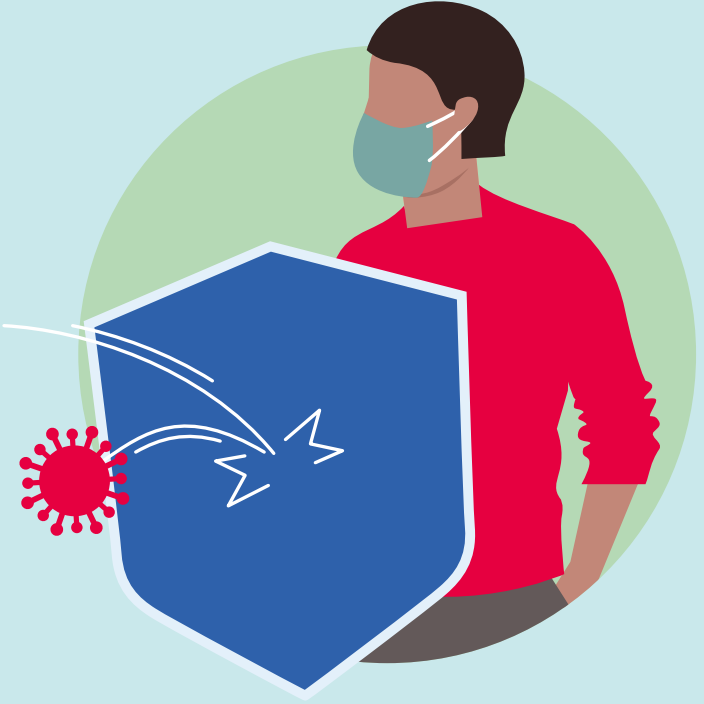




Bundesministerium
für Gesundheit

Zusammen
gegen Corona



مَعَا ضِدَّ كورونَا:

كَيْفَ لَنَا أَنْ نَحْمِي أَنْفُسَنَا مِنْ
فَيْرُوسِ كورونَا

1. اطّووا أكمامكم:

التطعيم الوقائي ضدّ فيروس كورونا هو طريقنا للخروج من الجائحة

يُوفّر لنا التطعيم الوقائي ضدّ فيروس كورونا المجاني أفضل حماية متاحة حاليًا من الإصابة بالمرض وتبعاته. كما وأنّه يحمي من نَحْب، لاسيما أجدادنا وأهلنا. ذلك لأنّه مع تقدّم العمر يزداد خطر اتخاذ المرض لأشكالٍ حرجة أو مُسبّبة للوفاة. كلما زاد عدد الأشخاص المُلقّحين، كلما صعبَ على فيروس كورونا الانتشار، وكلما تمكنا نحن بصورةٍ أفضل من تجنّب الإصابات المرضية من تلك التي قد تتخذ أشكالاً حرجة أو مُسبّبة للوفاة.



في ألمانيا، تُتاح لنا العديد من اللقاحات الفعالة والأمنة ضدّ فيروس كورونا. منذ 07 حزيران/ يونيو 2021، تمّ إلغاء ترتيب فئات الأولوية في منح التطعيم. يعني ذلك أنّه قد أصبح من الممكن لأيّ أحد الحصول على موعد لأخذ التطعيم بغضّ النظر عن حالته الصحية أو مهنته.



يجب أن تتمّ التهوية عن طريق التهوية التدفقية عبر نوافذٍ مفتوحة على مصراعيها. وطريقة التهوية الأكثر فعاليةً هي التهوية المتقاطعة، حيث تجري في ذلك تهوية الغرفة من خلال فتح النوافذ و/أو الأبواب المقابلة لبعضها البعض.

منذ شهر أيلول/ سبتمبر، تُتاح فضلاً عن ذلك الإمكانيّة لأخذ جرعة مُعزّزة من التطعيم. وبوجهٍ عام، فإنّ جميع المواطنين والمواطنات الذين مرّ على تطعيمهم الوقائي ستة أشهر أو أكثر يمكن لهم الحصول على جرعة مُعزّزة، أو ما يُطلق عليها "كوفيد بوستر". وتُعَدُّ الجرعة المُعزّزة ذات جدوى خاصة لبعض الفئات من الأفراد:

- الأشخاص بدايةً من سن 60 سنة
- ذوي الأمراض السابقة/ ضعيفي المناعي وجهات الاتصال الوثيق
- مَنْ هم بحاجة إلى الرعاية، ومنهم أيضاً القاطنات والقاطنين بمؤسسات رعاية ذوي الإعاقة وغير ذلك من الفئات المُعرّضة للخطر
- كوادر الرعاية والطواقم الطبية

كإثبات للتلقيح يسري كلُّ من دفتر التلقيح الورقي أصفر اللون، ووثائق التأكيد التي يتمُّ إصدارها في أماكن إجراء التطعيمات، وإثبات التلقيح الرقمي.

تتوفر جميع المعلومات حول التطعيم الوقائي ضدَّ فيروس كورونا، واللقاحات، وموعد التطعيم، ومجرى التطعيم على www.corona-schutzimpfung.de

2. المهم الخليط

الحماية من العدوى عن طريق قواعد AHA+L

حتى وإن كان ذلك يُقَيِّد حياتنا اليومية – فنحن نساهم من خلال بعض الوسائل البسيطة، إلى جانب التطعيم الوقائي ضدَّ فيروس كورونا، في الحول دون أن يواصل فيروس كورونا انتشاره بسرعةٍ كبيرة:



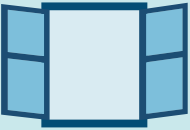
ترك مسافة للتباعد: الحرص على ترك حدٍ أدنى للمسافة يبلغ مترًا ونصف فيما بيننا وبين الآخرين على الطريق إلى العمل، أو عند قضاء المشتريات، أو أثناء التمشي في المنتزه.



اتباع قواعد النظافة الصحية: السُّعال والعطس في ثنية الذراع والحرص جيدًا وبصفةٍ دورية على النظافة الصحية لليدين: غسل اليدين بالصابون لمدة 20-30 ثانية على الأقل.

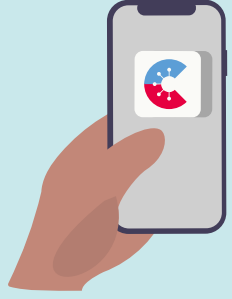


ارتداء كمامة في الحياة اليومية: وضع كمامة تغطي منطقة الفم والأنف في مواقفٍ معينة، لاسيما في الأماكن الضيقة والتي لا يتسنى بها ضمان الامتثال للحد الأدنى للمسافة.



التهوية: الحرص على تهوية الأحياء الداخلية جيدًا، لكون فيروسات كورونا تنتشر أيضًا عبر القطيرات الأصغر حجمًا (الهباء الجوي)، والتي تُنتج عند الحديث أو الزفير وقد تظلُّ مُعلَّقةً في الهواء لفترةٍ أطول في الأماكن المغلقة.

استخدام التطبيق: من خلال تطبيق التحذير من فيروس كورونا، يتمُّ إبلاغنا بسرعة ودون الإفصاح عن هويتنا في حال ما إذا سبق وتواجدنا على مقربةٍ من شخصٍ مُصاب بفيروس كورونا، كما ويمكننا تحذير الآخرين إن التقطنا نحن العدوى. حتى هؤلاء الذين تلقَّحوا بالكامل أو الذين قد مرضوا إثر إصابتهم بفيروس كورونا وتعافوا من المرض يتعيَّن عليهم الالتزام بتلك التدابير الاحترازية، ذلك لأنَّه لا يمكن استبعاد حدوث العدوى للمرة المتكررة بشكلٍ كلِّي وما يصحب ذلك من خطر نقلها إلى أناسٍ آخرين.



هام: اتباع القواعد السارية في عين المكان، لأنَّ الأحكام الراهنة تختلف بحسب معدل حالات الإصابة بعدوى فيروس كورونا.



3. الخضوع للاختبار

لأجل أنفسنا ومَن نحب

نحن جميعًا نتمنى أن نبقى أصحاء. لذا، فيتعيَّن علينا أن نحمي أنفسنا، وعائلتنا، وصديقاتنا وأصدقائنا من التقاط عدوى فيروس كورونا. ما يُساعد أيضًا في ذلك هو الخضوع للاختبار بصفةٍ منتظمةٍ وعزل أنفسنا على الفور في حال أن جاءت نتيجة الاختبار إيجابية. ذلك لأنَّ الاختبار يمكن بواسطته الكشف عن انتقال عدوى فيروس كورونا في وقتٍ مبكرٍ – حتى وإن كان المرء لا يشعر بالمرض.

توجد ثلاث إمكانيات مختلفة للاختبار:

- الاختبارات السريعة تجريها الكوادر المُدرَّبة، في عيادات الأطباء على سبيل المثال، أو بمراكز الاختبار والصيدليات. على عكس اختبارات PCR، يتمُّ التقييم مباشرةً في عين المكان. ويحصل الشخص الخاضع للاختبار على وثيقةٍ خطيةٍ أو رقميةٍ بالنتيجة، وتكون النتيجة السلبية صالحةً فقط لمدةٍ زمنيةٍ محدودةٍ (24 ساعة) ولا يمكن من خلالها استبعاد العدوى بشكلٍ كليٍّ.

- عن طريق الاختبار الذاتي، يمكن للمرء أن يُجري الاختبار لنفسه. الاختبارات الذاتية يمكن أن تشكل ضمانًا إضافيًا للسلامة في مواقفٍ يوميةٍ معينةٍ – قبل زيارة عائلتنا مثلاً أو صديقاتنا وأصدقائنا. تُباع الاختبارات الذاتية بدون وصفة طبية في الصيدليات، وأسواق المستلزمات المنزلية، ومحلات تجارة التجزئة.

هام: النتيجة الإيجابية يتعيَّن أخذها على محمل الجد، وهي بمثابة إشارةٍ طارئةٍ على حدوث العدوى. في حال ما إذا جاءت نتيجة الاختبار إيجابية، لا ينبغي إجراء اختبار ذاتيٍّ ثانٍ – إذ أنَّه حتى وإن جاءت نتيجته سلبية يبقى هناك اشتباهٌ مُلحٌ بوجود حالةٍ عدوى – بل يتعيَّن مباشرةً إجراء اختبار الـ PCR المجاني والموثوق به بدرجةٍ أكبر (انظر أدناه).

في بعض المواقف، يمكن أن يتم إجراء الاختبارات الذاتية في عين المكان تحت إشراف الكوادر المتخصصة (اختبار الأجسام المضادة المُراقب للاستعمال الذاتي)، على سبيل المثال، من قِبَل الزوار مباشرةً قبل دخولهم للمنشآت الطبية. هنا أيضًا تكون نتيجة الاختبار السلبية صالحةً فقط لمدةٍ زمنيةٍ محدودة. الاختبار الذاتي إيجابي النتيجة يجب التحقق من صحته في أقصى سرعة من خلال اختبار PCR مجاني.

• تُمكن اختبارات "PCR" (اختبار معلمي) من الحصول على نتيجةٍ موثوقة، ويتم تقييمها معلميًّا. لهذا الغرض، تأخذ الكوادر المتخصصة في عيادات الأطباء، أو الصيدليات، أو مراكز الاختبار (على سبيل المثال، بعد إجراء اختبار سريع إيجابي النتيجة) عينة من البلعوم الأنفي والحنجري. وغالبًا تتوافر النتيجة بعد يوم إلى يومين، حيث يتلقاها الشخص المعني في صورة وثيقة خطية أو رقمية. النتيجة الإيجابية يتم إرسالها أيضًا إلى مكتب الصحة المختص، وكذلك نتيجة اختبار PCR السلبية في حال ما إذا كانت قد جاءت بعد اختبار سريع إيجابي النتيجة. يُستخدم اختبار PCR لدى ظهور أعراض مرضية، أو في حال الاشتباه بالتقاط العدوى، أو بعد إجراء اختبار سريع أو ذاتي إيجابي النتيجة، وأحيانًا كاختبار للمجموعات لأجل تجنُّب انتشار فيروس كورونا سارس-كوف-2 في المدارس والمنشآت التعليمية الأخرى.

هام: إن جاءت نتيجة الاختبار السريع أو الذاتي إيجابية، لا بد من حجز موعد لإجراء اختبار PCR لدى طبيبة أو طبيب الأسرة أو بالاتصال الهاتفي على رقم 116 117 في حال ما إذا وُجدت في نفس الوقت أعراض مرضية (على سبيل المثال، سُعال، رشح، وجع رأس). في حال عدم وجود أعراض مرضية، يمكن التوجُّه لأحد أماكن الاختبار لأجل التأكد من صحة النتيجة بواسطة اختبار PCR مجاني. وحتى توفّر نتيجة الـ PCR يتعيّن على الشخص المعني الانطلاق من أنه مُصابٌ بالعدوى، وأن يعزل نفسه ذاتيًا في البيت قدر المستطاع، وأن يمتثل بصرامة لقواعد AHA+L.



4. لأجل حماية الجميع:

أخذ قواعد الحجر الصحي والعزل على محمل من الجد



لا نريد أن نُعرِّض عائلتنا وكذلك صديقاتنا وأصدقاءنا للخطر. لهذا السبب، ينبغي علينا تجنُّب الاتصالات الاجتماعية والبقاء بالبيت إن لاحظنا على أنفسنا أعراض إصابة مرضية بعدوى فيروس كورونا. قد تشمل أعراض الإصابة المرضية بعدوى فيروس كورونا، على سبيل المثال، الحمى، أو السُّعال، أو الزُّكام، أو الصُّداع وآلام الأطراف، أو الإرهاق، أو حكة في الزور، أو فقدان حاستي الشم والتذوق.



عند ظهور الأعراض المرضية، عليكم الاتصال بعيادة طبيب الأسرة، أو بأحد الخطوط الساخنة المحلية الخاصة بفيروس كورونا، أو بعيادة خارجية للحمى. بالليل وفي عطلات نهاية الأسبوع والأعياد، يمكن أيضاً الاتصال بخدمة الاستعداد الطبي من جميع أنحاء ألمانيا على رقم 116 117، حيث يحصل المرء من هناك على المعلومات بشأن ما يتعيَّن القيام به. اتصلوا برقم 112 في حالات الطوارئ.



مَنْ يُجرى له اختبار إيجابي النتيجة لتشخيص فيروس كورونا، يجب عليه أن يعزل نفسه – إمَّا في البيت أو بالمستشفى بحسب درجة مرضه. وحده ذلك يساعد على كسر سلسلة العدوى ومنع نقل الفيروس لأناس آخرين. العزل المنزلي لا يمكن إنهاؤه إلا بعد 14 يوماً على الأقل من بداية المرض و فقط بتوفُّر نتيجة سلبية لاختبار سريع أو اختبار PCR. هذا القرار يتخذه مكتب الصحة المختص بالتنسيق مع الجهة المُقدِّمة لخدمة الرعاية الطبية.

بعد الاتصال الوثيق بشخص مُصاب بفيروس كورونا، حتى ومع عدم ظهور أعراض مرضية، يجب بالضرورة إبلاغ مكتب الصحة المختص. يُحيطكم مكتب الصحة علمًا بما يتعيّن عمله ومراعاته. مكتب الصحة المحلي يمكن الحصول على بياناته على الرابط التالي:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

مَن كان له اتصالٌ وثيق بشخص مُصاب بالعدوى وهو غير مُلقَّح، يتعيّن عليه أن يضع نفسه في الحجر الصحي المنزلي لمدة عشرة أيام.

المعلومات حول القواعد التي تسري حاليًا على المُلقَّحين والمتعافين تجدونها على:
www.zusammengegencorona.de

هام: مَن يرغب في دخول الأراضي الألمانية، يتعيّن عليه الاستعلام بصفةٍ مُسبقة عن أحكام الدخول وقواعد الحجر الصحي السارية على:
www.bundesgesundheitsministerium.de/en

بيانات النشر:

الناشر

الوزارة الاتحادية للصحة

قسم العلاقات العامة،

المنشورات

11055 برلين

التصميم والتخطيط والصف الضوئي

شركة كوزموناوتس أند كينغز ذ.م.م.

10559 برلين

الطباعة

مطبعة الوزارة الاتحادية للعمل والشؤون الاجتماعية

53123 بون

الورق

،Circle Volume White

حاصل على ختم الملاك الأزرق (Blauer Engel)

إصدار

تشرين الثاني 2021، الطبعة الرابعة

للطلب المجاني:

بريد إلكتروني:

publikationen@bundesregierung.de

هاتف: 030 182722721

فاكس: 030 18102722721

عنوان البريد:

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09

Rostock 18132

رقم الطلب: **BMG-G-11159ar**

هذا المنشور يتم إصداره مجاناً ضمن أعمال العلاقات العامة لوزارة الصحة الاتحادية. لا يجوز استخدامه لا من قبل الأحزاب السياسية ولا القائمين على الدعاية الانتخابية أو تنظيم الانتخابات أثناء الحملات الانتخابية بغرض الدعاية. ينطبق ذلك على انتخابات البرلمان الأوروبي، والبوندستاغ، وبرلمانات الولايات، والمجالس النيابية المحلية.