

معلومات للمسنات والمسنين في برلين

تضعنا أزمة كورونا أمام تحديات عظيمة، وتفرض علينا تقييدات كبيرة. وبالنسبة للمسنين والأشخاص الذين سبق لهم الإصابة بأمراض فإن فيروس كورونا الذي يحمل اسم COVID-19 يمثل خطورة خاصة. ولهذا نرجوكم الالتزام الصارم بتعليمات ولاية برلين وتعليمات الاتحاد الفيدرالي. وهكذا تستطيعون حماية أنفسكم على أفضل نحو من «كوفيد 19».

لذلك نرجوكم:

- ألا تغادروا شقتكم قدر الإمكان، وذلك لتقليل خطر نقل العدوى لكم.
- أن تحاولوا إنجاز الاتصالات عبر الهاتف أو الإنترنت (بالاتصال الهاتفي عبر الإنترنت، مثلا عبر برامج «سكايب» أو «ماسنجر» أو «واتس أب»). وتواصل هيئة البريد إرسال الرسائل والطرود.
- أن تتصلوا، إذا كان ممكنا، بمسنين آخرين في محيطكم، وأن تستعلموا منهم عن حالتهم، وأن تخبروهم بالمعلومات وبرامج المساعدة المذكورة هنا.
- أن تتصلوا بطبيبكم الخاص إذا كنتم تشعرون بوعكة صحية، قبل أن تذهبوا إلى العيادة.
- ألا تذهبوا إلى الصيدلية بقدر الإمكان. إذا كنتم بحاجة إلى أدوية، فاسألوا جيرانكم أو أفراد العائلة فيما إذا كان بمقدورهم إحضار تلك الأدوية لكم.
- استفيدوا من عروض توريد احتياجاتكم من السوبرماركت، أو إحضار ما تحتاجون إليه عن طريق العائلة و/أو الجيران.
- قللوا من الاقتراب الجسدي من الأشخاص الآخرين (لا سيما المماثلين لكم في السن، والأحفاد)
- حافظوا على مسافة لا تقل عن متر ونصف متر (قاعدة التباعد) بينكم وبين الآخرين الذين لا يعيشون معكم في منزلكم.
- انتبهوا للقواعد السلوكية الخاصة بالعطس والسعال، وكذلك قواعد النظافة العامة (التي تسري أيضا لدى الفيروسات العادية المسببة لأدوار البرد):
- غسل الأيدي بانتظام وعناية لمدة عشرين ثانية على الأقل
- عدم العطس في اليد، بل في الذراع المثني (الكوع)
- عدم لمس الوجه بالأيدي بقدر الإمكان
- تجنب المصافحة
- التزام مسافة بينكم وبين المرضى
- الإكثار من تهوية الغرف في المنزل
- لا تسمحوا لأشخاص غرباء بالدخول إلى شقتكم إذا كنتم لا تستطيعون التأكد من مصداقيتهم. لا تمنحوا غرباء مبالغ نقدية كبيرة أبدا.
- لا تترددوا في الاتصال بالشرطة تحت رقم 110 إذا انتابكم القلق!
- استفيدوا من عروض المساعدة في الجوار أو العروض المذكورة هنا.

هل تخشون أن تكون العدوى قد انتقلت إليكم؟

- توجّهوا في البداية، ومن الأفضل تليفونيا، إلى طبيبك الخاص.
- إذا كان ذلك غير ممكن، بمقدوركم الحصول على استشارة على الخط الساخن المركزي: **030 90 28 28 28**
- ولأن الخط الساخن المركزي يكون مشغولا في كثير من الأحيان، فإن الأحياء قد أعدت خطوطا ساخنة وعناوين إلكترونية خاصة بها. ويمكن للمواطنين والمواطنات الاتصال بالحي السكني الخاص بهم لتوجيه الأسئلة الخاصة بالأمر الصحية.

تجدون أسفله الخطوط الساخنة للأحياء والعناوين الإلكترونية (وفي بعض الأحيان بلغات متعددة):

- Treptow-Köpenick تريبتو-كوبنيك: **030 90297-4773** ☎
- Steglitz-Zehlendorf شتيغليتز-تسيليندورف: **030 90299-3670** ☎
- Friedrichshain-Kreuzberg فريدريشسهاين-كرويتسبرغ: **030 90298-8000** ☎
- Spandau شبانداو: **030 90279-4012, -4014, -4026** ☎
- Pankow بانكو: **030 90295-3000** ☎
- Mitte وسط المدينة/ميته: **030 9018-41000** ☎
- Tempelhof-Schöneberg تمبلهوف-شونيبرغ: **030 9027-77351** ☎
- Neukölln نويكولن: **030 90239-4040** ☎
- Marzahn-Hellersdorf مارتسان-هلرسدورف: **030 90293-3629** ☎
- Charlottenburg-Wilmersdorf شارلوتنبورغ-فيلمرسدورف: **030 9029-16662** ☎
- Reinickendorf راينكندورف: **030 90294-5500** ☎
- Lichtenberg ليشتنبرغ: **030 90296-7240, -7242, -7510, -7511** ☎

وتجدون قائمة بأرقام الهاتف هذه وكذلك كل العناوين الإلكترونية في الصفحة التالية على شبكة الإنترنت:
www.berlin.de/corona/hotline

للذين يحتاجون إلى مساعدة عملية في الحياة اليومية في أعقاب التقييدات:

الخط الساخن للمساعدة بين الجيران عبر
nebenan.de: 0800 866 55 44
هل ترغبون في الحصول على مساعدة أو دعم من جيرانكم،
مثلا للتسوق، أو لرعاية الحيوانات المنزلية، أو للقيام
بالأعمال المنزلية؟ اتصلوا برقم **0800 866 55 44** وسيتم
البحث بين جيرانكم عن أشخاص موثوق بهم. إذا كان لديكم
انترنت، فيمكنكم استخدام الصفحة التالية:
www.nebenan.de/corona

جهات الاتصال الخاصة بالرعاية: لتقديم الاستشارة لأفراد
العائلات الذين يقومون برعاية أقاربهم، أو لمن يحتاجون إلى
الرعاية، وللتواصل فيما يخص المساعدة بين الجيران وخدمات
الزيارة (التي تقدم حاليا هاتفيا)، يرجى الاتصال برقم:
030 890 285 36

تقدم خدمات التنقل البرلينية في الوقت الحالي للمسنين
(فوق الستين) إمكانية أن تنوب عنهم في القيام بالمشتريات.
أما مرافقة الأشخاص المعتادة فلن تقدم إلا في حالات
استثنائية. وتجدون في هذا الرابط أماكن وأرقام الهاتف
المختصة:

www.berliner-mobilitaetshilfedienste.de

الجهات المختصة في الأحياء للتنسيق بين جهود المواطنين
فيما يتعلق بوباء كورونا
ثمة جهة في كل حي يتم فيها تسجيل احتياجات المساعدة
والعروض الخاصة بها. في الوقت نفسه تقدم الجهات المنسقة
دعهما في أسئلة مثل: ما المفيد حاليا؟ ما هي الاحتياجات؟
كيف أستطيع المساهمة بجهدتي؟ وتجدون المعلومات الخاصة
بجهات التنسيق هذه تحت الرابط التالي:

**www.berlin.de/buergeraktiv/informieren/
coronavirus**

خدمات هاتفية:

إذا كنتم تشعرون بالوحدة ولا تعرفون كيفية التعامل مع الوضع، لا تخجلوا من استخدام برامج المساعدة الهاتفية. هناك
ستتلقون المساعدة.

هاتف الرعاية الروحية الخاص بكورونا:
030 403 665 885 (من الثامنة صباحاً حتى السادسة
مساءً) أسست الرعاية الروحية الطارئة في برلين، بالتعاون
مع هاتف الرعاية الروحية الكنسية والرعاية الروحية
بالمستشفيات، خطا هاتفيا للرعاية الروحية بخصوص كورونا.

خدمات الزيارة الطوعية:
تقدم برامج الزيارة التطوعية خدماتها حاليا في صورة
استشارات هاتفية أو عبر التواصل عن طريق البريد
الإلكتروني والرسائل البريدية. هنا تجدون متطوعين منفتحين
مستعدين لإجراء أحاديث معكم:
www.berlin-besucht.de/freiwillige-besuchsdienste

هاتف الرعاية الروحية الإسلامي
خدمة تقدم على مدار الساعة): **030 443 509 821**

هاتف الرعاية الروحية باللغة الروسية
خدمة تقدم على مدار الساعة): **030 440 308 454**
تتمى خدمات ميتواند در صورت تمايل شما به شكل نا
شناس انجام بگيرد)

الشبكة الفضية - معا لمواجهة الوحدة في الشيخوخة:
0800 470 80 90 (من الثامنة صباحاً حتى العاشرة مساءً،
بدون مصروفات هاتفية)

المسنون (فوق الستين) الذين لا يجدون أحداً يشاركونهم
الحديث، يلقون التشجيع وأذانا صاغية في الشبكة الفضية.

„وقت الكلام“ لمنظمة „مالتيزر“: **030 348 003 269**
مَن يريد أن يتلقى مكالمة هاتفية من منظمة „مالتيزر“،
عليه الاتصال تليفونيا أو إرسال رسالة إلكترونية عبر العنوان
التالي: **Redezeit.Berlin@malteser.org**

تقديم الاستشارة إلى الذين يحتاجون إلى الرعاية وإلى أسرهم:

وتجدون تحت هذا الرابط نصائح أخرى للمحتاجين إلى
رعاية وأسره، فيما يتعلق بجائحة كورونا:
**www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-
rehabilitation/coronavirus**

الرعاية الطارئة - مكتب تقديم الاستشارات وتلقي
الشكاوى المتعلقة بالصراعات والعنف أثناء الرعاية بالمسنين
(في الوقت الحالي: من الاثنين حتى الجمعة: من العاشرة
صباحاً حتى الرابعة عصراً، يوم السبت: من العاشرة صباحاً
حتى الثانية ظهراً): **030 69 59 89 89**

نقاط المساعدة في الرعاية - تقديم الاستشارات حول كل ما
يتعلق بالرعاية والشيخوخة: **0800 59 500 59**
(من الاثنين حتى الجمعة: من التاسعة صباحاً حتى السادسة
مساءً، بدون مصروفات هاتفية)
(من الممكن تقديم كافة الخدمات على نحو سري وبدون
ذكر أسماء، إذا رغبتهم في ذلك)

معلومات في الإنترنت حول كل ما يخص جائحة كورونا:

- معلومات بشأن الجهود التطوعية ومساعدة الجيران:
www.berlin.de/buergeraktiv
- عروض ثقافية في شبكة الإنترنت:
www.berlin.de/kultur-und-tickets/livestreams

- آخر المعلومات بشأن فيروس كورونا:
www.berlin.de/corona
- معلومات بشأن فيروس كورونا والرعاية:
**www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-
rehabilitation/coronavirus**