

انظر أيضاً التدابير الوقائية



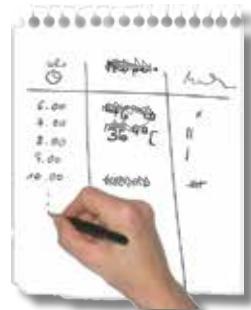
سيتم الاتصال بك من قبل مكتب الصحة.

ستخبرك وزارة الصحة إذا كنت بحاجة إلى الحجر الصحي.

يجب مراعاة الحجر الصحي المطلوب.

قياس الحرارة يومياً

الاحتفاظ بمذكرات وزارة الصحة

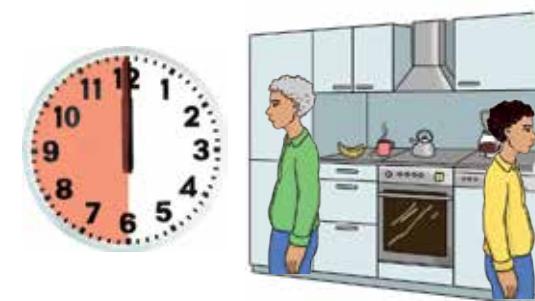


العدوى والحجر الصحي

لا يسمح لك بمغادرة المنزل.



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:

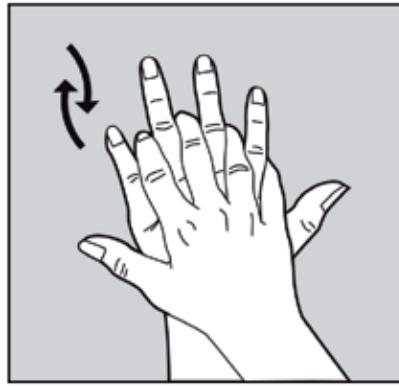
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Kontaktreduzierung.html

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



كيف؟

غسل اليدين



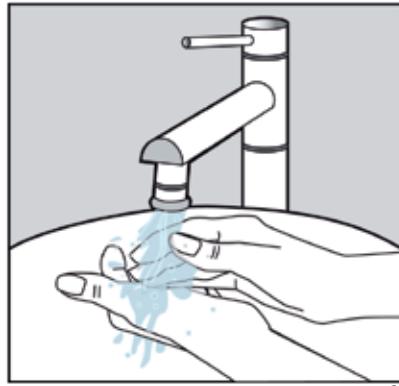
3.

تدليك اليدين بالصابون تدليكاً جيداً



2.

تدليك اليدين بالصابون تدليكاً جيداً



1.

تبلييل اليدين



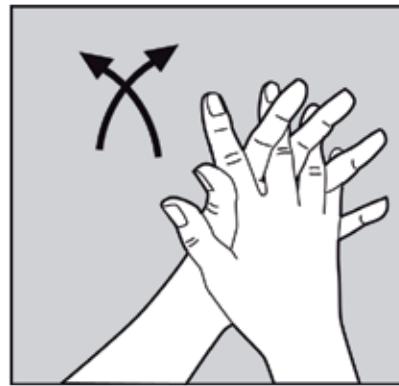
6.

تجفيف اليدين



5.

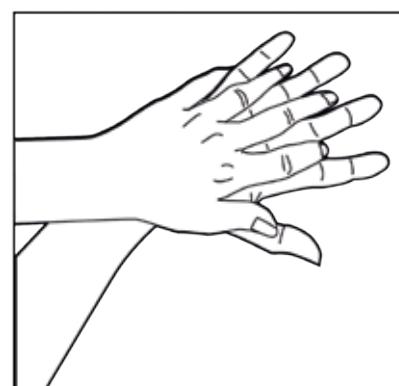
غسل اليدين غسلاً جيداً



4.

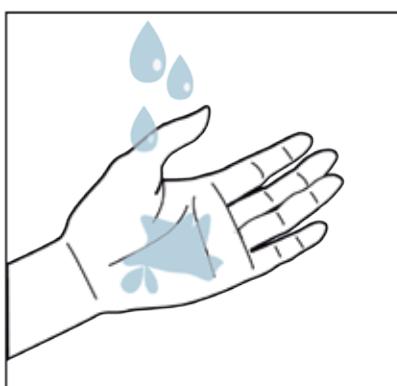
تدليك اليدين بالصابون تدليكاً جيداً

استخدام مطهر لليدين



9.

تخليل ما بين الأصابع تخليلاً جيداً



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.