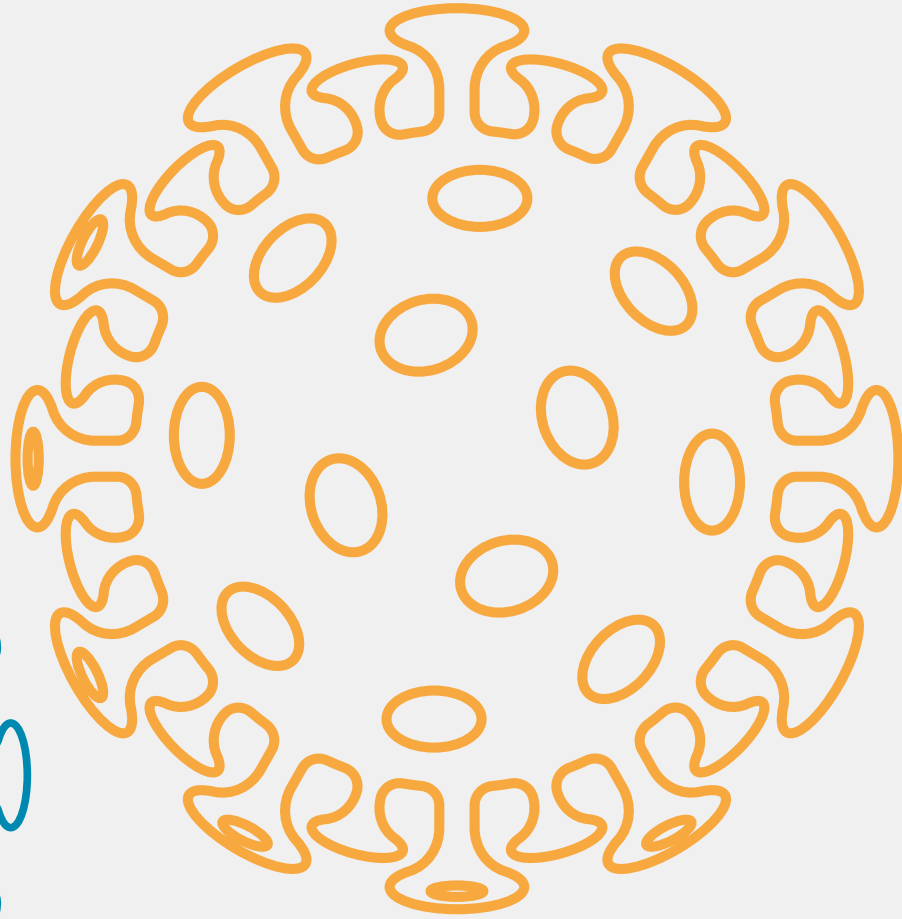
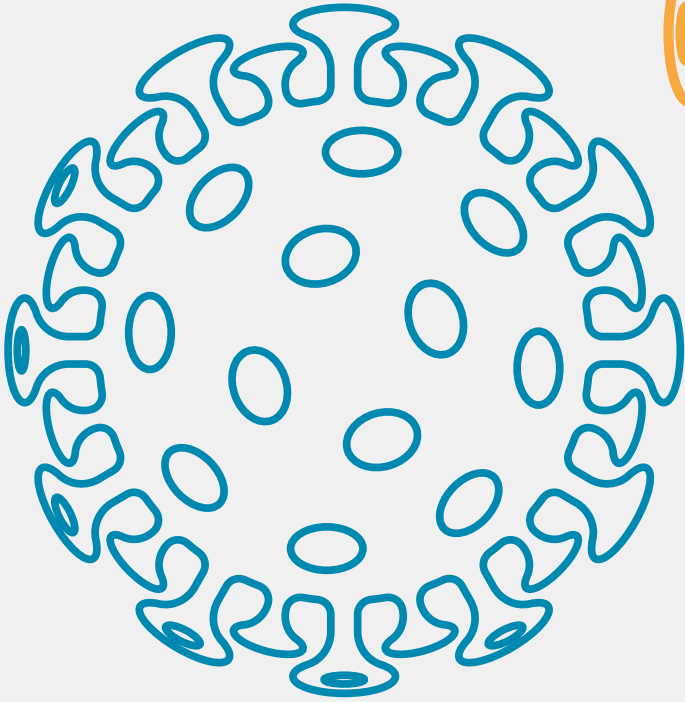




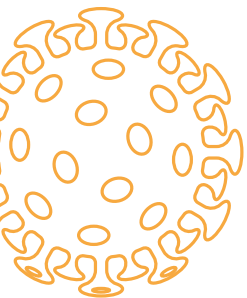
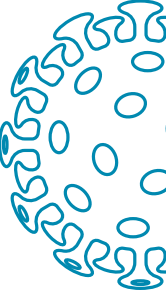
SARS-CoV-2 فيروس كورونا

معلومات وارشادات عملية



التصرف السليم والمُحترَم!

- الرجاء منكم إتباع أحدث التعليمات الحالية والتوجيهات بشكل مطلق، وما يُطلب منكم من السُلطات!
- يجب علينا أن نعمل بانضباط ويشكل جماعي. وهذا يساعد على حماية صحتكم وحماية صحة الأشخاص في الأخوة الإنسانية.
- ثِقوا فقط بمصادر المعلومات التي تكون مؤكدة وموثوق بها.
- تتلقون في ألمانيا معلومات حالية ومؤكدة من بينها معلومات من معهد روبرت كوخ (RKI)، والمركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)، أو من وزارة الصحة الاتحادية (BMG).
- انتبهوا إلى المعلومات الحالية من منظمة الصحة العالمية (WHO). وتعرض منظمة الصحة العالمية معلومات حالية وموثوقة بلغات عديدة.



كيف يمكنني حماية نفسي بأفضل ما يمكن؟

مسافة بُعد "A" + نظافة "H" + ارتداء قناع التنفس في الحياة اليومية (كمامة) "A": تستطيعون بهذه الصيغة (AHA) أن تحموا أنفسكم بشكل سهل وفعال. ويتم تكملة هذه الصيغة بتطبيق "A" (App) والتهوية "L" (Lüften).
والحرف "A" هو لتطبيق الإنذار بكورونا (Corona-Warn-App). ويمكن عن طريق استخدام هذا التطبيق أن يستعلم الناس بسرية (دون الكشف عن هوية الشخص) وبسرعة، فيما إذا كانوا قد توقعوا بالقرب من أحد الأشخاص المَعْدِيين بالفيروس.
والحرف "L" يعني أنه ينبغي عليكم أيضاً الانتباه إلى تهوية الغرف الداخلية بشكل منتظم.
انشروا التوعية عن إجراءات الوقاية هذه في عائلتكم وعند صديقاتكم وأصدقائكم ومعارفكم كذلك.
فقط عندما نبقي كلنا منتبهين، يمكننا أن نحمي أنفسنا والأشخاص الآخرين من العدوى.

الاحتفاظ بمسافة بُعد وارتداء القناع الواقي للنفم والأنف



- الرجاء منكم أن تستعلموا عن قيود التواصل الحالية في الولاية الاتحادية المعنية التي تقيمونها فيها.
- تجنبوا الاحتكاكات (المسات) القريبة جداً مثل المصافحة بالأيدي، والقبلات، والعناق. ولا يكون هذا تصرف غير لائق، لأنكم تحمون أنفسكم وتحمون الأشخاص الآخرين.
- إذا كنتم مرضى، فابقوا في المنزل من أجل شفائكم الكامل وإعاقة متابعة انتشار مسببات المرض.
- حافظوا على مسافة بُعد 1,5 متر على الأقل تجاه الأشخاص الآخرين من أجل تجنب النقل المباشر لمسببات الأمراض. ويمكن كذلك للأشخاص المَعْدِيين بالفيروس، لكن لم تظهر عندهم أية أعراض للمرض، أن يعدوا الآخرين.
- وينبغي ارتداء قناع طبي واقي للنفم والأنف في وسائل المواصلات العامة وأثناء التسوق.
- ويندرج منها ما يسمى بأقنعة العمليات الجراحية وكذلك أقنعة "FFP2"، و "KN95" أو "N95". وتقع مسؤولية تنفيذ هذه القواعد القانونية على عاتق الولايات الاتحادية.
- وعدا عن ذلك يمكن أن تطبق تسويات قانونية أخرى حسب المناطق.
- الرجاء منكم أن تتأكدوا من التسويات القانونية المعنية في منطقة تواجدكم.

قواعد النظافة الواقية أثناء السعال والعطس



- اعطسوا أو اسعلوا في منديل الجيب، واستعملوه لمرة واحدة فقط. وانثفوا مناديل الجيب المستعملة في سلة القمامة التي لها غطاء.
- إذا لم يكن منديل الجيب في متناول اليد، فاستخدموا كوع الذراع (ليس اليد!) قبالة الفم والأنف أثناء السعال والعطس.

غسل اليدين



- اغسلوا أيديكم بشكل منتظم بالصابون. وبشكل خاص عندما تعودون إلى المنزل، وبعد تنظيف الأنف، وبعد العطس أو السعال، وقبل البدء بالطبخ، وقبل تناول الطعام، وبعد الذهاب إلى دورة المياه (المرحاض) وقبل وبعد الاحتكاك (التواصل) مع المرضى.
- وإن أمكن اغسلوا أيديكم أيضاً قبل ارتداء قناع التنفس في الحياة اليومية (كمامة) وبعد خلعه.
- اتركوا أيديكم أثناء غسلها تحت ماء جار. واغسلوا اليدين بعد ذلك بالصابون مع الخلخلة. وافركوا بالصابون كل مناطق اليد بلين ولمدة 20 إلى 30 ثانية من أجل ذلك. واشطفوا أيديكم بعد ذلك مباشرة.
- جففوا الأيدي بعناية.

معرفة قيمة عن فيروس كورونا "SARS-CoV-2"

ويتم التأكد من العدوى الحادة عن طريق الإثبات المباشر لوجود الفيروس. وأفضل شئ موثوق فيه هو إثبات المادة الوراثية للفيروس بفحص "تفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل"، PCR-Test " الذي يتم القيام به في مختبر طبي. والفحص الآخر هو الفحص الطبي السريع للمستضد "Antigen-Schnelltest" الذي يجب أن يتم القيام به من قِبَل طاقم طبي متدرب عليه. ويمكن أيضاً للتقييم السهل لهذا الفحص أن يحدث خارج مختبر طبي.

ولقد حصلت الفحوصات الطبية السريعة للمستضد "Antigen-Schnelltest" في هذه الأثناء على موافقة رسمية خاصة من المعهد الاتحادي للأدوية والمنتجات الطبية. ويمكن الحصول عليها الآن من الأسواق التجارية واستخدامها بشكل مضمون من قِبَل أي أشخاص ليس لديهم دراية كبيرة بالطب. مهم: تمثل النتيجة الإيجابية للفحص الطبي السريع للمستضد "Antigen-Schnelltest" الشك الأول لوجود العدوى بفيروس كورونا وتتطلب تأكيداً فورياً عن طريق فحص "تفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل PCR-Test".

ويجب عليكم في حال وجود نتيجة إيجابية للفحص الطبي السريع للمستضد "Antigen-Schnelltest" أن تقترضوا أنكم تُعدون الأشخاص الآخرين بشكل قوي.

بينما لا تستبعد النتيجة السلبية للفحص الطبي السريع للمستضد "Antigen-Schnelltest" العدوى بفيروس كورونا، ولذلك لا بد لكم من متابعة المحافظة على إجراءات الوقاية (قواعد "AHA+L+A"، وهي الحفاظ على مسافة تباعد معينة (A) وغسل اليدين / قواعد النظافة أثناء السعال والعطس (H) + ارتداء لباس القناع الواقي ("الكمامة") في الحياة اليومية (A) + قواعد التهوية (L) + استخدام تطبيق الإنذار بـ كورونا (Corona-Warn-App)).

وإذا وجد أحد الأشخاص المرضى في محيطكم، فلا يعني هذا أنه مُذنب لحدوث مرضكم. ولا توجد دائماً في مجالات معينة القدرة على تجنب كل حالات إمكانية العدوى بالفيروس - على سبيل المثال في روضة الأطفال، وفي دار الرعاية الصحية، وأثناء العمل.

يمكن أن ينتقل فيروس كورونا "SARS-CoV-2" عن طريق الرذاذ (على سبيل المثال أثناء العطس والسعال)، لكنه ينتقل أيضاً عن طريق الهباء الجوي. والهباء الجوي هو أصغر جزيئات الرذاذ، التي يمكن أن تطرح في الهواء بالأخص أثناء التكلم بأصوات عالية أو أثناء الغناء. ويمكن أن تبقى في الجو لفترة زمنية أطول وتنتقل الفيروسات. ولذلك ينبغي تهوية الغرف الداخلية بشكل منتظم.

وتلعب أنواع العدوى بالمسح دوراً أيضاً. ويمكن للفيروسات أن تنتقل بشكل غير مباشر عبر اليدين من المساحات الملوثة (المعدية) إلى الأغشية المخاطية للأنف أو الفم أو ملتحة العينين. ولذا يكون مهماً الانتباه إلى القواعد العامة للنظافة مثل غسل اليدين المنتظم.

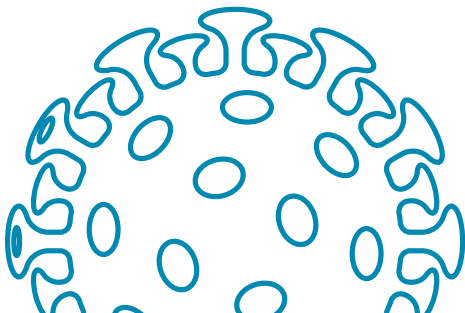
ويمكن أن يكون سير المرض مختلفاً، الذي يتعلق بالمتاعب ومدى شدتها. ويمكن أن تحدث عدوى خالية من الأعراض وتصل إلى ظهور إلتهاب الرئتين الشديد.

ويُعد من بين أغلب الأعراض المرضية المدونه السعال، والزكام، والحمى، وفقدان حاسة الشم والتذوق كذلك. ولا يجب أن تظهر هذه الأعراض بشكل مترابط مع بعض. والأعراض المرضية الأخرى هي آلام في الرأس والأعضاء، والإرهاق وآلام في الحلق. ويمكن أيضاً ظهور آلام في البطن، وقابلية التقبيل (غثيان) والتقيؤ. ويمكن أن تظهر حالات التقبيل كنتيجة للعدوى بفيروس كورونا "SARS-CoV-2".

ويكون لدى الأشخاص المسنين ممن لديهم أمراض سابقة خطورة مرتفعة للإصابة بسير مرض شديد. لكن يمكن أيضاً أن يظهر سير مرض شديد عند الأشخاص الأصغر سناً دون وجود أمراض سابقة.

ويُفترض في الوقت الحالي أنه يمكن انقضاء فترة تصل إلى 14 يوماً بين العدوى بالفيروس وبين ظهور أعراض المرض. وتكون الفترة الزمنية المتوسطة بين العدوى بالفيروس وبين بداية ظهور أعراض المرض 5 إلى 6 أيام.

يكون مهماً المعرفة بأنه يمكن للأشخاص المَعْدِين بالفيروس أن يكونوا قد أعدوا الآخرين خلال بضعة أيام، قبل أن تتطور عندهم مؤشرات المرض! وقد يحدث الكثير من العدوى بالفيروس خلال يوم إلى يومين قبل أن يكون لدى الشخص المَعْدِي بالفيروس مؤشرات المرض.



عندما أكون أنا مريض بفيروس كورونا

عندما تتعرفون على أعراض المرض عندكم أو تواصلتم ("لامستم") مع شخص تم إثبات وجود فيروس كورونا "SARS-CoV-2" عنده، فاجتنبوا التواصلات غير الضرورية مع الأشخاص الآخرين (بشكل خاص مع المجموعات المعرضة للخطر) وابقوا في منازلكم.

اتصلوا بعيادة طبيب أو طبيبة أسرتكم أو طبيب أو طبيبة معالجة أخرى عند ظهور أعراض المرض عندكم. وتستطيعون أيضاً الاتصال هاتفياً بخدمة الاستعداد الطبي (خدمة الأطباء المناوبين)، وهي خط هاتفي ساخن محلي لفيروس كورونا أو بعيادة الحمى. وتعلمكم إدارات التواصل هذه عن المزيد من الإجراءات. يمكن الوصول إلى خدمة الاستعداد الطبي (خدمة الأطباء المناوبين) أيضاً ليلاً وفي نهاية الأسابيع وأيام العطل على المستوى الاتحادي برقم الهاتف "116 117".

اتصلوا في حالات الإسعاف (الطوارئ) برقم الهاتف 112.

أعلموا الطبيبة أو الطبيب فيما إذا كنتم على سبيل المثال مصابين بأمراض سابقة مثل ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، وأمراض القلب والدورة الدموية، والكآبة النفسية الشديدة، وإضطراب ثنائي القطب، والتهان (العتة) أو أمراض المجاري التنفسية المزمنة. ويسري مفعول هذا أيضاً عندما تكونون مرضى وتتلقون علاجات تُضعف النظام المناعي.

الرجاء منكم أن لا تذهبوا إلى العيادة دون الاتفاق مسبقاً على موعد. وبهذا تحموا أنفسكم والآخرين وتعيقون متابعة انتشار فيروس كورونا!

إذا تواصلتم مع شخص مَعْدِي بالفيروس ("لامستموه")، لكن لا تظهر عندكم أية أعراض مرض، فأعلموا إدارة الصحة المسؤولة (Gesundheitsamt) عن ذلك. ويسري مفعول هذا أيضاً عندما تستعملون تطبيق الإنذار بـكورونا (Corona-Warn-App) وتتلقون خبر إنذار بهذا الشأن.

تُعلمكم إدارة الصحة عن المزيد من الإجراءات.

* تجدون إدارة الصحة في مكان سكنكم على رابط الشابكة:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

أية مواد لقاح توجد؟

تم في ألمانيا السماح رسمياً بالموافقة على إعطاء عدة مواد لقاح ضد مرض فيروس كورونا 19 "Covid-19".

بما أن الإنتاج مازال في مرحلة البناء، فتوضع يومياً تحت التصرف في الوقت الحالي فقط كمية مادة لقاح محدودة. ولهذا يتم إعطاء الأفضلية لأخذ اللقاحات بناءً على المعايير العلمية:

يتم في البداية إعطاء اللقاحات للأشخاص ممن لديهم بشكل خاص خطورة مرتفعة للإصابة بسير مرض شديد ومميت أو لديهم بشكل خاص خطورة مهنية مرتفعة، لعدوى أنفسهم أو لعدوى الأشخاص المحتاجين للحماية.

ويكون الهدف التمكين المتكافئ للحصول على اللقاح الوقائي ضد فيروس كورونا شيئاً فشيئاً لكل الناس.

ولا يوجد في ألمانيا إلزام باللقاح ضد مرض فيروس كورونا 19 "Covid-19".

تجدون كل المعلومات الحالية عن اللقاح الوقائي ضد فيروس كورونا في الصفحة

www.corona-schutzimpfung.de

وعلى المستوى الاتحادي برقم الهاتف المجاني "116 117" (باللغة الألمانية) أو بالرغم "0800 0000837" (باللغات الإنجليزية والتركية والروسية والعربية)

وبلغة الإشارة أيضاً في الصفحة

www.zusammengegencorona.de.

أي دور تلعب طفرات فيروس كورونا؟

يتوسع أيضاً في ألمانيا انتشار النوع الجديد المتغير لفيروس كورونا. وتم في المقام الأول لأول مرة إثبات وجود النوع المتغير "B.1.1.7" في بريطانيا العظمى. ويعتبر هذا النوع وفقاً للمعرفة الحالية عنه أكثر عدوى من فيروس كورونا "SARS-CoV-2" الحالي.

وتحمي إجراءات الوقاية وقواعد التصرف المنصوح بها المُتخذة حتى الآن (من بينها قواعد الـ "AHA+L+A") أيضاً من العدوى بالأنواع الجديدة المتغيرة، ولذا ينبغي الانتباه إلى تطبيقها بحزم.

هل يكون لباس القناع الواقي للنفم والأنف ضرورياً؟

عندما يرتدي المرء المَعْدِي بفيروس كورونا "SARS-CoV-2" القناع الواقي للنفم والأنف (كامامة)، فيتم على سبيل المثال استبقاء قسم من رذاذه الذي تم تكونه أثناء السعال أو العطس.

وبهذا يمكن لرذاذه أن لا ينتشر بقوة مثلما هو الحال دون استعمال القناع الواقي. ولهذا يكون لباس القناع الواقي للنفم والأنف ذو نفع بشكل خاص في الحالات التي لا يمكن فيها دائماً المحافظة على قواعد التباعد.

وتحمي أفتعة وقاية التنفس ذات المعيار "FFP2" أو "FFP3" (FFP تعني تصفية جزء الوجه) من يضعها أو تضعها بالذات من العدوى بمسببات المرض. ويجب أن يتم استخدام أفتعة وقاية التنفس دون وجود صمام للزفير، لأنه يتم عندئذ تقليل وقاية الغرباء الآخرين.

وفقاً لقرار مؤتمر رؤساء وزراء الولايات ينبغي أن يتم بدءاً من 2021.01.19 ارتداء أفتعة العمليات الجراحية وأفتعة "FFP2"، و "KN95" أو "N95" في وسائل المواصلات العامة وأثناء التسوق. وتسمية أفتعة الوقاية "FFP2"، و "KN95" و "N95" هي تسميات لأصناف الوقاية من بلدان مختلفة لنصف الواقيات المصفية للجزيئات. ويقع تطبيق القواعد القانونية على عاتق الولايات الاتحادية.

ويسري مفعول الإلتزام في كثير من الأحيان بارتداء قناع الوقاية في الشوارع أيضاً في المناطق التي يكون فيها عدد حالات العدوى مرتفع بشكل خاص. وعدا عن ذلك يمكن أن يسري مفعول تسويات قانونية أخرى حسب المناطق. الرجاء منكم أن تتأكدوا من التسويات القانونية السارية المفعول في منطقة تواجدكم.*

مهم: يجب على القناع الواقي أن يوضع بشكل محكم فوق الفم والأنف وأن يتم تبديله عندما يصبح رطباً، لأن الأفتعة الواقية الرطبة لا تكون عائقاً للفيروسات.

ينطبق على كل حالة، حتى لو كنتم ترتدون القناع الواقي للنفم والأنف: التزموا قدر الإمكان بمسافة بُعد 1,5 متراً عن الآخرين كحد أدنى، وانتهوا إلى نظافة يدين جيدة وسعال وعطس صحيح وكذلك تهوية الأماكن بانتظام.

هل يكون استخدام المواد المعقمة للأيدي ضرورياً؟

يكون غسل اليدين المنتظم والدقيق في المعتاد كافياً. وإذا كان غسل اليدين غير ممكن، فيمكن أن يكون استخدام المواد المعقمة ذو نفع.

ما هو الفرق بين الانعزال وبين الحجر الصحي (Quarantäne) وأي هدف يكون لهم؟

الانعزال (Isolierung) هو إجراء نُظِم من السلطات عند المربضات والمرضى مع وجود تأكيد العدوى بفيروس كورونا "SARS-CoV-2" عندهم. ويمكن أن يكون حدوثه وفقاً لشدة المرض في المنزل وفي المستشفى أيضاً.

الحجر الصحي (Quarantäne) هو اعتزال محدود زمنياً للأشخاص ممن لديهم شك بعدوى من فيروس كورونا "SARS-CoV-2" أو من الأشخاص الذين يحتمل أن يمكنهم نشر الفيروس. ويتعلق الأمر في هذه الأثناء غالباً بالأشخاص المتواصلين مع المرضى أو المسافرين العائدين من مناطق خطيرة.**

وهدف الانعزال أو الحجر الصحي هو إعاقة انتشار مسبب المرض عن طريق التقليل من التواصل مع الأشخاص الآخرين.

* يقدم تطبيق الإنذار بـكورونا نينا (Warn-App NINA) إضافة إلى أخبار الإنذار المهمة معلومات أيضاً عن وباء كورونا العالمي. وتستطيعون به الاستعلام هنا عن التسويات القانونية المحلية الحالية السارية المفعول في مكان سكنكم الحالي في الأماكن المشتركة فيه وفي حال تفعيله.

وتجدون هنا على الرابط المزيد من المعلومات عن

"تطبيق الإنذار بـكورونا نينا. Warn-App NINA":

www.bbk.bund.de/DE/NINA/Warn-App_NINA_node.html

** تجدون هنا على الرابط كيف يجب عليكم أن تتصرفوا عندما تقدّمون إلى ألمانيا:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

وعدا عن ذلك ترسل شركات تشغيل شبكات الهواتف الخليوية منذ 1 آذار 2021 برسائل أخبار قصيرة للحكومة الاتحادية تتضمن معلومات حالية عن كورونا للمسافرين.

كم يستمر زمن العزل أو الحجر الصحي؟

تقوم إدارة الصحة المسؤولة بالتنسيق مع الرعاية الطبية باتخاذ القرار فيما إذا كان ممكناً للشخص أن يترك الحجر الصحي المنزلي أو الانعزال في المنزل.

ويتم عند الأشخاص الموجودين في انعزال منزلي بسبب مرض بفيروس كورونا 19 "Covid-19" رفع العزلة عنهم بعد عشرة أيام من بداية المرض كأبكر وقت. ويجب حسب شدة الأعراض تنفيذ معايير أخرى إذا لزم الأمر (على سبيل المثال تحسن مستديم لإشارات مرض فيروس كورونا 19 "Covid-19" الحادة).

وينصح معهد روبرت كوخ (RKI) باستمرار الحجر الصحي المنزلي لفترة زمنية تصل إلى 14 يوماً. ويتم حسابها بدءاً من أول يوم تواصل مع الشخص المَعْدِي.

ويكون ضرورياً قبل رفع الحجر الصحي بعد مرور 14 يوماً القيام بفحص طبي سريع للمستضد "Antigen-Schnelltest" أو فحص "تفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل PCR-Test".

ما الذي يجب علي أن أنتبه إليه في حالة الحجر الصحي في المنزل؟

يجب عليكم أثناء الحجر الصحي في المنزل أن تتبعوا أوامر إدارة الصحة. ومن بينها أن لا تغادروا منزلكم ولا تستقبلوا أي زائر.

وعدا عن ذلك انتبهوا إلى وضعكم الصحي.

تجنبوا التواصل (التلامس) الضيق مع الساكنات أو الساكنين معكم واستخدموا الغرف في أوقات منفصلة ("عن الآخرين") قدر الإمكان.

في حال الإقامة في نفس الأماكن التي لا يمكن تجنبها، حافظوا على مسافة بُعد 1,5 متراً عن الآخرين كحد أدنى والبسوا القناع الطبي الواقي للنفم والأنف.

حتى لو لم يتم إجراء تنفيذي ببقاء أقربانكم في الحجر الصحي في نفس المسكن، فيكون النصح بأن يحجروا أنفسهم صحياً بشكل طوعي حسب الإمكانية.

أعلموا كذلك من تواصلتم معهم بشكل مباشر من خارج مسكنكم. وينبغي بالمثل على هؤلاء أن يحدوا من تواصلاتهم قدر الإمكان والانتباه إلى إشارات المرض الممكنة.

ترجوا أعضاء الأسرة، والمعارف أو الصديقات أو الأصدقاء بالمساعدة في التسوق، الذي ينبغي أن يوضع بعد ذلك على بابكم. إنتهوا إلى تهوية مسكنكم أو بينكم بشكل منتظم.

لا ينبغي تقسيم أدوات الطعام والصحون وأدوات النظافة بين أفراد الأسرة أو مع الساكنات أو الساكنين الآخرين معكم. ويجب غسل الأشياء والصحون بانتظام ودقة.

ما الذي ينبغي علي فعله إذا ظهرت متاعب أثناء الحجر الصحي المنزلي أو العزل الصحي في المنزل؟

الرجاء منكم أن تعلموا إدارة الصحة (Gesundheitsamt) على الفور، عندما يتطور عندكم أثناء الحجر الصحي في المنزل شعور عام بالمرض أو إشارات مرض مثل الحمى والسعال ومتاعب في التنفس.

وإذا كنتم تتعافون من مرض فيروس كورونا 19 "Covid-19" الذي تم إثبات وجوده أثناء العزل الصحي في المنزل، فينبغي عليكم مباشرة البحث عن مشورة طبية بالهاتف عندما تزداد متاعبكم.

إذا كنتم تحتاجون إلى مساعدة طبية بسبب مرض آخر أو مرض آخر موجود، فاتجهوا إلى عيادة طبيب أو طبيبة أسرركم، أو إلى عيادة طبية أخرى أو اتصلوا بخدمة الاستعداد الطبي (خدمة الأطباء المناوبين) برقم الهاتف "116 117".

ولا بد من أن تنهوا أثناء الاتصال الهاتفي إلى حجركم الصحي في المنزل.

اتصلوا في حالات الطوارئ (الإسعاف)، على سبيل المثال أثناء ضيق حاد في التنفس برقم حالات الطوارئ 112.

هل توجد تبعات لاحقة لمرض فيروس كورونا 19 "Covid-19"؟

يمكن في حالة المرض بفيروس كورونا 19 "Covid-19" أن تظهر بعد أسابيع أو أشهر بعد المرض الحاد به أعراض أو يعود ظهورها من جديد. وينضم لهذه تبعات زمنية طويلة لاحقة ذات نوعية متعلقة بالأعضاء، وذلك بعد حدوث العلاج بالعناية المشددة. لكن يمكن للتبعات اللاحقة لمرض فيروس كورونا 19 "Covid-19" أن تظهر دون الارتباط بشدة المرض. ويمكن لها أن تظهر أيضاً عند المريضاات والمرضى، الذين مرضوا بشكل خفيف فقط ولم يتوجب علاجهم في مستشفى.

ويمكن وجود أعراض عند المصابين مثل الشعور العام بالمرض، والضعف، واضطرابات الذاكرة أو إرهاق متواصل. ويتم الإخبار بوجود أعراض غير معتادة مثل التقيئ المفاجئ والدوار (الدوخة) القوي. ويستطيع الكثير من المتضررين التغلب على متطلبات الحياة اليومية فقط بصعوبة أو لا يكونوا مطلقاً قادرين على ذلك.

وما زال العمل جارياً في الوقت الحالي للبحث عن الأسباب الحقيقية للتبعات اللاحقة للعدوى. وطالما بقيت عندكم متاعب كتبعات للعدوى أو ظهرت من جديد، فأعلموا طبيبة أو طبيب أسرركم عن الأعراض التي لديكم.

أين أجد المزيد من المعلومات؟

يمكن عن طريق استخدام تطبيق الإنذار بـ كورونا (Corona-Warn-App) أن يتم اعلامكم بسرية (دون الكشف عن هوية الشخص) وسرعة، فيما إذا كنتم قد توقفتُم بالقرب من أحد الأشخاص المَعْدِيين بالفيروس. ويمكن الحصول على التطبيق مجاناً بتحميله من [AppStore](#) وعند [GooglePlay](#).



جمع المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA) أجوبة على أغلب الأسئلة حول فيروس كورونا الجديد من نوعه على صفحة الشابكة: www.infektionsschutz.de

من بين ما يُعلم معهد باول إيرليخ (PEI) عنه معلومات عن مادة اللقاح ضد مرض فيروس كورونا 19 "Covid-19" على صفحة شبكته (الإنترنت): www.pei.de/coronavirus

تجدون أيضاً معلومات حالية بلغات عديدة في الرابط: www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus و www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus

تُعلم إدارة الشؤون الخارجية (أي وزارة الخارجية، Auswärtiges Amt) عن مدى سلامة المسافرين في المناطق المتضررة من ذلك:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

تُعلم منظمة الصحة العالمية (WHO) عن الوضع العالمي: www.who.int

تقدم إدارة الصحة (Gesundheitsamt) في منطقة سكنكم المعلومات والدعم. وتجدون رقم هاتف إدارة الصحة التابعين لها على رابط صفحة الشابكة:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

تعلم وزارة الصحة الاتحادية "BMG" بشكل مركزي عن فيروس كورونا على صفحة الشابكة:

www.zusammengegencorona.de

وعن اللقاح الوقائي ضد فيروس كورونا على صفحة الشابكة:

www.corona-schutzimpfung.de

رقم هاتف المواطنين: 030 346 465 100

خدمة الاستشارة للأشخاص الصم وممن لديهم ضرر في السمع:

فاكس: 030 340 60 66-07

البريد الإلكتروني:

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

هاتف بلغة الصم (اتصال هاتفي بتسجيل مرئي):

www.gebaerdentelefon.de/bmg

يُعلم معهد روبرت كوخ (Robert Koch-Institut) عن فيروس كورونا على صفحة شبكته (الإنترنت):

www.rki.de

Bestellmöglichkeit (إمكانات طلب نسخ)

Publikationsversand der Bundesregierung
(إرسال نشرات الحكومة الاتحادية)

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

هاتف الخدمة: 030 182722721

فاكس الخدمة: 030 18102722721

البريد الإلكتروني: publikationen@bundesregierung.de

طلب النسخ عن طريق الهاتف بلغة الصم:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

طلب النسخ عن طريق الشابكة www.bundesregierung.de/publikationen

تجدون أيضاً المزيد من النشرات للحكومة الاتحادية من أجل التحميل وطلب النسخ على

رابط الصفحة: www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (رقم الطلب) BMG-G-11099ar

إشارات محدد موقع الموارد الموحد (URL)

يكون كل مقدم معني مسؤولاً عن محتويات صفحاته الخارجية التي تتم الإشارة إليها هنا. وتتصل وزارة الصحة الاتحادية (BMG) بشكل واضح من هذه المعلومات.

يتم إصدار هذه النشرة المطبوعة مجاناً في إطار العلاقات العامة لوزارة الصحة الاتحادية. ولا يسمح باستغلالها من قبل الأحزاب أو دعاة الانتخاب أو مساعدي حملات الانتخاب أثناء الحملة الانتخابية بهدف الدعاية الانتخابية. وينطبق هذا على الانتخابات الأوروبية وانتخابات مجلس النواب الاتحادي وانتخابات مجالس نواب الولايات ومجالس الإدارة المحلية.

Herausgeber (الناشر)


وزارة الصحة الاتحادية (BMG), قسم العلاقات العامة، والنشرات


Bundesministerium für Gesundheit


Referat Öffentlichkeitsarbeit, Publikationen


11055 Berlin

www.bundesgesundheitsministerium.de

bmg.bund 

bmg_bund 

BMGesundheit 

bundesgesundheitsministerium 

المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية المسجل قانونياً كجمعية

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., 30175 Hannover

تاريخ الإصدار: 2021.03.10

التصميم eindruck.net, 30175 Hannover

الرسم البياني Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin
الرسم التوضيحي Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln