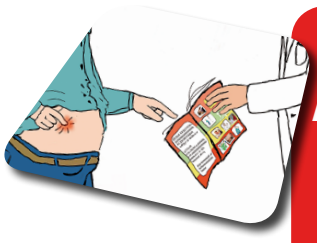
tip doc



ARABISCH
عربي

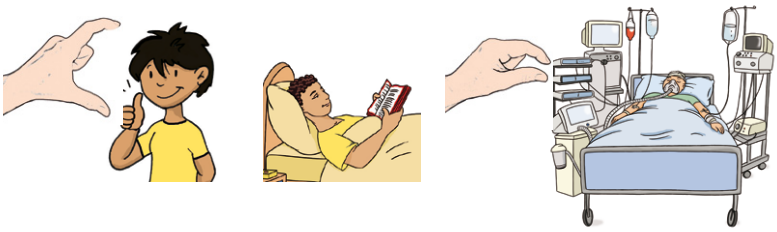
فيروس كورونا المستجد

يتسبب فيروس كورونا (SARS-CoV-2)في الإصابة بالمرض الفيروسي كوفيد 19 (COVID-19).

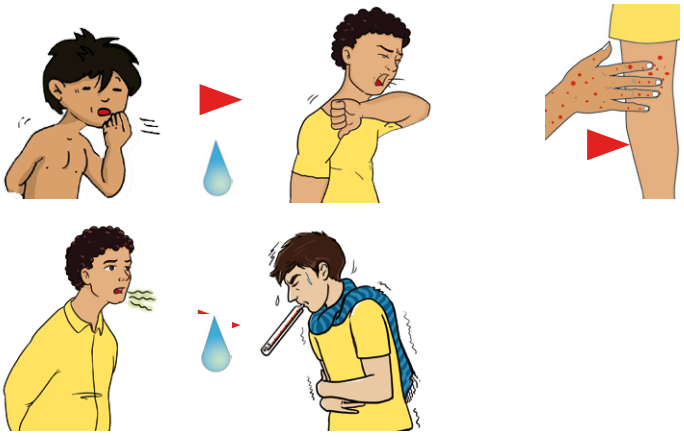
الأعراض: تظهر الأعراض عادة في غضون 14 يومًا بعد الإصابة. من الأعراض الشائعة الحمى والسعال الجاف ، و أيضًا الإسهال والصداع وآلام الاطراف وفقدان الذوق أو التعب.

الخطورة: يعاني الكثير من المصابين من مرض خفيف فقط ، ولكن بعضهم أيضًا يعاني من مرض خطير أو يهدد الحياة.

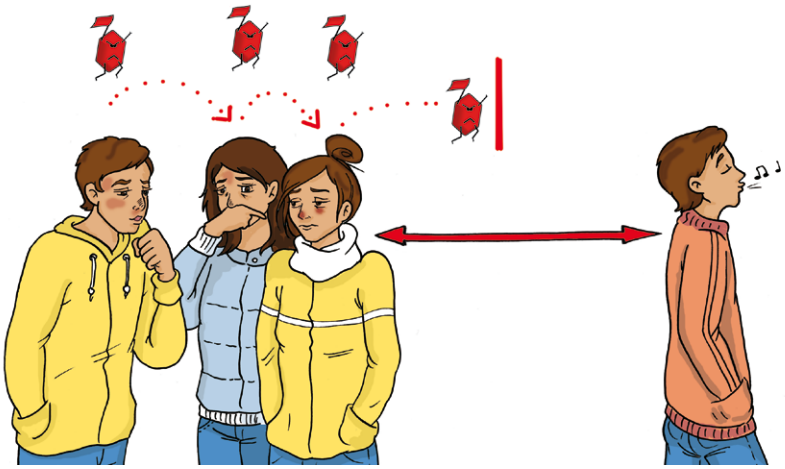
الأشخاص المعرضون لخطر خاص هم كبار السن ، والأشخاص الذين يعانون من أمراض خطيرة سابقة وضعف جهاز المناعة.



الانتقال: ينتقل الفيروس بسهولة. عادة ما ينتشر من شخص لآخر عن طريق القطيرات الصغيرة (الرذاذ) ، وأحيانًا عدوى اللطاخة (سلسلة العدوى). أي أنه غالبًا ما ينتقل عن طريق السعال والعطس والاحتكاك المباشروجهًا لوجه وطرق الاتصال الآخرى على سبيل المثال من اليدين ، و ربما من الأشياء (الاجسام) أيضًا.



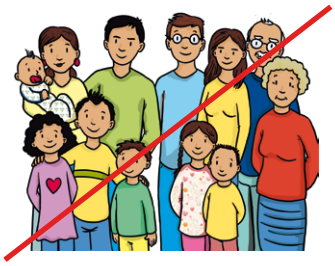
الهدف: تهدف الإجراءات إلى قطع سلسلة العدوى وإبطاء انتشار الفيروس.



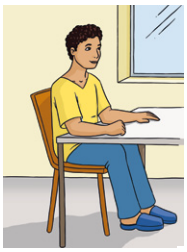
© Bild und Sprache e.V., www.medi-bild.de, keine Gewähr

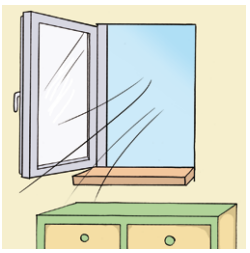
تدابير وقائية

نوصي بشدة باتخاذ التدابير التالية.



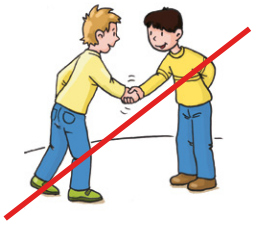
الحد بشكل صارم من التواصل مع الآخرين



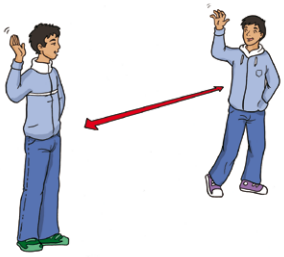


البقاء في المنزل

تهوية الغرف بشكل جيد



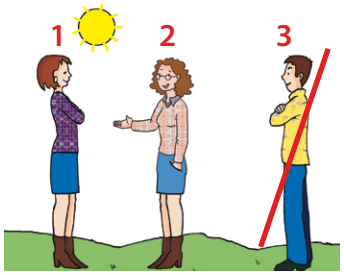
لا مصافحة



لسعال والعطس في منحنى الذراع ، وتحول بعيدا

اغسل يديك بانتظام (انظر المرفق)

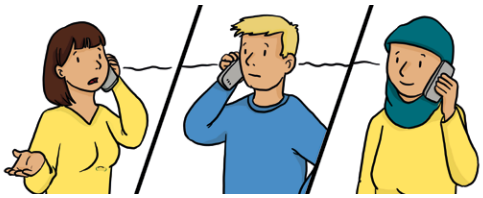
مسافة 2-1,5 مترمع الأشخاص الآخرين ، على سبيل المثال عند المحاسبة أثناء التسوق



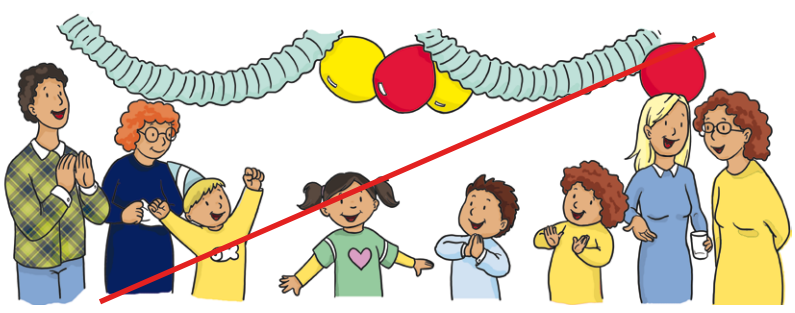
حظر اجتماعات أكثر من2 أشخاص

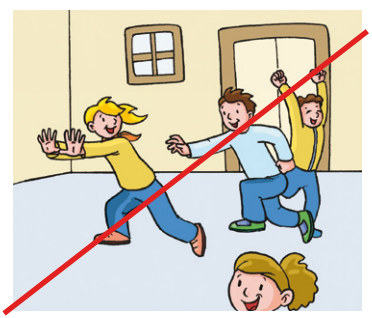
تقييد أولي للخروج

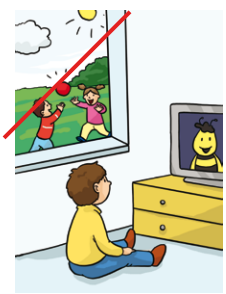
تغيير طرق الاتصال الاجتماعية على سبيل المثال عن طريق الهاتف أو سكايب كلما أمكن ذلك



تجنب الاجتماعات والأنشطة الخاصة ، مثل نادي رياضي ، تجمعات اجتماعية ، احتفالات خاصة كبيرة





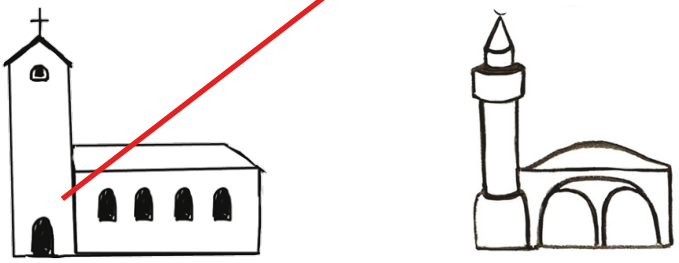


© Bild und Sprache e.V., www.medi-bild.de, keine Gewähr

تدابير وقائية

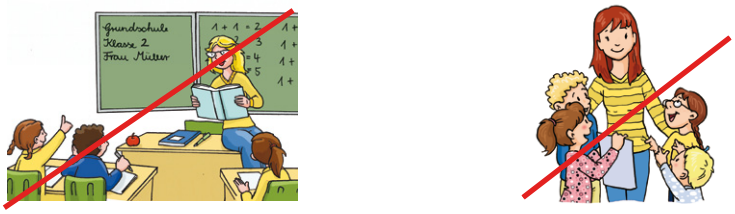
حماية كبار السن من خلال عدم إرسال الأحفاد إلى الجدة والجد. تجنب الاتصال بالمسنين

يتم إلغاء معظم الأحداث ، على سبيل المثال ب- السينما والحفلات الموسيقية والفعاليات الرياضية والمسرح والمتاحف وخدمات الكنيسة.



تحويل العديد من أصحاب العمل إلى العمل من المنزل اذا أمكن ذلك.

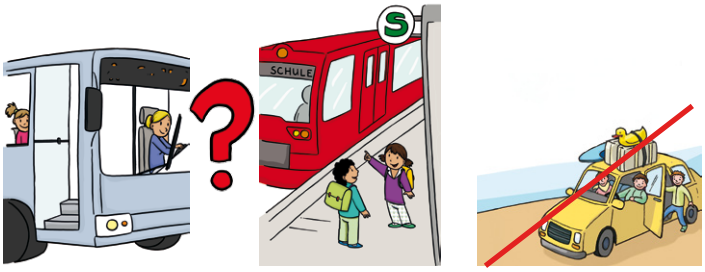
تم إغلاق العديد من الجامعات والمدارس ورياض الأطفال.



تسمح العديد من المستشفيات بالزيارات في حالات استثنائية فقط.

فكر فيما إذا كنت بحاجة إلى استخدام الحافلات والقطارات العامة.

تجنب الرحلات غير الضرورية



© Bild und Sprache e.V., www.medi-bild.de, keine Gewähr

العدوى والحجر الصحي

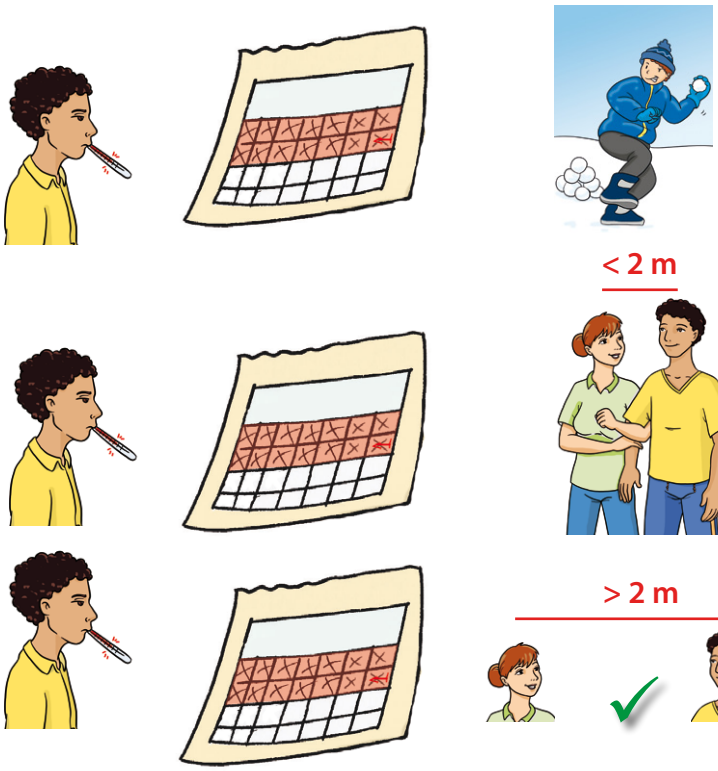
تشك أنك أصبت بفيروس كورونا.

تظهر أعراض المرض المناسبة .

لقد كنت في منطقة الخطر المعلن عنها خلال الـ 14 يومًا الماضية.

كان لديهم اتصال وثيق مع شخص مصاب في آخر 14 يومًا (المسافة أقل من 2 متر ، المدة أطول من 15 دقيقة ، وجها لوجه).

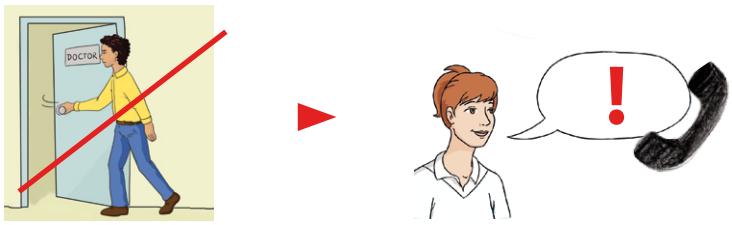
لقد كان لديهم اتصال غير وثيق مع شخص مصاب في الأيام الـ 14 الماضية (المسافة اطول من 2 م ، المدة أقصر من 15 دقيقة).



تأكد من الاتصال بطبيب العائلة أولاً أو اتصل برقم 116 117 في المساء أو في عطلة نهاية الأسبوع. اتصل برقم 112 في حالات الطوارئ فقط.

ببساطة لا تذهب إلى عيادة الطبيب للاستشارة أو الى المستشفى.

اتبع تعليمات الأطباء

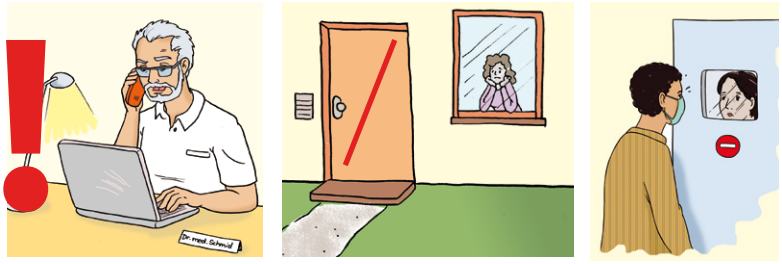


السلوك

انظر أيضا التدابير الوقائية

سيتم الاتصال بك من قبل مكتب الصحة.

ستخبرك وزارة الصحة إذا كنت بحاجة إلى الحجر الصحي.



يجب مراعاة الحجر الصحي المطلوب.

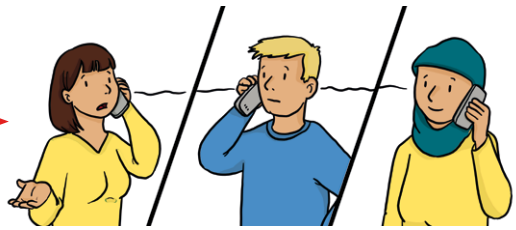
قياس الحرارة يوميا

الاحتفاظ بمذكرات وزارة الصحة

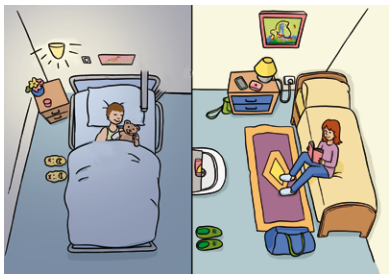
© Bild und Sprache e.V., www.medi-bild.de, keine Gewähr

العدوى والحجر الصحي

لا يسمح لك بمغادرة المنزل.



الفصل المكاني للمرضى وغير المرضى في السكن المشترك، على سبيل المثال في غرف منفصلة (غرف النوم)



الفصل الزمني لاستخدام المناطق المشتركة مثل المطبخ

مراحيض منفصلة

حمامات منفصلة

يمكن أن يتغير الموقع والتوصيات بسرعة.

تحقق من بانتظام.

ستجد هنا معلومات محدثة يوميا:
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Kontaktreduzierung.html
https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html

© Bild und Sprache e.V.
www.medi-bild.de
info@medi-bild.de

Bild und Sprache e.V.

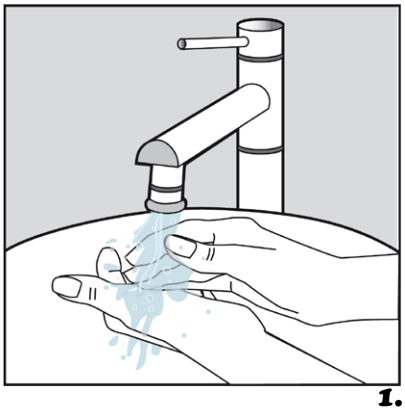
© Bild und Sprache e.V., www.medi-bild.de, keine Gewähr

tip doc

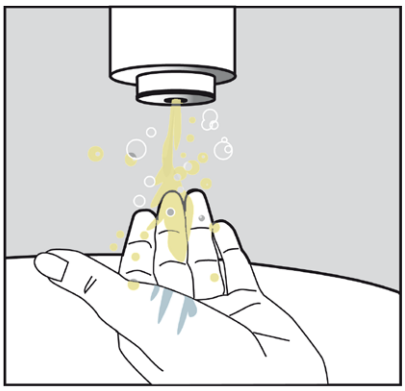
غسل اليدين وتعقيمهما

كيف؟

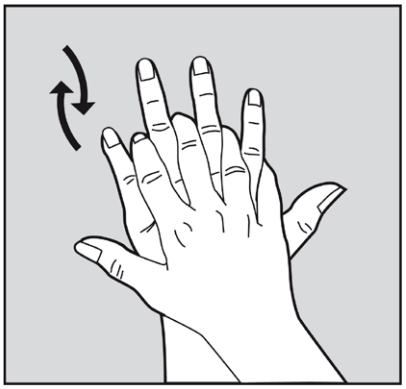
غسل اليدين



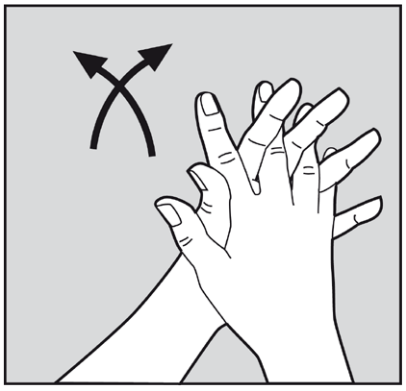
1.
تبليل اليدين



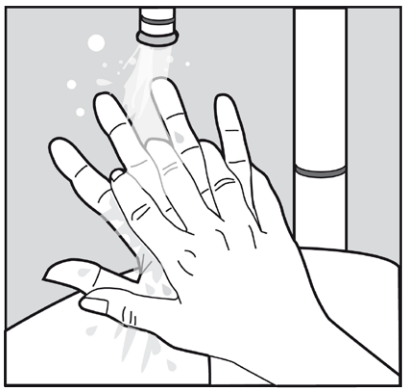
2.
تدليك اليدين بالصابون تدليكا جيداً



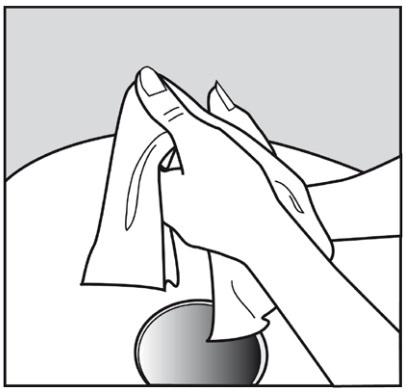
3.
تدليك اليدين بالصابون تدليكا جيداً



4.
تدليك اليدين بالصابون تدليكا جيداً



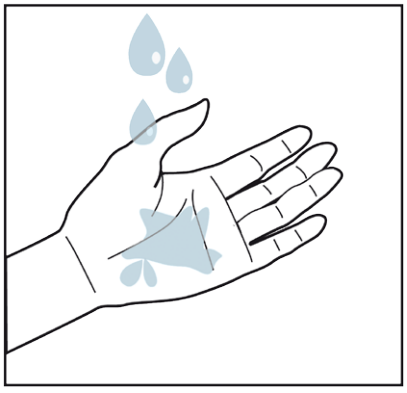
5.
غسل اليدين غسلاً جيداً



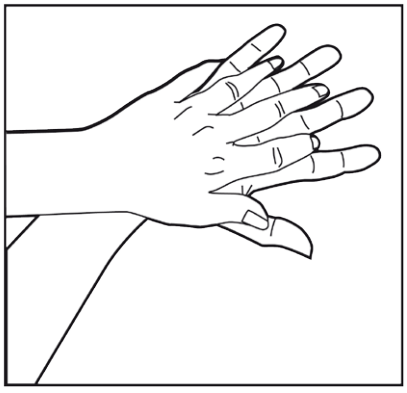
6.
تجفيف اليدين

استخدام مطهر لليدين

7.
ضع كريم اليدين بعد غسل يديك.



8.
وضع مواد مطهرة لغسل اليدين بصورة كافية



9.
تخليل ما بين الأصابع تخليلاً جيداً

إذا قمت بغسل يديك بعناية بشكل منتظم ، فليس هناك ضرورة لتطهير المنزل.

© Bild und Sprache e.V., www.medi-bild.de, keine Gewähr