

## معلومات مهمة حول الوضع الراهن

أعزائي مواطني ومواطنات مدينة نويكولن،

في يوم 3 مارس 2020 تم رصد أول حالة عدوى مؤكدة "بفيروس كورونا المستجد" في نويكولن. ونظرًا لصدور العديد من التقارير الصحفية المتناقضة، بل وأحيانًا المتسرعة؛ فإن حالة عدم اليقين التي قد تكون مصابًا بها الآن بديهية.

وبموجب هذه المعلومات، نود بالتعاون مع مكتب الصحة المختص بنا- أن نساعدك في التغلب على مخاوفك وهو اجسك. كما عليك أن تساهم بدورك في نشر هذه المعلومات في دائرة معارفك وعائلتك؛ للتعامل الفعال والملائم مع الموقف الراهن.

برجاء مساعدتنا في إبطاء انتشار الفيروس؛ بحيث يُمكن العناية بكافة المرضى بأفضل ما يُمكن من الناحية الطبية!

### • كيف يُمكن أن أصاب بعدوى فيروس كورونا المستجد (SARS-CoV-2)؟

تحدث العدوى بشكل أساسي بسبب سوائل الجسم من مجرى التنفس. يمكن أن تنتقل العدوى من خلال القطرات الصغيرة ومتناهية الصغر (تسمى الهباء الجوي). هذا يعني أن هناك خطرًا للإصابة بالعدوى، على سبيل المثال، عند التحدث أو الغناء معًا في غرف مغلقة، وكذلك عند التقارب الجسدي، على سبيل المثال عند التقبيل وممارسة طقوس التحية، وعند تبادل القبلات على الخد، وعند المعانقة والمصافحة.

ومن غير المحتمل أن تنتقل العدوى عبر الأسطح، ولكنه أمر غير مستبعد. وعلى الرغم من ذلك، تُعد النظافة الصحية لليدين إجراءً وقائيًا مهمًا (انظر "كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين؟").

انتقال العدوى عن طريق المواد الغذائية غير مثبت إلى وقتنا هذا.

### • كيف يُمكنني حماية نفسي والآخرين؟

تتعلق التدابير المذكورة أدناه بحماية كل شخص بشكلٍ فردي، وبالتالي حماية جميع السكان إجمالاً.

كلما زاد عدد الأشخاص المتلزمين؛ قلت فرص انتشار الفيروس!

وفيما يلي نظرة عامة على أهم تدابير النظافة الصحية:

1. ارتدِ قناعًا واقياً للأنف والفم (مصنوع مثلاً من القماش) في الغرف المغلقة أو الغرف سيئة التهوية إذا تواصلت مع أشخاص آخرين خارج نطاق منزلك (مترو الأنفاق، أو السوبر ماركت، أو في العمل). أقمعة حماية الأنف والفم التي تحيكها بنفسك كافية في مجالات الاستخدام اليومية. يجب أن تكون متعددة الطبقات إن أمكن.
2. حافظ على مسافة 1.5 متر على الأقل من الآخرين في الأماكن العامة (على الرغم من حماية الفم والأنف!).
3. يجب أن تسعل وتعطس في ثنية ذراعك، أو في منديل ورقي.
4. انتبه إلى التهوية المنتظمة في جميع الغرف المغلقة، ويوصى بالتهوية الجيدة والمستمرة. وهذا الأمر مهم بشكل خاص عندما يكون هناك العديد من الأشخاص، أو إذا كان هناك بالغرفة العديد من الأشخاص. يجب فتح النوافذ على نطاق واسع - بصورة مثالية يجب أن يكون هناك تيار هوائي.
5. في حالة مرضك، ابق في المنزل حتى تستوضح طبيعة مرضك. يسري ذلك أيضاً على السعال والعطس. بالنسبة للأطفال الذين يرتادون مراكز الرعاية النهارية أو غيرها من المرافق الجماعية، على الرغم من ذلك، لا يعد الزكام وحده علامة من علامات الخطر، حيث تسري هنا قواعد تعامل خاصة.
6. بقدر الإمكان، تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص الذين لا يعيشون معك في نفس المنزل/ الشقة (لا تعقد لقاءات عائلية كبيرة، ولا تعقد حفلات)، وخاصة في الغرف المغلقة.
7. اغسل يديك باستمرار بالصابون (20 ثانية على الأقل)، خاصة بعد السعال أو العطس أو تنظيف الأنف، وكذلك بعد قضاء بعض الوقت في الأماكن العامة (التسوق، ومباني الشركات، والمباني الإدارية). أمر مهم: تعقيم اليدين لا يضيف أي جديد على غسل اليدين، فضلاً عن أنه ينطوي على بعض المخاطر.

8. لا تلامس وجهك بقدر الإمكان؛ حتى لا تنتقل الفيروسات عبر يديك

9. احصل على معلومات بانتظام حول أحدث التوصيات (انظر "أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات؟").

يرجى تذكر أن جميع التدابير تكون لها فعالية أفضل كلما زاد التزام الأفراد بها. حتى إذا اعتبرت نفسك بصحة جيدة وغير معرض للخطر بشكلٍ بالغ، فمن المؤكد أن هناك أشخاصًا في منطقتك (نطاق الأسرة، والجيران، والزملاء) معرضون لخطر متزايد من الإصابة بأمراض خطيرة (انظر "من هم الأكثر عرضة للخطر؟"). يمكن أن يعاني الشباب الذين ليس لديهم أمراض سابقة من تطور شديد للمرض.

• ما الذي يُمكنني فعله إذا كنت مريضًا، أو أرغب في إجراء اختبار مسحة؟

الأعراض التالية شائعة مع مرض فيروس كورونا المستجد، كوفيد-19:

- فقدان حاسة التذوق والشم
- الحمى
- السعال
- ألم الرقبة
- الشعور العام بالمرض/ الإرهاق
- الألم أو آلام الأطراف
- سيلان الأنف
- الإسهال

إذا كان لديك أي علامات للإصابة بفيروس كورونا المستجد؛ فيجب عليك البقاء في المنزل والاتصال بطبيب العائلة أولاً. إذا لم يكن هذا الطبيب متاحًا؛ فيرجى التوجه بقسم خدمة الطوارئ الطبية التابع لجمعية التأمين الصحي. ويمكنك الوصول إلى هذه الجهة على مدار الساعة على رقم الهاتف 116 117.

إذا كانت لديك أعراض شديدة، ولم تتمكن من الوصول إلى طبيب آخر، وخاصة إذا كنت تعاني من ضيق في التنفس؛ فتأكد من الاتصال برقم الطوارئ 112.

إذا كان لديك تواصل مباشر مع شخص جاءت نتيجة تحاليله إيجابية، ولم تظهر عليك أي من علامات المرض؛ فأخبر مكتب الصحة المختص بك على الفور. يمكنك الوصول إلى مكتب صحة نويكولن على الرقم 030-90239-4040، أو عبر البريد الإلكتروني على: [GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de).

إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى إجراء اختبار مسحة فيروس كورونا المستجد لأسباب أخرى، يمكنك مناقشة ذلك مع طبيب الأسرة المختص بك، أو يمكنك الاتصال بالخط الساخن لمكتب صحة نويكولن على الرقم 030 90239 4040. في مركز اختبار المسحات الخاص بفيروس كورونا المستجد، يمكن إجراء اختبار المسحة في ظل ظروف معينة فحسب، وبموجب تسجيل مسبق فقط. ستجد المزيد من المعلومات حول مركز اختبار المسحات الخاص بفيروس كورونا المستجد أيضًا على الصفحة الرئيسية على <https://www.berlin.de/ba-neukoelln/caz>.

• كيف أتصرف عندما يكون طفلي مريضًا؟

يُسمح للأطفال المصابين بنزلة برد -كعرض منفرد- بارتداء المرافق المجتمعية؛ مثل مراكز الرعاية النهارية وما إلى ذلك. ومع ذلك، إذا كانت هناك أي أعراض أخرى نمطية لفيروس كوفيد-19 الناجم عن فيروس كورونا المستجد؛ مثل السعال والحمى والتهاب الحلق وفقدان حاسة الشم والتذوق أو الصداع وآلام الجسم، فقد يكون الخضوع لاختبار فيروس كورونا المستجد مجددًا، على أي حال، يجب عدم زيارة المرافق المجتمعية حتى مرور 48 ساعة دون أي أعراض.

• من هم الأشخاص المعرضون للخطر بشكل خاص، ومن هم غير المعرضين لذلك؟

معظم مراحل مرض فيروس كوفيد-19 خفيفة للغاية. خطر العدوى هو نفسه بالنسبة لجميع الأشخاص، ولكن بعض المجموعات لديهم خطر متزايد من التعرض لمراحل مرض خطيرة. ويندرج ضمن ذلك:

- كبار السن (كلما ازدادوا تقدمًا في العمر، زادت المخاطر)
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض سابقة معينة بغض النظر عن العمر. ويندرج ضمن ذلك:

- بعض أمراض القلب والأوعية الدموية.
- بعض أمراض الجهاز التنفسي.
- الأمراض المرتبطة بضعف جهاز المناعة (مثل السرطان).
- بعض أمراض الكبد والكلية.

يمكن لطبيب العائلة أن يخبرك بما إذا كان هناك خطر متزايد من المرض بالنسبة لك بصفة شخصية.

لم يتم إثبات وجود خطر متزايد للإصابة بمراحل مرض خطيرة

- الحوامل
- الأطفال

في حالات نادرة، يعاني الشباب والأصحاء من مراحل مرض شديدة.

- ما الذي عليّ أيضًا مراعاته؟

الأولوية القصوى هي الامتثال لجميع تدابير النظافة الصحية المذكورة (انظر "كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين؟").

من فضلك، لا تنس أن هناك أمراضًا أخرى، بخلاف مرض فيروس كورونا المستجد، كوفيد-19. هذا يعني:

- افحص حالة التطعيم الخاصة بك (من قبل طبيب الأسرة)
- قم بإجراء جميع الفحوصات المنصوص عليها
- تأكد من أن أدويةك لم تنتفد، وكذلك ساعد أقاربك
- راع الحضور في المواعيد الوقائية والتطعيمية مع أطفالك
- حافظ على أسلوب حياة صحي

إذا كنت تخشى الإصابة بالعدوى في غرفة الانتظار لدى طبيبك، فاتصل به مسبقًا، واحصل على المشورة.

- أين يمكنني العثور على المزيد من المعلومات؟

في الصفحات التالية ستجد المزيد من المعلومات المهمة:

- [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html) راجع هنا أيضًا "الإجابات عن الأسئلة الشائعة"
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus> (متعدد اللغات)
- <https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus> (متعدد اللغات)
- <https://www.bvkg.de/eltern> للآباء والأطفال

- أين أحصل على المساعدة؟ نظرة عامة على أرقام المساعدة

- مكتب الصحة، الخط الساخن لفيروس كورونا المستجد في نويكولن: 030-90239 4040
- مكتب الصحة في نويكولن: [GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de)
- الخط الساخن لفيروس كورونا في برلين: 030 9028- 2828
- الخط الساخن لحماية الطفل في برلين: 030-610066
- هاتف المساعدة في حالة العنف المنزلي: 0800-0116016
- مساعدة الجار في نويكولن: 030-62933320

إذا كان لديك مشاكل لا يمكنك حلها بنفسك، فلا تتردد في طلب المساعدة. يُمثل الوضع الحالي تحديًا كبيرًا لنا جميعًا. ولكن هناك أيضًا العديد من الطرق للحصول على المساعدة.

- مكتب صحة نويكولن متاح دائمًا لمساعدتك في إطار مكافحة وباء فيروس كورونا المستجد

إذا كان لديك أي أسئلة أخرى حول فيروس كورونا المستجد، يسعدنا تقديم المشورة لك شخصيًا. تواصل مع الخط الساخن الخاص بنا. سنقوم بعد ذلك بإعادة توجيهك بحسب مطالبك.

يمكنك الوصول إلينا عبر الخط الساخن من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:00 إلى الساعة 16:00 على الرقم 030-90239 4040. يمكنك أيضًا الوصول إلينا على عنوان البريد الإلكتروني: GesHyg@bezirksamt-neukoelln.de

لدينا فرق استشارية مناحة لمساعدتك في المجالات التالية:

- تقديم المشورة الطبية حول فيروس كورونا المستجد، على سبيل المثال إذا كنت مريضًا، أو تعتقد أنك أصبت بالعدوى
- المشورة بشأن التدابير السلوكية فيما يتعلق بوباء فيروس كورونا المستجد
- المشورة الاجتماعية للأشخاص في الحجر الصحي (إذا كنت بحاجة إلى مساعدة)

كما يقدم مكتب الصحة المشورة مباشرة للمدارس، ومراكز الرعاية النهارية للأطفال، والمرافق الاجتماعية، ومرافق الرعاية الطبية. من بين أمور أخرى، يراقب مكتب الصحة الامتثال لتدابير النظافة الصحية اللازمة، ويشجع في اتخاذ التدابير اللازمة للحماية من العدوى.

وفقًا لقانون الحماية من العدوى، يجب إبلاغ مكتب الصحة بسرعة عن جميع حالات الإصابة بفيروس كورونا المستجد. بعد ذلك سيجري الاتصال بالأشخاص الذين جاءت نتائج اختبارهم إيجابية، ومناقشة التدابير اللاحقة معهم (على سبيل المثال، سيطلب منهم الخضوع للحجر الصحي). جزء كبير من أعمال مكتب الصحة يتمثل في تحديد الأشخاص الذين تواصل معهم الشخص الذي كانت نتيجة اختبار إيجابية. ويتصل بهم مكتب الصحة كذلك، ويناقش معهم جميع الإجراءات الإضافية.

إذا كنت قد أجريت اختبارًا بنفسك، وكانت نتيجته إيجابية ولم تتصل بك بعد، أو كنت على تواصل مع شخص ثبتت إصابته بشكل إيجابي؛ فيرجى الاتصال بنا بنفسك (انظر أعلاه).

كما يُجري مكتب الصحة اختبارات لفيروس كورونا المستجد؛ بغرض الكشف عن المصابين في أسرع وقت ممكن. على سبيل المثال، يتم إجراء مسحات الحلق في مركز اختبار المسحات الخاص بفيروس كورونا المستجد (CAZ) في شارع Sonnenallee.

ستجد المزيد من المعلومات حول ذلك على الرابط: <https://www.berlin.de/ba-neukoelln/caz/>

إذا كان مطلوبًا منك إجراء الاختبار؛ يمكنك التسجيل عن طريق رب العمل أو من خلال أطبائنا. نطلب منكم تفهم أن الاختبار ممكن فقط بموجب التسجيل المسبق. في حالات معينة، يتم إجراء اختبار المسحة أيضًا في المنزل.