

# هكذا نحمي أنفسنا.



## أوقف كورونا

### فيروس كورونا الجديد: أهم المعلومات

قد تتسبب 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). يمكن انتقال العدوى بواسطة الهباء الجوي عبر مسافات قصيرة وأيضًا عبر مسافات طويلة. يحدث هذا النوع من انتقال العدوى خاصة في الغرف المغلقة الصغيرة سيئة التهوية حيث يزداد تركيز الهباء الجوي مع الوقت.
- **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 لمس لفته 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:	
-	ألم في الحلق
-	سعال (يكون جافاً في الغالب)
-	ضيق التنفس
-	ألم الصدر
-	الحمى
-	فقدان حاسة الشم و/أو حاسة التذوق فجأة
-	الصداع
-	الشعور بالضعف العام، والتوعك
-	ألم في العضلات
-	سيلان الأنف (رشح الأنف)
-	أعراض الجهاز الهضمي (الغثيان، القيء، الإسهال، آلام في البطن)
-	الطفح الجلدي

تختلف أعراض كوفيد-19 في درجة شدتها ومن متحور إلى آخر، كما قد يشير سيلان الأنف إلى أن تعرضت للإصابة بالعدوى بالفعل. يمكن أن تكون خفيفة. قد تحدث مضاعفات أخرى أيضاً مثل الالتهاب الرئوي.

## 3. قواعد النظافة الصحية وقواعد السلوك الوقائي

نوصيك بأخذ اللقاح ضد فيروس كورونا لأن التطعيم هو أفضل حماية ضد الإصابة بمرض كوفيد 19 ونقل العدوى والعواقب المحتملة على المدى الطويل. انظر القسم 8.



في سويسرا، لا يزال الالتزام بارتداء الكمامة سارياً في المواصلات العامة وفي المستشفيات والعيادات، وكذلك في دور رعاية المسنين والمرضى.



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 جيداً و بانتظام بالصابون. يجعل الصابون الفيروس غير ضار. في حالة عدم إمكانية غسل اليدين استخدم مطهر اليدين فهو وسيلة بديلة جيدة لجعل الفيروس غير ضار.



استخدم منديلاً أو مرفق ذراعك في حالة السعال أو العطاس. استخدم المناديل الورقية مرة واحدة فقط.



يمكن أن تصيب بفيروس كورونا في حالة الاتصال الوثيق وطويل الأمد مع شخص قد يكون مصاباً بالعدوى. يمكنك حماية نفسك والآخرين عن طريق الحد من الاتصال الوثيق بالأشخاص الآخرين.



## 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.

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.

أسأل 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.

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

## 5. العزل

يعمل العزل على منع انتشار فيروس كورونا الجديد. يجب على الشخص المصاب بفيروس كورونا البقاء في المنزل وعدم الاختلاط بأشخاص آخرين. بهذه الطريقة يمكن تجنب حدوث إصابات جديدة. يمكن إنهاء العزل بعد مرور 5 أيام على ظهور الأعراض الأولى للمرض، وعندما لا تظهر على الشخص أعراض المرض لمدة 48 ساعة. وبعد انتهاء العزل، ينبغي على الشخص لعدة أيام ارتداء الكمامة في حالة الاتصال مع أشخاص آخرين كما ينبغي عليه تجنب الأماكن العامة.



تجد مزيداً من المعلومات عن العزل في «تعليمات العزل» 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 مدبلجاً 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.

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

## 7. 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 خطراً عند الإصابة بفيروس كورونا الجديد مع تقدم العمر. بعد سن الخمسين، يزداد معدل دخول المصابين المستشفيات للعلاج أيضاً، كما تزيد الحالات المرضية الموجودة مسبقاً 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.

## 8. أخذ اللقاح

يمكنك في سويسرا أخذ اللقاح ضد مرض كوفيد-19. يوصى بأخذ اللقاح للأشخاص ابتداءً من سن 12 سنة (وللنساء الحوامل أيضاً). كما يمكن للأطفال ابتداءً من عمر 5 سنوات الحصول على التطعيم. 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.

هل أخذت آخر جرعة لقاح منذ أكثر من أربعة أشهر؟ فقم بتسجيل للجرعة التنشيطية من اللقاح. ستحميك الجرعة التنشيطية مرة أخرى بشكل جيد جدًا من المرض الشديد.

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 (92 88 377 58 41+) 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)

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

## 9. تجد المساعدة لدى

منصة الإنترنت [migesplus.ch](http://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.

### 10. المزيد من المعلومات

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://Languages - Protect yourself and others (foph-coronavirus.ch))  
(باللغات الألمانية، والفرنسية، والإيطالية، والإنجليزية) [www.bag.admin.ch/new-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/new-coronavirus)