

## فيروس كورونا المستجد

# نصائح ومعلومات مفيدة عن الحجر الصحي المنزلي

يعتبر الحجر الصحي المنزلي مثل تقييد التواصل الحالي إجراءً وقائياً احتياطياً منظماً يهدف إلى المساعدة في إيقاف انتشار فيروس كورونا المستجد (SARS-CoV-2). ستجد في هذه النشرة إرشادات هامة يجب أن تراعيها أثناء الحجر الصحي المفروض.

### متى ولماذا يتم فرض الحجر الصحي المنزلي؟

يمكن لمديرية الصحة فرض الحجر الصحي المنزلي لما يسمى بالحالات المشتبه فيها إذا كان هناك خطر كبير للإصابة بالعدوى.

يحدث هذا عادةً إذا كان للمرء اتصال وثيق مع شخص مريض مع تشخيص بـ COVID-19 مؤكد مخبرياً خلال الأسبوعين الماضيين. يعني الاتصال الوثيق حقيقةً أنك تحدثت مع المصاب لمدة ١٥ دقيقةً على الأقل، أو تعرضت للسعال أو العطاس، بينما كان هذا الشخص معدياً.

يجب أن يؤخذ في الحسبان أن الأشخاص المخالطون بشكل وثيق للمصابين قد أصيبوا بالعدوى ويمكنهم أن ينشروا فيروس كورونا المستجد. يمكن أن يكون هذا هو الحال حتى لو لم يظهر حتى الآن أية أعراض للمرض. لذلك يتم فرض الحجر الصحي المنزلي كإجراء وقائي لمنع انتشار العامل المسبب للمرض. مدة هذا الإجراء حالياً ١٤ يوماً وهذه هي الفترة الواقعة بين العدوى المحتملة بالفيروس وظهور الأعراض.

لا يحتاج المرء إلى أن يكون في الحجر الصحي إذا كان في نفس الغرفة مع شخص مصاب بتشخيص COVID-19 خلال الأسبوعين الماضيين من دون اتصال وثيق أو أقام في منطقة بها أعداد متزايدة من حالات COVID-19.

### ما الذي يجب عليك فعله أثناء الحجر الصحي المنزلي؟

- ◀ لا تغادر منزلك.
- ◀ لا تستقبل أية زيارة.
- ◀ قس حرارة جسمك مرتين يومياً ودون القياس في مذكرات يومية حول أعراض محتملة. سجل مع من كان لك اتصال شخصي.
- ◀ سوف تستعلم مديرية الصحة بشكل منتظم عن حالتك الصحية.

يرجى الاتصال بمديرية الصحة على الفور إذا كنت تعاني من حمى أو سعال أو صعوبة في التنفس أو وعكة صحية شديدة.



### أهم نصائح النظافة (الرعاية الصحية):

من خلال إجراءات بسيطة، يمكنك المساعدة في حماية نفسك والآخرين من الأمراض المعدية.

اعطس أو اسعل بكوعك أو في منديل.



أبعد يديك عن وجهك.



حافظ على مسافة آمنة من الأشخاص الذين يعانون من السعال، الزكام (سيلان الأنف)، أو الحمى.



تجنب اللمس (مثل المصافحة أو العناق).



اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون لفترة كافية من الوقت (٢٠ ثانية على الأقل).



## ما هي نصائح النظافة (الرعاية الصحية) التي يجب مراعاتها؟

هناك خطر العدوى بفيروس كورونا المستجد للأشخاص الذين يقيمون بالقرب من شخص مصاب. للحماية من انتشار العامل الممرض (المسبب للمرض) يجب عليك أنت وأفراد أسرتك اتباع إجراءات النظافة الصحية الموصى بها من قبل مديرية الصحة، وهذا يشمل:

- ◀ إن أمكن، ابق في غرف أخرى غير أفراد الأسرة الآخرين أو استخدم غرفاً، على سبيل المثال لتناول الوجبات، منفصلة قدر الإمكان.
- ◀ تجنب الاتصال الجسدي الوثيق وحافظ على مسافة لا تقل عن متر ونصف عن الآخرين.
- ◀ قم بتبوية المطبخ والحمام وغرف المعيشة وغرف النوم بانتظام.
- ◀ لا تشارك الأدوات المنزلية مثل الأطباق والغسيل مع أشخاص آخرين دون تنظيفها قبل ذلك كالمعتاد.
- ◀ يجب تنظيف الأسطح والأشياء التي تتلامس معها بانتظام باستخدام المنظفات المنزلية.
- ◀ يجب أن تقوم أنت وأفراد أسرتك بغسل اليدين جيداً بالصابون بانتظام ولمدة ٢٠ ثانية على الأقل.
- ◀ يجب أن تبقى اليدين بعيدة عن الوجه، وخاصةً عن الفم والعينين والأنف.
- ◀ تقيد بقواعد السعال والعطاس: عند السعال أو العطاس، احتفظ بأبعد مسافة ممكنة عن الآخرين ومن الأفضل أن تستدر بعيداً. اعطس أو اسعل في كوعك أو في منديل للاستعمال لمرة واحدة، الذي تتخلص منه لاحقاً. اغسل يديك جيداً بعد ذلك وكذلك بعد تنظيف أنفك.

## ماذا تفعل في حالة المرض؟

- ◀ إذا شعرت بالمرض أو ظهرت عليك أعراض مثل الحمى والسعال وصعوبة التنفس ووعكة صحية شديدة فأخبر مديرية الصحة على الفور.
- ◀ إذا كنت بحاجة إلى دواء أو علاج طبي بسبب مرض آخر أو مرض قائم سابق، فتواصل هاتفياً بعيادة طبيب الأسرة أو عيادة الطبيب الأخصائي المناسب.

◀ في الحالات العاجلة والملحة اتصل بالرقم ١١٦١١٧ (خدمة الطوارئ الطبية). تأكد من الإشارة إلى عزلك الصحي المنزلي في المكالمات. يجب استخدام مكالمات الطوارئ ١١٢ أو مركز الإنقاذ فقط في حالات الطوارئ الحادة (مثل ضيق التنفس).

## أين يمكنك أن تجد الدعم أثناء الحجر الصحي المنزلي؟

- ◀ اطلب من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران تزويدك بالمواد الغذائية والأدوية والضروريات اليومية الأخرى. من الأفضل أن تترك المشتريات أمام بابك.
- ◀ أيضاً الوجبات التي تطلبها من خدمة التوصيل بالإضافة إلى الطرود التي تطلب بالبريد يجب أن تترك أمام منزلك.
- ◀ إذا كان لديك كلب، فدع أصدقائك أو أفراد عائلتك يتولون مهمة أخذه في نزهة.
- ◀ إذا كان لديك مشاكل في التموين والمعاش فاستعن بمديرية الصحة أو البلدية واسأل عن إمكانيات الدعم.

## كيف يمكنك تقليل التوتر لنفسك ولطفلك؟

- ◀ يمكن أن يكون إجراء الحجر الصحي مرهقاً للغاية بالنسبة لك وكذلك للأطفال الذين يعيشون معك في المنزل. اشرح الوضع لطفلك بطريقة تتناسب مع عمره وخذ المخاوف المحتملة على محمل الجد. حاول أن تكون مطمئناً ومتفائلاً عند التعامل مع الطفل.
- ◀ من المفيد وجود هيكلية يومية موثوقة: احرص ما أمكن على أوقات محددة وثابتة للنوم والاستيقاظ والأكل، بالإضافة إلى وقت للعمل المدرسي والعروض التعليمية الأخرى بما في ذلك فترات الراحة.
- ◀ انتبه إلى استخدام وسائل إعلام محددة بتنسيقات وصيغ مناسبة للأطفال والشباب، بحيث يمكن الإجابة على الأسئلة المناسبة للعمر أيضاً. ومن الأمثلة على هذه العروض: Kakadu (Deutschlandfunk)، Sendung mit der Maus (WDR)، LOGO (ZDF)، Die Politikstunde (Bundeszentrale für politische Bildung)، (Schule daheim (ARD-alpha).

## أين يمكنك العثور على مزيد من المعلومات الحالية والموثوقة؟

يمكنك العثور على معلومات حول فيروس كورونا المستجد وإمكانيات الحماية لدى المركز الفيديالي للتثقيف الصحي (BZgA) على:

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

تقدم وزارة العمل والشؤون الاجتماعية الاتحادية (BMAS) إجابات على الأسئلة الشائعة لقانون العمل المتعلقة بفيروس كورونا الجديد على:

<https://www.bmas.de/DE/Presse/Meldungen/2020/corona-virus-arbeitsrechtliche-auswirkungen.html>

يقدم معهد روبرت كوخ (RKI) تقييمًا حاليًا للمخاطر ومعلومات شاملة (متخصصة) على:

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

يمكنك تحميل المزيد من معلومات المواطنين حول موضوع الحجر الصحي من الموقع الإلكتروني للمكتب الاتحادي للحماية المدنية والإغاثة من الكوارث (BBK) على:

[Conseils pour la quarantaine à domicile](#)  
[COVID-19: Conseils aux parents](#)

أنت وأطفالك لا يسمح أن يكون لكم حقاً اتصالاً مباشراً بأشخاص خارج أسرتك، ولكن يجب أن تحافظ على علاقاتك الاجتماعية قدر الإمكان. على سبيل المثال، ابق على اتصال مع أهلك وأصدقائك عبر الهاتف ووسائل أخرى واجعل هذا ممكناً لطفلك أيضاً.

حاول القيام بنشاط بدني، ستجد في الإنترنت العديد من الاقتراحات للرياضة البدنية في المنزل أو التمرين الممتع المرح والصديق للأطفال في شقتك أو في الحديقة إذا كان ذلك متاحاً.

لا تخل من استخدام العروض الهاتفية مثل الرعاية الروحية الهاتفية أو خدمات الأزمات الأخرى إذا لزم الأمر.

تم إنشاء خطوط ساخنة في العديد من الأماكن لتقديم المشورة الهاتفية بشأن الأسئلة المتعلقة بالتعايش الأسري. اكتشف المزيد على الموقع الإلكتروني لبلديتك أو مدينتك.

## ماهي الأحكام القانونية التي تطبق على الحجر الصحي المنزلي؟

يتم تنظيم قرار الحجر الصحي في ألمانيا من خلال قانون الحماية من العدوى (IfSG) ويتم تنفيذه من قبل وزارة الصحة.

يحق للعاملين الذين تعرضوا لخسارة الأجر بسبب الحجر الصحي المفروض الحصول على تعويض مالي. إذا كانت لديك أي أسئلة، فاتصل بمديرية الصحة.

يرجى ملاحظة ما يلي: يمكن معاقبة مخالفات الحجر الصحي المفروض بالغرامة أو السجن.

جهة الاتصال المحلية الخاصة بك

ختم

هاتف:

فاكس:

إيميل:

