

فيروس السارس التاجي-2

أنواع فيروس كورونا يُمكن أن تُصيب الإنسان بالعدوى، وأن تسبب أمراضًا مختلفة: **بداية من نزلات البرد العادية حتى الإصابة بعدوى شديدة** مثل فيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) أو متلازمة الالتهاب التنفسي الحاد (SARS).

يُمكن أن ينتقل فيروس السارس التاجي-2 **من شخص لآخر**. وقد تم أيضًا اكتشاف حالات من بينها أشخاص أصيبوا بالعدوى من مرضى لم تظهر عليهم سوى أعراض غير محددة.

واستنتج المتخصصون من ذلك أن الإصابة تحدث بشكل أساسي نتيجة **العدوى المنقولة بالقطرات**.

مصطلحات مهمة

الاشتباه في الإصابة بالعدوى: شخص يُفترض أنه أصيب بمسبب المرض، دون أن يكون مريضًا، أو دون أن يشتبه في إصابته أو حملة للعدوى.

حامل العدوى: شخص خرج منه مسبب المرض، ولذلك يُمكن أن يكون مصدرًا للعدوى لعامة الناس، دون أن يمرض أو يُشتبه في إصابته.

فيروس السارس-التاجي وفيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS)-كوفيد تسببا في تفشي المرض تفشيًا كبيرًا في الماضي.

كورونا (كوفيد-19) هو اسم المرض الناجم عن الإصابة بفيروس السارس التاجي-2.

الحجر الصحي يهدف إلى وقايتك ووقايتنا جميعًا من الإصابة بفيروس كورونا الجديد. وهو انعزال مؤقت للأشخاص المشتبه في إصابتهم بالعدوى أو للأشخاص الذين رُبما يكون خرج منهم الفيروس. الحجر الصحي يُفترض أن يمنع انتشار المرض.

اللوائح القانونية

الأساس الذي يقوم عليه الأمر بإجراء الحجر الصحي هو المادة 30 من قانون الوقاية من العدوى (IfSG).

! **الغُمال الذين تعرضوا لخسارة في الإيرادات جراء الحجر الصحي بأمر رسمي، يملكون عادة الحق في تقديم طلب للحصول على تعويض مالي. جهة الاتصال هي الهيئة التي أصدرت أمر الحجر.**

يُرجى مراعاة: انتهاك الحجر الصحي بطلب رسمي يُمكن أن يُعاقب عليه بغرامة مالية أو بالسجن!

كذلك يُنصح الرعايا الأجانب بإبلاغ سفاراتهم بشأن أمر الحجر الصحي.

الختم / جهة الاتصال

مزيد من المعلومات



www.rki.de/covid-19 www.infektionsschutz.de

تجري الترجمة من خلال المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA).
 الناشر: 2020, Berlin, Robert Koch-Institut
 هيئة التحرير:

Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene
 المستشفيات | الرسوم: www.goebel-groener.de

الطباعة: RKI-Hausdruckerei

صورة الغلاف: stock.adobe.com – Gina Sanders

Robert Koch-Institut (معهد روبرت كوخ) هو معهد
 اتحادي في مجال عمل وزارة الصحة الاتحادية



دليل للمتضررين (الأشخاص المخالطين للمريض)

عدوى فيروس كورونا والحجر الصحي المنزلي



البقاء في المنزل.

الحصول على الدعم.

مؤسسة فاميلي إم بليك.

الحجر الصحي مهمًا. يهدف الحجر الصحي إلى وقايتك ووقايتنا جميعًا من الإصابة بفيروس كورونا الجديد، ومن المفترض أن يمنع انتشار المرض. تم اتخاذ التدابير من قبل الهيئة المختصة، عادةً يكون مكتب الصحة الذي تتبع له. وتم تحديد المدة التي ستظل خلالها في الحجر الصحي بدقة. لا ينتهي الإجراء تلقائيًا، وإنما ينتهي عندما تقوم الهيئة المختصة بإلغائه مرة أخرى.

وتُعد أنت من الأشخاص المشتبه في إصابتهم بالعدوى، دون أن تكون مريضًا أو يُشتبه في إصابتك.

يتم اتخاذ إجراءات الحجر الصحي نتيجة فيروس كورونا (كوفيد-19) لأن هذا المرض يُمكن أن يسبب مرضًا خطيرًا مثلما يحدث أيضًا جراء الأعراض التي تسببها فيروسات كورونا، مثل متلازمة الالتهاب التنفسي الحاد SARS وفيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية MERS². ومع ذلك، فإن انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) يحدث أسرع وأسهل وأسرع بين السكان.

من المهم جدًا، أن تلتزم بالحجر الصحي وقواعد النظافة الشخصية بدقة – وكذلك حتى وإن لم تكن تعاني من أي أم. وبذلك فأنت تحمي نفسك والآخرين.

إجراءات الوقاية: إن اتباع قواعد السعال والعطس والمحافظة على نظافة الأيدي وكذلك المحافظة على المسافة، يُمكن أن يقي من انتقال فيروس كورونا الجديد.



الرعاية الطبية:

تواصل مع طبيب الأسرة أو الطبيب المتخصص الخاص بك، إذا كنت في حاجة ماسة إلى علاج أو معالجة طبية بسبب مرض آخر أو مرض تعاني منه حاليًا.

قل ما تحتاجه، وأنت خاضع لحجرك الصحي.

تواصل مع مكتب الصحة الذي تتبع له في حالة وجود مشكلات طبية يُمكن أن تؤدي إلى عدم امتثالك للحجر الصحي.



تواصل على الفور مع مكتب الصحة الذي تتبع له إذا شعرت بالمرض أو بالأعراض التالية: السعال، الرشح، ضيق التنفس الناجم عن عدوى، الحمى.
www.rki.de/mein-gesundheitsamt



في حالة الأمراض الخطيرة التي تهدد الحياة أو التسمم أو الإصابات البالغة، اتصل بهاتف الطوارئ (112). انتبه إلى القواعد العامة لهاتف الطوارئ، وأخبرهم أنك خاضع لحجرك الصحي!

توفير المواد الغذائية:

اطلب المساعدة من أقاربك أو أصدقائك أو جيرانك. حيث يُمكنهم ببساطة وضع المواد الغذائية أمام بابك.



تُقدّم المساعدات - عند الضرورة- من قبل المطافئ أو وكالة الإغاثة التقنية (THW) أو المساعدين المتطوعين في المجتمع.

يُمكن للعائلات التي لديها أطفال أن يكون الحجر الصحي المنزلي بمثابة تحدٍ كبير، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمساعدة في تقديم الرعاية للأطفال.



حاولوا البقاء على تواصل مع بعضكم البعض بأفضل طريقة ممكنة.

بعد الحجر الصحي، إذا كانت هناك أي علامات تُشير إلى أن أطفالك سيتم تهميشهم في روضة الأطفال أو المدرسة، فتحدث مع هيئة التدريس.

رعاية الصحة النفسية.

من الممكن أن يُصاحب الحجر الصحي إجهاد نفسي اجتماعي. وهذا يشمل على سبيل المثال، المخاوف والقلق من العدوى، أو الشعور بالتهميش، الوحدة أو التوتر أو اضطرابات النوم.

حتى وإن لم يُسمح لك بالاتصال المباشر مع الأشخاص، فابق على اتصال مع الأصدقاء والأقارب عبر الهاتف أو الإنترنت أو الوسائط الأخرى.

وبالإضافة إلى ذلك، ففكر فيما يُمكن أن يُساعدك خلال المواقف المرهقة.

استخدم عروض المساعدة الهاتفية المتوفرة على سبيل المثال؛ هاتف الرعاية الروحية أو خدمة إدارة الأزمات.

استفد كذلك خلال الحجر الصحي المنزلي من إمكانية ممارسة الرياضة (مثلًا التدرج على الدراجة أو مارس تدريبات الجمباز البسيطة). هكذا تحافظ على لياقتك ويُمكنك تقليل التوتر السلبي.

