

## هكذا نحمي أنفسنا.



## أوقف كورونا

## فيروس كورونا الجديد: أهم المعلومات

قد تنتسب عدوى فيروس كورونا الجديد في عواقب وخيمة، وقد تؤدي إلى الوفاة. إذا التزمنا جميعًا بالقواعد يمكننا أن نساهم في حماية أنفسنا وحماية الأشخاص المعرضين للخطر بشكل خاص.

يُراعى الآتي: تتضمن المعلومات الواردة في نشرة الحقائق هذه القواعد الوطنية. تسري قواعد أكثر صرامة في كانتونات معينة.

## 1. كيفية انتقال فيروس كورونا الجديد

غالبًا ما ينتقل الفيروس من خلال المخالطة القريبة لفترة طويلة. يعني في حالة وجودك على مسافة أقل من 1.5 متر من شخص مصاب دون حماية. يمكن أن يحدث هذا بهذه الطريقة:

- من خلال القطرات الصغيرة: عند تنفس الشخص المصاب أو تكلمه أو عطاسه أو سعاله، يمكن للقطرات المحتوية على الفيروس أن تصل مباشرة إلى الأغشية المخاطية (في الأنف أو الفم أو العيون) لأشخاص آخرين موجودين بالقرب منه. يمكن أيضًا انتقال العدوى بواسطة القطرات شديدة الصغر (الهباء الجوي) عبر مسافات طويلة، إلا أنه من النادر حدوث ذلك.
- عبر الأسطح الخارجية والأيدي: في حالة وصول قطرات معدية إلى الأسطح فقد يتسبب ذلك في تعرض شخص آخر للعدوى في حالة التقاطه لهذه القطرات بيديه ثم لمسه لقمه أو أنفه أو عينيه.







من المهم أن تعرف أنه: يمكنك نقل العدوى إلى أشخاص آخرين دون أن تلاحظ الأعراض بنفسك. ذلك لأن الشخص المصاب يكون معديًا للآخرين قبل ظهور الأعراض بمدة تتراوح بين يومين إلى 10 أيام. في حالة الإصابة الشديدة فقد يكون معديًا لفترة أطول.

## 2. أعراض الإصابة بمرض كوفيد-19

الأعراض الشائعة لفيروس كورونا:	يمكن أيضًا ظهور الأعراض التالية:
– ألم في الحلق	– الصداع
– سعال (يكون جافًا في الغالب)	– الشعور بالضعف العام، والتوعك
– ضيق التنفس	– ألم في العضلات
– ألم الصدر	– سيلان الأنف (رشح الأنف)
– الحمى	– أعراض الجهاز الهضمي (الغثيان، القيء، الإسهال،
– فقدان حاسة الشم و/أو حاسة التذوق فجأة	– آلام في البطن)
	– الطفح الجلدي

تختلف أعراض كوفيد-19 في درجة شدتها، كما يمكن أن تكون خفيفة. قد تحدث مضاعفات أخرى أيضاً مثل الالتهاب الرئوي.


### 3. قواعد النظافة الصحية وقواعد السلوك الوقائي

- في حالة الفعاليات والتجمعات: الالتزام بالعدد المسموح به من الأشخاص. 
- حافظ على مسافة فاصلة مع الآخرين لا تقل عن 1,5 متر. 
- التزم بالقواعد الخاصة بواجب ارتداء الكمامة. قم بارتداء كمامة أيضًا في الحالات التي لا يمكنك فيها الاحتفاظ بمسافة فاصلة تبلغ 1,5 متر. يجب أن تغطي الكمامة الفم والأنف. لا يجوز أن يحل وشاح أو قطعة قماش محل الكمامة. 
- احرص على تهوية الغرف بانتظام وبشكل متكرر. كلما ازداد عدد الأشخاص في الغرفة وقلت مساحتها ازداد عدد المرات التي يلزم فيها تهويتها. احرص على وجود تيار هواء أثناء عملية التهوية. 
- اغسل يديك جيدًا وبانتظام بالصابون. يجعل الصابون الفيروس غير ضار. 
- استخدم منديلًا أو مرفق ذراعك في حالة السعال أو العطاس. استخدم المناديل الورقية مرة واحدة فقط. 
- تجنب المصافحة والعناق والقبلات. 
- احرص على العمل من المنزل قدر الإمكان. 
- اتصل هاتفياً قبل الذهاب إلى عيادة الطبيب أو مركز الطوارئ. 

هناك قواعد أخرى يجب مراعاتها بالإضافة إلى قواعد النظافة والسلوك الوقائي. هذه القواعد مذكورة أدناه في الفصول 4 و 5 و 6 و 7 من نشرة الحقائق هذه.

تجد عرضًا عامًا وبسيطًا للقواعد الحالية من خلال اللافتة في [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

### 4. الاختبار

- إذا كان لديك واحد أو أكثر من الأعراض لمرض كوفيد-19 (انظر الفصل 2) فربما يعني هذا أنك مصاب بفيروس كورونا. اتبع التعليمات أدناه باستمرار: 
- قم بإجراء اختبار على الفور. يمكنك إجراء الاختبار في عيادات الأطباء أو المستشفيات أو مراكز الاختبارات المتخصصة. يمكن العثور على قائمة بأماكن الاختبار في الموقع الإلكتروني [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718). الاختبار مجاني.
  - قبل الاختبار وبعده، ابق في المنزل. تجنب المخالطة مع أشخاص آخرين حتى تحصل على نتيجة الاختبار.
  - في حالة ظهور نتيجة الاختبار إيجابية: اتبع «تعليمات العزل». تجد التعليمات في الموقع الإلكتروني [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).
  - في حالة ظهور نتيجة الاختبار سلبية: لا تترك المنزل إلا بعد مرور 24 ساعة بعد انتهاء الأعراض. (بالاستثناء إذا قد دخلت في الحجر الصحي).

من أجل كشف المصابين بفيروس كورونا قدر الإمكان، يتم إجراء اختبار فيروس كورونا أيضًا للأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض. وقد تتم هذه الاختبارات بشكل منتظم لدى مكان العمل أو في منشآت معينة على سبيل المثال. هذه الاختبارات اختيارية ومجانية. إذا كان لديك إمكانية الخضوع لهذه الاختبارات المنتظمة فنوصي بالاستفادة من هذه الإمكانيات من أجل حماية نفسك والأشخاص الآخرين.

اسأل الفريق في المكان الذي يتم إجراء الاختبار فيه كيف يجب عليك التصرف بعد حصولك على نتيجة الاختبار أو تزور الموقع [www.bag.admin.ch/testing#242157159](http://www.bag.admin.ch/testing#242157159) للحصول على التعليمات.

## 5. العزل والحجر الصحي

يعمل العزل والحجر الصحي على منع انتشار فيروس كورونا الجديد. يجب على الشخص المصاب بفيروس كورونا أو المشتبه في إصابته بالعدوى البقاء في المنزل وعدم الاختلاط بأشخاص آخرين. بهذه الطريقة يمكن تجنب حدوث إصابات جديدة. تتمثل القواعد في:



**العزل:** يجب عزل الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بفيروس كورونا الجديد من خلال نتيجة اختبار إيجابية. يمكن إنهاء العزل بعد مرور 10 أيام على ظهور الأعراض الأولى للمرض، وعندما لا تظهر على الشخص أعراض المرض لمدة 48 ساعة.

**الحجر الصحي:** يتعين على الأشخاص الذين كانوا على اتصال وثيق بشخص كانت نتيجة اختبار إيجابية بالنسبة لفيروس كورونا الجديد الخضوع للحجر الصحي لمدة 10 أيام.

### شروط تقليل فترة الحجر الصحي والإعفاء من الحجر الصحي

يمكن تقليل فترة الحجر الصحي بدءًا من اليوم السابع، إذا وافقت السلطات الكانتونية على ذلك. يُشترط لذلك تقديم نتيجة اختبار سلبية. الاختبار مجاني. لا يلزم أن يدخل المتعافين بعد الإصابة والأشخاص الذين تم تطعيمهم بشكل كامل في الحجر الصحي. لكن يجب أن يتم إثبات الحصول على التطعيم أو الإصابة بفيروس كورونا في آخر 12 شهر بشكل كتابي

تجد مزيدًا من المعلومات عن العزل والحجر الصحي في «تعليمات العزل» أو «تعليمات الحجر الصحي» في الموقع الإلكتروني [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

تجد فيديو توضيحي باللغة الألمانية والفرنسية والإيطالية والإنجليزية حول العزل في الموقع الإلكتروني [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation). تجد الفيديو مبدلًا من Diaspora TV في 16 لغة في الموقع الإلكتروني [www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus](http://www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus).

## 6. تتبع المخالطين

إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا إيجابية لأحد الأشخاص تبدأ السلطات الكانتونية في تتبع المخالطين له:



- تقوم السلطات الكانتونية بالتعاون مع الشخص المصاب بالعدوى، أي الشخص الذي كانت نتيجة اختبار إيجابية، بتحديد المخالطين عن قرب للشخص المصاب – خلال آخر يومين قبل ظهور الأعراض إلى وقت دخوله العزل.
- تقوم السلطات بإبلاغ الأشخاص المخالطين باحتمالية تعرضهم للعدوى والإجراءات التالية التي ينبغي عليهم اتباعها.
- حتى إذا لم يكن عند هؤلاء الأشخاص المخالطين أي أعراض، يجب دخولهم الحجر الصحي في حالة عدم حصولهم على التطعيم أو تعافيتهم بعد الإصابة. يسري هذا لمدة 10 أيام منذ آخر اتصال بالشخص الناقل للعدوى.
- في حالة عدم اكتشاف الإصابة خلال هذه الأيام العشرة تقوم السلطات بإلغاء الحجر الصحي.

– إذا كان أحد الأشخاص المخالطين يعاني بالفعل من أعراض المرض أو ظهرت عليه الأعراض أثناء فترة الحجر الصحي فيجب عليه إجراء الاختبار ووضع نفسه في العزل.

تجد فيديو توضيحي باللغة الألمانية والفرنسية والإيطالية والرومانشية والإنجليزية والألمانية والصربية والبرتغالية والإسبانية حول تتبع المخالطين في الموقع الإلكتروني [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing).

قد يحدث ألا تتصل بك السلطات الكانتونية على الفور. لذلك فإنه من المهم أن تعزل نفسك أو تضع نفسك في الحجر الصحي تلقائيًا عند اللزوم. وإذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 الخاصة بك إيجابية، عليك أن تخبر الأشخاص الذين خالطوك بشكل قريب بنفسك.

## 7. الدخول إلى سويسرا

على جميع القادمين إلى سويسرا تقديم نموذج دخول البلاد. تجد نموذج دخول البلاد على موقع [www.swissplf.admin.ch](http://www.swissplf.admin.ch). يجب عليك الخضوع للاختبار في حالة عدم دخولك إلى سويسرا من المناطق الحدودية مع سويسرا. سيطلب منك تقديم نتيجة اختبار سلبية:

- وقت الدخول: قم باختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) في مكان المغادرة. قم بتقديم نتيجة الاختبار مع نموذج دخول البلاد المكتمل عند دخولك إلى سويسرا.
- بعد 4 إلى 7 أيام من الدخول: قم باختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) أو اختبار الأجسام المضادة السريع في سويسرا بعد عدة أيام من دخولك إلى البلاد. يجب عليك إبلاغ السلطة الكانتونية بنتيجة الاختبار.

تجد معلومات إضافية عن موضوع «الدخول إلى سويسرا» في موقع [www.bag.admin.ch/entry](http://www.bag.admin.ch/entry)

هل أنت غير متأكد من حاجتك للخضوع لاختبار فيروس كورونا، ومن كيفية فعل ذلك؟ يمكنك معرفة ما يجب فعله في الرسم التوضيحي «إجراء الاختبار». قد يكون الاختبار مفيدًا في حالة وجود أعراض، وأيضًا في حالة عدم وجود أعراض.

## 8. الأشخاص المعرضون للخطر بشكل خاص

- تعتبر الإصابة بفيروس كورونا خطيرة بالنسبة لبعض الأشخاص. فقد يتعرضون لإصابة مرضية بالغة أو قد يصل الأمر للوفاة. الأشخاص المعرضون للخطر بشكل خاص هم:
- كبار السن: يزداد خطر أن يأخذ المرض منحى خطرًا عند الإصابة بفيروس كورونا الجديد مع تقدم العمر. بعد سن الخمسين، يزداد معدل دخول المصابين المستشفيات للعلاج أيضًا، كما تزيد الحالات المرضية الموجودة مسبقًا من الخطر.
- النساء الحوامل
- البالغين الذين يعانون من تثلث صبغي 21
- البالغين الذين يعانون من أنواع معينة من الأمراض المزمنة السابقة المذكورة أدناه:
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب والدورة الدموية
- السكري
- أمراض الرئة والجهاز التنفسي
- الأمراض والعلاجات التي تضعف جهاز المناعة
- السرطان
- السمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم لديهم 35 وأكثر)
- قصور كلوي
- تليف الكبد

إذا كنت واحدًا من هؤلاء الأشخاص ولديك أعراض إصابة بمرض كوفيد-19 (انظر الفصل 2) عندئذ اتصل على الفور بطبيبك/بمستشفى أو بمسشفى وقم بإجراء الاختبار. وأيضًا في عطلة نهاية الأسبوع. قم بوصف الأعراض التي تعاني منها، وأخبرهم أنك من الأشخاص المعرضين للخطر بشكل خاص.

## 9. أخذ اللقاح

يمكنك في سويسرا أخذ لقاح ضد مرض كوفيد-19. قام المعهد السويسري للأدوية Swissmedic بفحص لقاحات كوفيد-19 بدقة وقام بترخيصها. لذلك فهي آمنة وفعالة.

إلا أنه مع كل جرعة من اللقاح قد تظهر آثارًا جانبية. وفقًا للمعلومات الحالية يُعد خطر الآثار الجانبية البالغة بعد أخذ لقاح كوفيد-19 أقل بكثير من خطر الإصابة الشديدة بفيروس كورونا.

ل لم يوصى بعد بتطعيم الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 عامًا نظرا لعدم وجود دراسات كافية حول المخاطر المرتبطة بهذا.

هل أخذت آخر جرعة لقاح منذ أكثر من 6 أشهر؟ فقم بتسجيل للجرعة التنشيطية من اللقاح. ستحميك الجرعة التنشيطية مرة أخرى بشكل جيد جدًا من الإصابة بالمرض.

الكانتونات هي المسؤولة عن التطعيم. متى وأين يمكنك الحصول على اللقاح وكيف يتعين عليك التسجيل، يمكنك معرفة ذلك من السلطات في الكانتون الخاص بك ([www.foph-coronavirus.ch/cantons](http://www.foph-coronavirus.ch/cantons)). يقدم خط المعلومات الوطني للقاح كوفيد-19 (41 58 377 88 92) يوميًا من الساعة الستة صباحًا إلى الحادية عشرة مساءً معلومات عن السلطة المختصة في الكانتون الخاص بك. يمكنك أيضًا أن تطلب من طبيبة/طبيب أو شخص تثق به تسجيلك للتطعيم.

لقاح كوفيد-19 اختياري ومجاني بالنسبة لجميع الأشخاص الذين يسكنون في سويسرا.

تجد المزيد من المعلومات حول التطعيم في نشرات الحقائق في الموقع الإلكتروني [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

تجد فيديو توضيحي من Diaspora TV في 15 لغة حول أخذ اللقاح في الموقع الإلكتروني [www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland](http://www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland)

توجد بعض الأخبار الكاذبة حول التطعيم ضد فيروس كوفيد-19. في [هذه الفيديوها](#) ستجد عرضًا لأكثر هذه الادعاءات شيوعًا، وشرحًا لسبب كونها غير صحيحة.

## 10. شهادة كوفيد

توثق شهادة كوفيد حصولك على لقاح كوفيد-19، إصابتك السابقة بفيروس كورونا ونتيجة اختبارك السلبية (3G). يمكنك الحصول على شهادة كوفيد في شكلها الورقي أو في شكل رمز الاستجابة السريع. لهذا الغرض، قم بتنزيل تطبيق «COVID Certificate».

إذا تم تطعيمك في سويسرا، فستحصل على شهادتك في الموقع الذي يتم تطعيمك فيه. إذا كانت نتيجة اختبار كورونا الذي خضعت له سلبية سيتم إرسال الشهادة إليك في موقعك مباشرة كرسالة بريد إلكتروني أو في تطبيق COVID Certificate.

تتطلب بعض المجالات في الحياة العامة وجود شهادة، على سبيل المثال، في حالة الفعاليات في الأماكن المغلقة، وصالات الديسكو، والمنشآت الترفيهية، والسينما ومراكز اللياقة البدنية، وحمامات السباحة المغطاة، والأماكن الداخلية بالمطاعم. يمكن لهذه المنشآت بشكل اختياري تشديد الالتزام بتقديم شهادة كوفيد ومنح الدخول فقط للأشخاص الذين أخذوا اللقاح أو تم تعافيهم من المرض (2G). لا يلزم وجود شهادة في حالة المتاجر والمواصلات العامة والاجتماعات الخاصة (حتى 10 شخصًا).

## 11. تجد المساعدة لدى

منصة الإنترنت **migesplus.ch**: تجد على هذه المنصة مزيد من المعلومات عن كوفيد-19. المعلومات مترجمة إلى لغات عديدة: [www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19)

**المترجمين الفوريين**: قم بالطلب مترجم أو مترجمة فورية في البداية إذا لم تستطع التفاهم في المستشفى. توجد أيضًا إمكانية الترجمة الفورية عبر الهاتف. 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.

#### أرقام الهاتف وعناوين البريد الإلكتروني الهامة

- إذا شعرت أنك مهدد في منزلك ستجد الحماية والاستشارات دون الكشف عن هويتك في المواقع الإلكترونية [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (باللغة الألمانية) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (باللغة الفرنسية) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch) (باللغة الإيطالية). اتصل بالشرطة في حالة الطوارئ تحت الرقم 117.
- 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 على الرقم 0844 911 844 المتاح كل يوم وفي الليل أيضًا.

#### 12. المزيد من المعلومات

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)  
[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (باللغات الألمانية، والفرنسية، والإيطالية، والإنجليزية)