

آخر تحديث في 2020/4/3

فيروس كورونا الجديد

هكذا نحمي أنفسنا



صحيفة حقائق

معلومات مهمة حول فيروس كورونا الجديد وقواعد السلوك وقواعد النظافة الصحية.

ماذا يمكنك أن تفعل؟

امكث في المنزل الآن. انقذ حياتك وحياة الآخرين.

الحالات الاستثنائية:

- لا يمكنك العمل من المنزل ويجب عليك الذهاب إلى العمل
- أصحاب العمل ملزمون بحماية موظفيهم
- يجب عليك شراء مواد غذائية.
- يجب عليك الذهاب إلى الطبيب أو الطبيبة أو الصيدلية.
- يجب عليك تقديم المساعدة للآخرين



هل يزيد عمرك عن 65 عاماً، أو هل تعاني من مرض سابق؟
ففي هذه الحالة نحثك على البقاء في البيت!
باستثناء واحد هو: يجب عليك الذهاب إلى الطبيب أو الطبيبة

الترزم التزاماً مطلقاً بقواعد النظافة الصحية وقواعد السلوك.

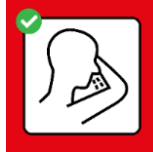
اغسل يديك جيداً.



حافظ على مسافة بينك وبين الآخرين.



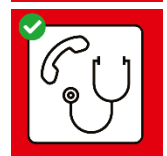
العطس أو السعال في منديل
أو في الكوع.



تجنب المصافحة باليدين.



لا تذهب إلى عيادة الطبيب أو
غرفة الطوارئ إلا بعد الإبلاغ عبر الهاتف.



الأسئلة والأجوبة الأكثر شيوعاً حول فيروس كورونا الجديد

العدوى والمخاطر

سويسرا في وضع خطير للغاية. تزايد حالات الإصابة بفيروس كورونا الجديد بسرعة. الكثير من الأشخاص يصاب بهذا الفيروس. البعض منهم يعانون من أعراض خفيفة فقط ومع ذلك يكونون معديين. ولكن من الممكن أيضاً أن يكون المرض مهدد للحياة. وهناك الأشخاص المعرضين للخطر بشكل خاص، وهم الأشخاص الذين ترتفع لديهم مخاطر الإصابة الشديدة بالمرض.

لماذا تعد قواعد النظافة الصحية وقواعد السلوك شديدة الأهمية؟

فيروس كورونا الجديد هو فيروس جديد ليس لدى البشر مناعة ضده، وبالتالي فقد يتسبب في حدوث العديد من الإصابات وحالات العدوى. ولذلك يجب علينا العمل من أجل إبطاء انتشار فيروس كورونا الجديد قدر الإمكان. وهنا يجب العمل بصفة خاصة على حماية الأشخاص الذين ترتفع لديهم مخاطر الإصابة الشديدة بالمرض. هؤلاء هم الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، والأشخاص المصابون بمرض سابق. ومن ضمن هذه الأمراض السابقة:

- ارتفاع ضغط الدم
- السكري
- أمراض القلب والدورة الدموية
- أمراض الجهاز التنفسي المزمنة
- السرطان
- والأمراض والعلاجات التي تضعف جهاز المناعة.

إذا التزمنا جميعاً بقواعد النظافة الصحية وقواعد السلوك، فسوف نتمكن من حماية هؤلاء الأشخاص بشكل أفضل. وبذلك نستطيع أيضاً أن نساهم في حصول الأشخاص المصابين بأمراض خطيرة على علاج أفضل داخل المنشآت الصحية، لأنه لا يتوفر سوى عدد محدود من غرف الرعاية وأجهزة التنفس الصناعي في وحدات العناية المركزة.

كيف ينتقل فيروس كورونا الجديد؟

ينتقل فيروس كورونا الجديد بشكل أساسي عندما يكون هناك اتصال وثيق ولمدة طويلة: عند الاقتراب من شخص مصاب على مسافة أقل من مترين.

ينتقل المرض

- عبر الرذاذ: إذا كان الشخص المريض يعطس أو يسعل، يمكن للفيروسات أن تنتقل مباشرة إلى الأغشية المخاطية بأنف أو فم أو عيون الأشخاص المحيطين.
- عن طريق اليدين: قد يتواجد رذاذ السعال والعطس المعدي على اليدين أو يتم لمس سطح عليه الفيروسات. وبالتالي فسوف تصل إلى الفم، أو الأنف، أو العينين إذا تم لمسها.

متى يكون الشخص المصاب معدياً لمن حوله؟

- انتبه: الشخص الذي أصيب بفيروس كورونا الجديد، يكون معدياً لغيره لمدة طويلة. إن هذا يعني بالتحديد:
- قبل يوم واحد من ظهور الأعراض، أي قبل أن يدرك الشخص المصاب إنه أصيب بالفيروس بالفعل.
- يكون الشخص المصاب بالفيروس معدياً بشكل خاص في الوقت الذي تظهر عليه الأعراض.
- حتى بعد 48 ساعة من شعور بالصحة التامة. لذلك من المهم جداً أن تستمر في حفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين و غسل يديك بانتظام بالصابون.

يجب على الكل التصرف كما لو كانوا معديين!

- ابق في البيت.
- اغسل يديك جيداً بالصابون بانتظام.
- إذا كان يجب عليك ترك بيتك: تأكد من الحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين بينك وبين الآخرين.
- تجنب مجموعات من الأشخاص.
- لا تجتمع في مجموعات تضم أكثر من 5 أشخاص.
- اترك مسافة لا تقل عن مترين بينك وبين الآخرين حتى في المجموعات الصغيرة.
- لا تذهب إلى عيادة الطبيب أو غرفة الطوارئ إلا بعد الإبلاغ عبر الهاتف.

الأعراض، والتشخيص، والعلاج

ما أعراض مرض فيروس كورونا الجديد؟

أعراض نادرة الظهور على المصاب:	الأعراض الشائعة لفيروس كورونا:
• صداع	• سعال (يكون جافاً في الغالب)
• أعراض النزلة المعوية	• ألم في الحلق
• فقدان حاسة الشم و/أو حاسة التذوق	• ضيق التنفس
• رمد العين	• الحمى أو الإحساس بارتفاع درجة حرارة الجسم
• سيلان الأنف (رشح الأنف)	• ألم في العضلات

تختلف الأعراض في درجة شدتها، كما يمكن أن تكون خفيفة. قد تحدث مضاعفات أخرى أيضاً مثل الالتهاب الرئوي. لا يخضع جميع الأشخاص الذين يعانون من أعراض فيروس كورونا الجديد إلى اختبار الكشف عما إذا كانوا مصابين بالفيروس أم لا. ومع ذلك، إذا كنت تعاني من واحد أو أكثر من الأعراض الشائعة المذكورة آنفاً، فمن المحتمل أن تكون مصاباً بفيروس كورونا الجديد.

كيف يتم العلاج من مرض فيروس كورونا الجديد؟

يقتصر العلاج فقط على تخفيف الأعراض. يتم عزل المصابين لحماية الأشخاص الآخرين. أما في الحالات المرضية الخطيرة، فيلزم إخضاع المريض للعلاج في وحدة العناية المركزة. كما قد تكون هناك حاجة لوضع المريض على أجهزة التنفس الصناعي.

أشعر بأعراض المرض، ماذا أفعل؟

اقرأ التعليمات الخاصة بالعزل الذاتي (باللغة الألمانية: [Selbst-Isolation](http://www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus)) على الموقع www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus أو www.bag.admin.ch/neues-coronavirus أو الموقع www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus واحرص على الالتزام بهذه التعليمات. عندما لا تستطيع فهم هذه التعليمات باللغات المتاحة على الموقع، فاتجه إلى شخص آخر يمكنه شرحها لك.

فيما يلي بعض الإجراءات المهمة الواجب اتباعها بدون استثناء وفوراً في حالة الشعور بأعراض المرض:

- عليك البقاء في الغرفة وإغلاق الباب وتهوية الغرفة بانتظام.
- تجنب الاختلاط بالآخرين.
- التزم التزاماً مطلقاً بقواعد النظافة الصحية.
- يمكنك ترك المنزل بعد مرور 48 ساعة على الأقل من انتهاء أعراض المرض، على أن يكون قد مرَّ على الأقل 10 أيام منذ بداية ظهور أعراض المرض عليك.

إذا كان عمرك يزيد عن 65 عاماً أو كنت تعاني من مرض سابق، فينطبق ما يلي: اتصل فوراً بالطبيب أو الطبيبة في حالة الإحساس بواحد أو أكثر من الأعراض الشائعة، حتى في عطلة نهاية الأسبوع.

إذا كان عمرك يقل عن 65 عاماً ولا تعاني من مرض سابق: اتصل بالطبيب أو الطبيبة إذا شعرت بتدهور في حالتك الصحية، خاصة عندما تواجه صعوبة في التنفس.

ماذا يجب عليّ فعله في حالة اتصالي بشخص مصاب بأعراض فيروس كورونا؟

تأكد من:

- (1) هل تسكن في نفس البيت مع الشخص المصاب بواحد أو أكثر من الأعراض الشائعة لفيروس كورونا؟
- (2) أو هل كان لديك اتصال حميم (مثل العناق والقبلات) مع الشخص المصاب بواحد أو أكثر من الأعراض الشائعة لفيروس كورونا في غضون 24 ساعة من ظهور الأعراض عليه؟

في حالة الإجابة على السؤال (1) أو السؤال (2) بنعم، فمن المحتمل أنك قد أصبت بالعدوى، ومن المهم الآن ألا تصيب أي شخص آخر بالعدوى.

اقرأ التعليمات الخاصة بالحجر الذاتي (باللغة الألمانية: Selbst-Quarantäne) على الموقع www.bag.admin.ch/neues-coronavirus أو الموقع www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus أو الموقع www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus واحرص على الالتزام بهذه التعليمات. عندما لا تستطيع فهم هذه التعليمات باللغات المتاحة على الموقع، فاتجه إلى شخص آخر يمكنه شرحها لك.

فيما يلي مجموعة من التعليمات المهمة التي يجب عليك الالتزام بها:

- عليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام.
- تجنّب الاختلاط بالآخرين، باستثناء الأشخاص الذين يسكنون معك في نفس البيت والذين يخضعون أيضاً للحجر الصحي.
- اترك أحداً من العائلة أو من الأصدقاء يقوم بإحضار الأشياء الضرورية لك.
- التزم التزاماً مطلقاً بقواعد النظافة الصحية.

إذا ظهرت عليك أعراض المرض في خلال هذه الفترة، فيجب عليك اتباع جميع التعليمات الواردة في قسم «أشعر بأعراض المرض، ماذا أفعل؟».

هل تعاني من أعراض مرض أو مشاكل صحية ليس لها أي علاقة بفيروس كورونا الجديد؟

عليك أن تأخذ على محمل الجد الأعراض والمشاكل الصحية والأمراض التي ليس لها علاقة بفيروس كورونا الجديد وأن يتم علاجها. قم بطلب المساعدة ولا تنتظر طويلاً: اتصل بالطبيب أو الطبيبة!

المزيد من المعلومات

ممنوع تجمّع أكثر من 5 أشخاص.

قام المجلس الاتحادي في يوم 20 مارس 2020 بمنع تجمّع أكثر من 5 أشخاص في الأماكن العامة. الأماكن العامة المقصودة هي: الساحات والأماكن العامة، طرق المشي، الحدائق العامة وما شابه ذلك. عندما تقابل أشخاص آخرين يجب أن تترك بينك وبينهم مسافة أكثر من مترين. في حالة عدم التزامك بذلك، فقد يجب عليك دفع غرامة مالية. علاوة على ذلك، بالنسبة لجميع الأشخاص من جميع الفئات العمرية ينطبق ما يلي: التزم بجميع المحظورات والتعليمات التي اتخذها المجلس الاتحادي وكذلك بجميع التوصيات الأخرى. احم نفسك ولا تصيب أحداً بالعدوى.

هل يمكنني مقابلة الأصدقاء؟

القاعدة العامة هي: **البقاء في المنزل.** على وجه الخصوص يجب على الأشخاص المرضى أو الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً عدم مغادرة منزلهم إلا في الحالات الاستثنائية فقط.

ممنوع تجمّع أكثر من خمسة أشخاص في الأماكن العامة. هذا الشرط ينطبق أيضاً على العائلات الكبيرة ومجموعات

الأشخاص الكبيرة التي تعيش معاً في منزل واحد. في حالة عدم التزامك بهذا، يمكن أن تقوم الشرطة بتطبيق غرامة مالية عليك.

حتى إذا التقى خمسة أشخاص أو أقل يجب ترك مسافة لا تقل عن مترين بين الأشخاص بعضها البعض. بالطبع يمكن للأهل أن تمسك بيد طفلها الصغير أو يمكن للرجل أن يساعد زوجته المعاقلة أثناء المشي.

قلل من التواصل الاجتماعي إلى أدنى حد ممكن. هذا يعني على سبيل المثال:

- لا للتجمع مع الزميلات والزملاء من العمل بعد مواعيد العمل لتناول أي مشروب.
- لا للحفلات الخاصة.
- لا للعب كرة القدم مع الأصدقاء.
- لا لدعوات حفلات أعياد ميلاد الأطفال.

لا تجتمع في مجموعات تضم أكثر من خمسة أشخاص وتأكد من الحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين بينك وبين الآخرين والتزم بقواعد النظافة الصحية وقواعد السلوك.

ماذا يمكنني أن أفعله إذا لم يتكلموا ويفهموا لغتي في المستشفى؟

قم بالطلب مترجم أو مترجمة في البداية. كذلك هناك خدمات الترجمة عبر الهاتف. إذا تم استخدام مترجمين محترفين فليس من اللازم أن يأتي أقاربك معك من أجل الترجمة وبالتالي تتم حمايتهم من الإصابة بالعدوى. يحق لك في السياق الطبي أن تفهم الآخرين وأن يتم فهمك من قبل الآخرين.

هل يجب عليك البقاء في المنزل ولكنك تحتاج إلى طعام أو دواء؟ أو هل تريد أن تساعد الآخرين؟

ابحث في محيطك المباشر:

- هل تستطيع طلب المساعدة من أي أحد؟
- أو هل تستطيع تقديم المساعدة لأي أحد؟

هناك أيضاً طرق أخرى:

- قم باتصال بإدارة البلدية أو إدارة المدينة
- قم باستخدام تطبيق «Five up»
- قم بزيارة الموقع www.hilf-jetzt.ch والموقع www.aide-maintenant.ch

هنا ينطبق أيضاً ما يلي: يجب دائماً الالتزام بقواعد النظافة الصحية وقواعد السلوك.

هل عندك أطفال؟

لا يجب ترك مهمة رعاية الأطفال للأجداد أو غيرهم من الأشخاص المعرضين للخطر بشكل خاص. تأكد من عدم تجمع أكثر من خمسة أطفال للعب. مجموعات الأطفال يجب أن تبقى دون تغيير؛ ويعني هذا أن يلعب دائماً نفس الأطفال معاً. وبينما يلعب الأطفال معاً لا يجب على الكبار التجمع في مجموعات.

هل تشعر بالقلق أو تحتاج إلى شخص للتحدث معه؟

هنا يمكن أن تجد المعلومات عن ذلك:

- في الإنترنت على الموقع www.dureschnufe.ch أو الموقع www.santepsy.ch أو الموقع www.salutepsi.ch
- عبر الهاتف تحت الرقم 143 (منظمة Die Dargebotene Hand)

هل تشعر بأنك مهدد بالخطر في المنزل؟ هل تبحث عن المساعدة أو الحماية؟

- على الموقع www.opferhilfe-schweiz.ch أو الموقع www.aide-aux-victimes.ch أو الموقع www.aiuto-alle-vittime.ch يمكن أن تجد أرقام الهواتف وعناوين البريد الإلكتروني للحصول على الاستشارة مجهولة الهوية والحماية في جميع أنحاء سويسرا.
- اتصل بالشرطة في حالة الطوارئ تحت الرقم 117 أرقام هواتف أخرى مهمة:
- الطوارئ الطبية (الإسعاف) 144: هذا الرقم متاح في جميع أنحاء سويسرا على مدار الساعة لجميع حالات الطوارئ الطبية.
- خط الاستفسارات عن فيروس كورونا الجديد: يتم الرد على الأسئلة حول فيروس كورونا الجديد تحت الرقم 058 463 00 00.
- إذا لم تكن مسجل لدى طبيب الأسرة: اتصل بـ Medgate تحت الرقم 0844 0844 911 24 المتاح على مدار 24 ساعة في اليوم 7 أيام في الأسبوع 365 يوماً في السنة.

هكذا نحمي أنفسنا عند العمل.

يجب على سويسرا أن تستمر في تأدية وظيفتها. اعمل من البيت إذا كان ذلك من الممكن لك. ولكن التزم بقواعد النظافة الصحية وقواعد السلوك إذا كنت تعمل في موقع البناء أو في تجارة التجزئة أو في إحدى شركات الإنتاج. كذلك، أصحاب العمل ملزمون باتباع القواعد الخاصة بالنظافة الصحية والمسافة المحددة من قبل الحكومة الاتحادية. وبالتالي يجب عليهم تطبيق إجراءات تنظيمية وتقنية من أجل حماية الموظفين. قد يتم إغلاق الشركات التي لا تطبق هذه الإجراءات أو التي لا تستطيع تطبيقها.

نشكركم على جهودكم في خدمة بلدنا!

ما هو فيروس كورونا الجديد؟

؟ COVID-19 وما هو SARS-CoV-2 المقصود به

اكتشف فيروس كورونا الجديد في الصين في نهاية عام 2019 بعد الانتشار الاستثنائي لحالات الالتهاب الرئوي في مدينة ووهان بوسط الصين. حصل الفيروس على اسم SARS-CoV-2، وهو ينتمي إلى نفس عائلة مسببات أمراض متلازمة الشرق الأوسط التنفسية «MERS» ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد «SARS».

في 11 فبراير/شباط 2020 أطلقت منظمة الصحة العالمية (WHO) على المرض الناجم عن فيروس كورونا الجديد اسماً رسمياً: COVID-19، اختصاراً لـ «coronavirus disease 2019» أو بالألمانية «Coronavirus-Krankheit 2019».

تشير المعلومات المتوفرة حالياً إلى أن الفيروس انتقل إلى البشر عن طريق الحيوانات، وأنه ينتشر الآن عن طريق الانتقال من شخص لآخر. من المحتمل أن يكون الموطن الأصلي الذي خرج منه الفيروس هو سوق للأسماك والحيوانات في مدينة ووهان، وقد قامت السلطات الصينية بإغلاقه منذ ذلك الحين.

لمزيد من المعلومات:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(باللغات الألمانية، والفرنسية، والإيطالية، والإنجليزية)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH