

فيما يتعلق بتفشي فيروس كورونا في برلين ،
لا يمكن استقبال مرضى جدد أو تقديم ساعات استشارية بعد الآن. لا يزال بإمكانك التواصل معنا عبر الهاتف
(63152094/0176) إذا كانت لديك أسئلة.
إذا كان لديك بالفعل رقم مريض ، فيمكنك الاتصال بنا لتحديد موعد للحصول على دوائك.



فيروس كورونا (Covid-19)

وصل إلى ألمانيا وينتشر بسرعة.

حاولنا جمع أهم المعلومات عنها:

• كيف أعرف إذا كان لدي كورونا؟

يُظهر فيروس كورونا في الغالب أعراضًا مثل عدوى الأنفلونزا العادية - وهي السعال الجاف أو ضيق في التنفس - ولكن يمكن أن تكون هناك أيضًا أعراضًا أخرى. يمكن أن يكون المرض معتدلاً ولكنه ثقيل حقاً ويمكن أن يؤدي إلى الموت. إذا كنت ضمن إحدى المجموعات المعرضة للخطر ، فأنت معرض للخطر بشكل خاص.

* هل أنا في إحدى المجموعات المعرضة للخطر؟

- أنت تنتمي إلى المجموعات المعرضة للخطر إذا:
 - كنت أكبر من 50 سنة
 - و / أو لديك واحد أو أكثر من الحالات الموجودة مسبقاً مثل:
 - أمراض الرئة و / أو أمراض القلب المزمنة
 - مرض الكبد المزمن
 - السكري
 - السرطان
 - ضعف الجهاز المناعي (بسبب مرض و / أو بسبب الدواء).

* كيف ينتشر فيروس كورونا؟

ينتشر فيروس كورونا من شخص لآخر ، في الهواء (عندما يسعل شخص أو يعطس ويستنشق شخص آخر القطرات الصغيرة) ولكن أيضاً من خلال اليدين والأسطح (مثل الهاتف المحمول ، ومقابض فتح الباب في القطار وما إلى ذلك) ، والتي يتأثر بها الناس.

* ماذا يعني هذا بالنسبة لي وماذا علي أن أفعل الآن؟

إذا كان ذلك ممكناً ، انتقل إلى العزلة الاجتماعية. هذا يعني:
1- لا تترك شقتك إذا لم يكن ذلك ضرورياً. إذا كان يجب عليك العمل ، فما عليك سوى ترك شقتك للذهاب إلى العمل والقيام بالتسوق أو لمساعدة الآخرين ، إذا كانوا بحاجة إلى المساعدة.

٢- حاول تجنب الاتصال بأشخاص آخرين (أيضًا في الشوارع) قدر الإمكان.
العزلة الاجتماعية تحمي نفسك والآخرين ، وتساعد على الحد من الإصابات الجديدة وتدعم النظام الصحي.



ينتشر الفيروس بسرعة كبيرة - لذا يمكنك المساعدة في إبطاء انتشاره.

٣- لا تتصافح بعد الآن وحاول غسل و / أو تعقيم يديك بتيات!
(المزيد عن ذلك في: التدابير الصحية)
يرجى السعال والعطس في ذراعك!

٤- حافظ على مسافة من الأشخاص المصابين والأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض (1-2 متر!) إن أمكن ، وأيضًا من الأشخاص الذين لا تعرف حالتهم.

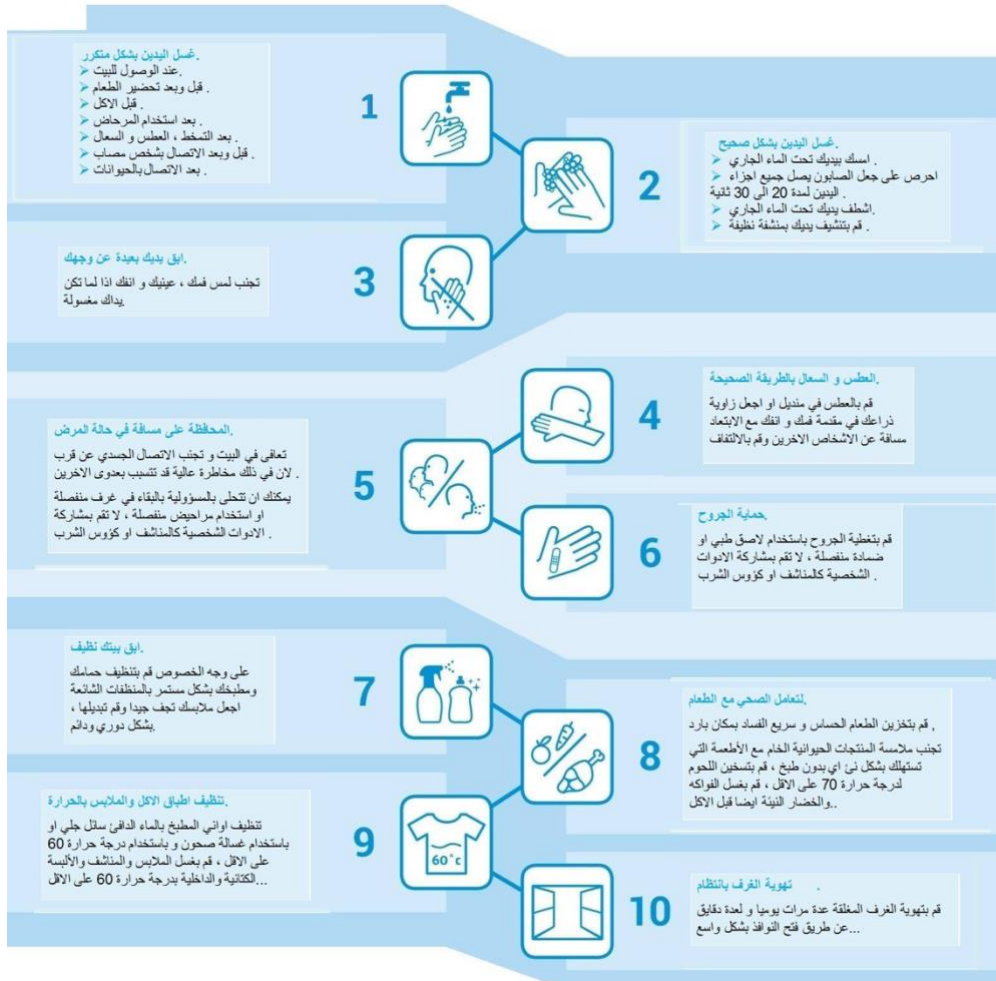
٥- عندما لا تكون في المنزل ، حاول تجنب لمس نفسك.

٦- لا تلمس وجهك أو وجه الآخرين إن أمكن.

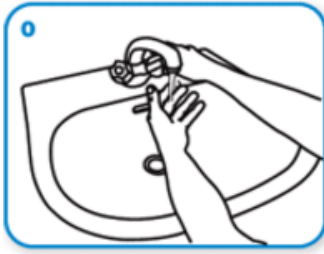
٧- إذا ظهرت عليك أعراض تشير إلى وجود عدوى ، فيجب أن تعزل نفسك لمدة 14 يومًا (انظر المزيد بعد ذلك عن ذلك في: "العزلة الذاتية").

* ما هي الإجراءات الصحية؟

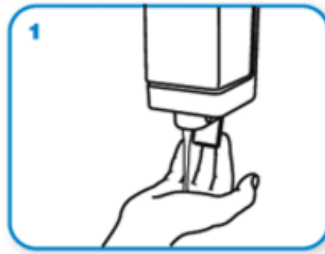
هنا لمحة عامة عن التدابير الصحية الهامة:



هذا دليل على غسل يديك بشكل صحيح. يرجى غسل يديك بشكل متكرر ولمدة 30 ثانية على الأقل.



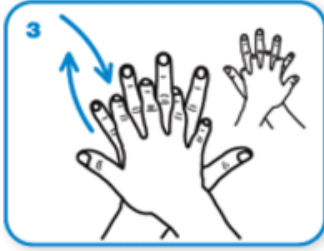
Wet hands with water



apply enough soap to cover all hand surfaces.



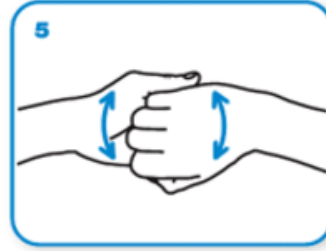
Rub hands palm to palm



right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa



palm to palm with fingers interlaced



backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked



rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa



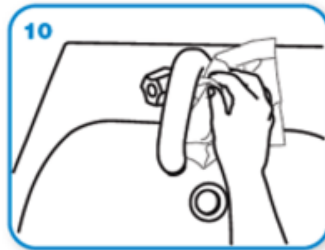
rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.



Rinse hands with water



dry thoroughly with a single use towel



use towel to turn off faucet



...and your hands are safe.

• متى يجب أن أخضع للاختبار؟

يحاول العديد من الأشخاص حاليًا إجراء الاختبار. الأماكن التي يمكنك إجراء الاختبار فيها مزدحمة ولا يمكن أن تختبر الجميع. لهذه الأسباب ، يجب أن تطرح على نفسك الأسئلة التالية أولاً ثم تقرر ما يجب القيام به:

الخيار أ:

تظهر عليك الأعراض ولكنك لست في إحدى المجموعات المعرضة للخطر ، ولم يكن لديك اتصال بشخص مصاب يمكن التحقق منه ولم تكن قد زرت إحدى مناطق الخطر (الحالة 17.03.2020: إيطاليا ، إيران ، الصين (مقاطعة هوبي) ، كوريا الجنوبية (مقاطعة جيونج سانج بوك دو) ، فرنسا (ريجويين جراند إست) ، النمسا (ولاية تيرول) ، إسبانيا (مدريد) ، الولايات المتحدة الأمريكية (الولاية: كاليفورنيا ، واشنطن ، نيويورك).

يرجى عزل نفسك. (المزيد عن ذلك في: العزلة الذاتية) من فضلك لا تذهب إلى الطبيب ولكن اتصل به (إذا لم تعد الأعراض لديك معتدلة) واسأل عما يجب فعله بعد ذلك. إذا كنت بحاجة إلى إجازة مرضية ، يمكنك الحصول عليها عن طريق الهاتف من طبيبك العام.

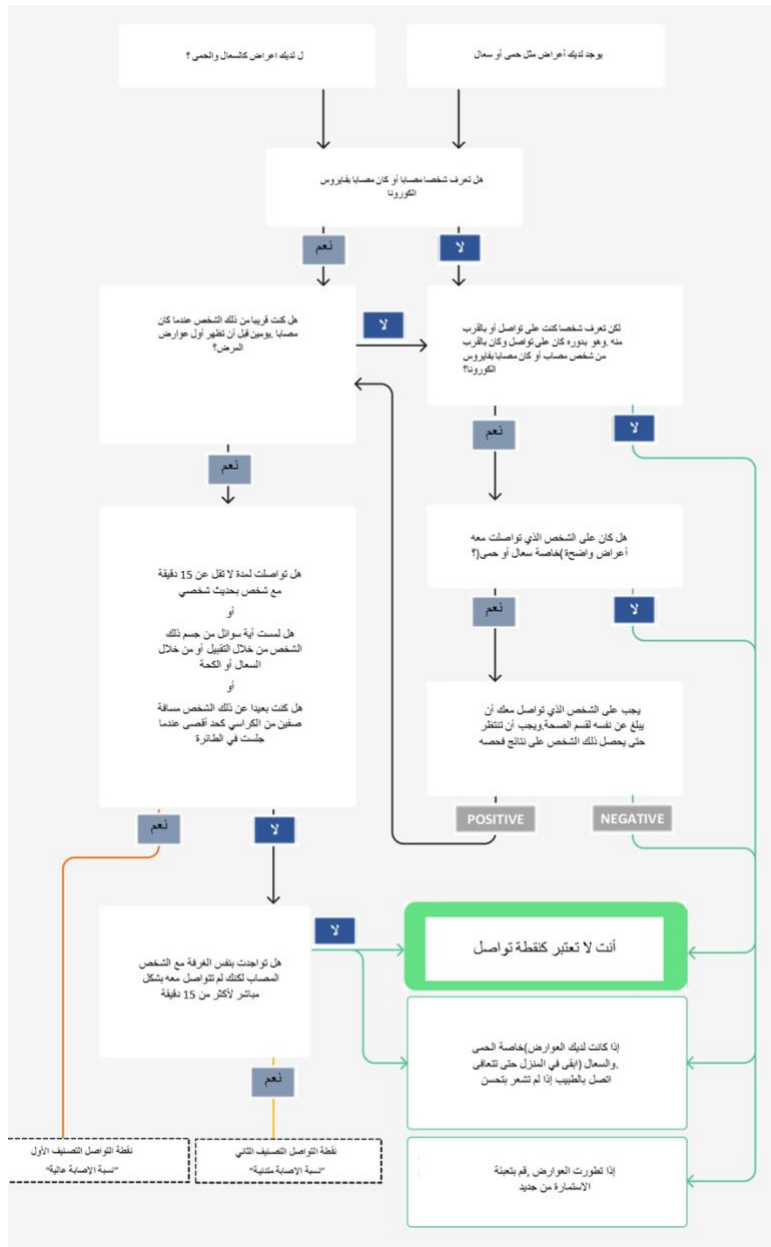
الخيار ب:

تظهر عليك الأعراض وأنت تنتمي إلى إحدى المجموعات المعرضة للخطر و / أو قمت بزيارة إحدى مناطق الخطر في آخر 14 يومًا.

يرجى عزل نفسك والإبلاغ عن نفسك في قسم الصحة المسؤول. اتبع الأوامر التي أعطاك إياها. (المزيد عن ذلك في: أقسام الصحة)

الخيار ج:

لست متأكدًا مما يجب فعله لأنك تعرف شخصًا أمكن التحقق أنها/ مصابًا بفيروس كورونا. "التحقق من الإصابة" تعني أن الشخص قد تم اختباره بالفعل بشكل إيجابي على فيروس كورونا. يرجى اتباع مخطط التدفق هذا:



نقطة التواصل التصنيف الأول
"نسبة الإصابة عالية"

إذا لم يتواصل القسم المختص معك حتى الآن، إتصل بهم أو أرسل هذا الاستبيان لهم (المزيد من المعلومات حول هذا في قسم الصحة، أو الشرح لهم حالتك، إذا لم تتمكن من التواصل معهم حاول لاحقاً).
إذا ظهرت عليك أعراض- مثل الحمى أو السعال أو ظهرت هذه الأعراض لاحقاً خلال فترة 14 يوم فقد أصبحت مشتبته بالإصابة بالقسم الصحي المختص سوف يُقرر إذا سوف يتم فحصك وكيف أو هل من الضرورة معالجتك. إذا لم تتواصل مع قسم الصحة اتصل بالطبيب أيضاً لكتب لائحة بين توصلت معهم قبل أن تظهر عليك العوارض بيومين

إذا ظهرت عليك أعراض- مثل الحمى أو السعال أو ظهرت هذه الأعراض لاحقاً خلال فترة 14 يوم فقد أصبحت مشتبته بالإصابة بالقسم الصحي المختص سوف يُقرر إذا سوف يتم فحصك وكيف أو هل من الضرورة معالجتك. إذا لم تتواصل مع قسم الصحة اتصل بالطبيب أيضاً لكتب لائحة بين توصلت معهم قبل أن تظهر عليك العوارض بيومين
القسم الصحي سوف يخبرك إذا عليك أن تبقى حظر صحي كامل حتى ذلك الحين يجب عدم مغادرة الشقة إلا إذا كان أمر ضروري جداً

تقليل التواصل مع البشر إلا إذا كان ضروري جداً. حاول تجنب التواصل مع أهل منزل أو القاطنين معك (المزيد عن ذلك في الحجر الصحي الكامل)
تبع معايير النظافة حتى عندما تكون في المنزل (المزيد عن ذلك في معايير النظافة راقب حالتك الصحية خلال الأسبوعين القادمين)

قم بقياس درجة الحرارة مرتين باليوم . قم بتسجيل ملاحظات حول درجة حرارة تلك الأعراض التي تظهر عليك، نشاطاتك و الأشخاص الذين توصلت معهم



إتصل مع قسم
الصحة



حجر صحي



سلوك اجتماعي



النظافة والصحة

نقطة التواصل التصنيف الثاني
"نسبة الإصابة متدنية"

انتظر قسم الصحة حتى يتواصل معك
إذا ظهرت أعراض- مثل الحمى أو السعال أو ظهرت هذه الأعراض لاحقاً خلال فترة 14 يوم فقد أصبحت مشتبته بالإصابة بالقسم الصحي المختص سوف يُقرر إذا سوف يتم فحصك وكيف أو هل من الضرورة معالجتك. إذا لم تتواصل مع قسم الصحة اتصل بالطبيب أيضاً لكتب لائحة بين توصلت معهم قبل أن تظهر عليك العوارض بيومين

في حالة تواصل القسم المختص معك اتبع التعليمات، فكر إذا أو كيف يمكنك تجنب الخروج إلى الخارج، ربما يمكنك العمل من المنزل وربما يمكنك الطلب من صديق أو جار أن يتسوق لك
إذا ظهرت عليك أعراض المرض- حاول تجنب التواصل المباشر مع البشر نهائياً

في حالة تواصل القسم المختص معك اتبع التعليمات، فكر إذا أو كيف يمكنك تجنب الخروج إلى الخارج، ربما يمكنك العمل من المنزل وربما يمكنك الطلب من صديق أو جار أن يتسوق لك
إذا ظهرت عليك أعراض المرض- حاول تجنب التواصل المباشر مع البشر نهائياً

محاولة التخفيف من الاتصال مع الأشخاص الذين يعيشون مع الشخص المصاب، محاولة الجلوس والطعام و أداء كافة النشاطات في غرفة معزولة عن الجميع
إذا ظهرت عليك أعراض المرض- حاول تجنب التواصل المباشر مع الأشخاص الذين تعيش معهم

اتبع إجراءات النظافة أيضاً عندما تكون في المنزل (المزيد من التعليمات في كتيب النظافة)

لا يجب عليك الاحتراز من حالتك الصحية، إذا كنت على تواصل مع القسم الصحي أخبرهم إذا لم تظهر عليك عوارض لمدة 14 يوم

إذا كانت أعراضك قوية (مثل درجة الحرارة أعلى من 39.5 درجة مئوية ، لا يمكنك التنفس أو تشعر بالسوء حقًا) اتصل بخدمة الطوارئ (رقم الهاتف: 110 ، 112 ، 911). يرجى إخبارهم على الهاتف أنك تعتقد أنه يمكن أن يكون لديك فيروس كورونا.

* كيف يعمل العزل الذاتي؟

إذا ظهرت عليك أعراض ولكنك لست في إحدى المجموعات المعرضة للخطر أو لم يكن لديك أعراض ولكنك زرت إحدى مناطق الخطر في آخر 14 يومًا ، فيرجى الانتقال إلى العزلة الذاتية الصارمة في على الأقل 14 يومًا القادمة.

هذا يعني أنه يجب ألا يكون لديك اتصال مباشر بأشخاص آخرين. اسأل أصدقائك أو جيرانك عما إذا كان بإمكانهم القيام بالتسوق نيابة عنك ووضع الحقائب أمام بابك ، حتى لا يكون لديك اتصال مباشر. إذا لم يكن ذلك ممكنًا ، فإن قسم الإطفاء أو فريق الدعم الفني أو مجموعات الدعم المحلية أو المساعدين المتطوعين يقدمون الدعم أيضًا.

يرجى الالتزام بالإجراءات الصحية أيضًا عندما تكون في الحجر الصحي المحلي. (المزيد عن ذلك في: التدابير الصحية)

إذا كنت بحاجة إلى علاج طبي من أمراض أخرى ، فيرجى الاتصال بطبيبك العام أو الأخصائي وإخبارهم بما تحتاجه وأنك في الحجر الصحي المحلي. اتصل بقسم الصحة المسؤول إذا كان لديك مشاكل طبية قد تؤدي إلى عدم الامتثال للحجر الصحي.

إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين ، فحاول تجنب الاتصال أيضًا. ابق في غرفة واحدة لا يدخلها الآخرون في أسرتك. حاول أن تتجنب بعضها البعض قدر الإمكان - لا تستخدم الحمام والمطبخ في نفس الوقت وقم بالتطهير على سبيل المثال

اعتني بصحتك العقلية أيضًا!

إذا كنت وحيدًا لفترة طويلة فقد يؤدي ذلك إلى ضغط نفسي اجتماعي. قد يحدث أنك تشعر بالخوف أو القلق أو تشعر بالاستبعاد أو التوتر أو أنك لا تستطيع النوم بعد الآن.

استخدم هاتفك أو الإنترنت أو الوسائط الأخرى للبقاء على اتصال مع الآخرين!

إذا كنت تشعر بالسوء حقًا ولا تعرف ماذا تفعل ، فيرجى الاتصال بأحد الأرقام التالية:

Telefonseelsorge:

0800-1110111

0800-1110222

Berliner Krisendienste:

030-39063 ->

حاول العثور على أنشطة (اللياقة البدنية والمهام الإبداعية وما إلى ذلك) التي يمكنك القيام بها في المنزل لتشتيت انتباهك.

العزلة الذاتية تزيد من خطر العنف المنزلي! إذا كنت تتأثر بالعنف المنزلي وكنت في الحجر الصحي ، فيرجى الاتصال بأحد الأرقام التالية:

BIG e.V. 030 - 611 03 00

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 08000 - 116016

www.medizin-hilft.org

info@medizin-hilft.org



* أي قسم صحة مسؤول؟

اعتمادًا على الرمز البريدي الخاص بك ، يمكنك معرفة أي قسم صحة مسؤول عنك. يجب عليك استخدام الرمز البريدي للعنوان الذي قمت بالتسجيل فيه. هذا هو الموقع الإلكتروني حيث يمكنك العثور على قسمك الصحي:

<https://tools.rki.de/PLZTool/>

بسبب العدد الكبير من الأشخاص الذين يحاولون الاتصال بالإدارات الصحية ، فإنهم يعانون من ضغط شديد للغاية. لهذا السبب قاموا بتطوير استبيان على الإنترنت يجب عليك ملؤه أولاً ثم إرساله عبر البريد الإلكتروني أو البريد إلى قسم الصحة المسؤول. يمكنك العثور على هذا الاستبيان هنا:

<https://www.berlin.de/ba-mitte/politik-und-verwaltung/aemter/gesundheitsamt/infektions-katastrophenschutz-und-umweltbezogener-gesundheitsschutz/artikel.248430.php>

ما زلت غير متأكد مما يجب فعله ...

هذا طبيعي. الوضع مزعج ومقلق.

حاول التواصل مع أصدقائك أو عائلتك لمساعدة ودعم بعضهم البعض. لا تصدق كل ما تقرأه في وسائل التواصل الاجتماعي ، لا داعي للذعر.

إليك الروابط التي تزودك بمعلومات موثوقة ومحدثة بانتظام:

معهد روبرت كوخ: https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html

البث اليومي من دكتور دروستين في NDR:

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html>

هذا استبيان على الإنترنت (تم تطويره بواسطة مستشفى متخصص) يمكنك استخدامه إذا ظهرت عليك أعراض أو قمت بزيارة في مناطق الخطر ولست متأكدًا ، ما يجب فعله:

<https://covapp.charite.de>

Stand: 17.03.2020

www.medizin-hilft.org

info@medizin-hilft.org