

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.

إذا شعرت بأعراض مرضية فعليك البقاء بالمنزل. عليك تقليل المخالطة مع الآخرين أو تجنبها، وخاصة مع الأشخاص المعرضين للخطر بشكل خاص (انظر الفصل 6). قد يكون من المفيد ارتداء كمامة عند خروجك من المنزل.

3. المبادئ الأساسية «هكذا نحمي أنفسنا»

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 7.



يمكنك الاستمرار في ارتداء الكمامات إذا رغبت. فالكمامات تحميك وتحمي الآخرين من العدوى. في حالة مخالطتك لأشخاص معرضين للخطر بشكل خاص قد يكون من المفيد ارتداء كمامة.



تعمل التهوية على تقليل تركيز فيروسات كورونا في الأماكن المغلقة وبالتالي تقلل من خطر انتقال العدوى. لذا نوصي بتهوية الأماكن التي يوجد فيها أشخاص من منازل مختلفة بشكل جيد. إذا سمحت درجة الحرارة بذلك يكون من المفيد ترك النوافذ مفتوحة لبعض الوقت.



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.



4. الاختبار

إذا كان لديك واحد أو أكثر من الأعراض لمرض كوفيد-19 (انظر الفصل 2) فربما يعني هذا أنك مصاب بفيروس كورونا. إذا كنت من الأشخاص المعرضين للخطر بشكل خاص (انظر الفصل 6) أو كان لديك اتصال وثيق ومنتظم بهم (في العمل، أثناء الرعاية، تعيشون في منزل واحد) فينبغي أن تخضع للاختبار. إذا رغبت يمكنك إجراء الاختبار دون أن تكون ضمن هذه المجموعة.



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. الاختبار مجاني.

اسأل الفريق في المكان الذي يتم إجراء الاختبار فيه كيف يجب عليك التصرف بعد حصولك على نتيجة الاختبار أو تزور الموقع www.baq.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. إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، ماذا عليك فعله؟

- إبلاغ نتيجة الاختبار: إذا كنت قد خالطت أشخاص معرضين للخطر بشكل خاص فسيكون من المفيد إبلاغهم بشكل مبكر قدر الإمكان أن نتيجة الاختبار كانت إيجابية.
- في حالة المرض: إذا شعرت بأعراض مرضية فعليك البقاء في المنزل وتجنب المخالطة أو تقييدها. وخاصة عندما يتعلق الأمر بأشخاص معرضين للخطر بشكل خاص.
- الأشخاص المعرضون للخطر بشكل خاص: إذا كنت أحد الأشخاص المعرضين للخطر بشكل خاص فضع في اعتبارك الاتصال بأخصائي الرعاية الصحية الخاص بك. فمن خلال ذلك يمكن النظر في تلقي العلاج المبكر من مرض كوفيد-19.
- الكمامة: قد يكون من المفيد ارتداء كمامة عند خروجك من المنزل.
- العمل: إذا كنت تعمل فعليك مناقشة صاحب العمل في مشاركتك في العمل وإجراءات الحماية الضرورية وضرورة تقديم شهادة طبية وموعد ذلك.
- بصفة عامة: احرص على مراعاة المبادئ الأساسية الواردة في الفصل 3.

6. 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 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 واحداً من هؤلاء الأشخاص ولديك أعراض إصابة بمرض كوفيد-19 (انظر الفصل 2) عندئذ اتصل على الفور بطبيبك/بمستشفى أو بمسشفى وقم بإجراء الاختبار. وأيضاً في عطلة نهاية الأسبوع. قم بوصف الأعراض التي تعاني منها، وأخبرهم أنك من الأشخاص المعرضين للخطر بشكل خاص. إذا لم تكن متأكدًا أنك أحد الأشخاص المعرضين للخطر بشكل خاص توجه إلى طبيبك أو طبيبك.

7. أخذ اللقاح

يمكنك في سويسرا أخذ اللقاح ضد مرض كوفيد-19. نوصى بأخذ الجرعة التنشيطية من اللقاح خاصة للأشخاص المعرضون للخطر بشكل خاص (أنظر القسم 6) في خريف/شتاء. يمكن أيضاً لكافة الأشخاص الآخرين الأكبر من 16 سنة الحصول على التطعيم. نوصى بأخذ الجرعة التنشيطية من اللقاح للأشخاص الذين يرغبون في تقليل مخاطر إصابتهم بالعدوى إلى حد ما لأسباب خاصة و/أو مهنية.

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 آثاراً جانبية. وفقاً للمعلومات الحالية يُعد خطر الآثار الجانبية البالغة بعد أخذ لقاح كوفيد-19 أقل بكثير من خطر الإصابة الشديدة بفيروس كورونا.

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). يقدم خط المعلومات الوطني للقاح كوفيد-19 (41 58 377 88 92) يومياً من الساعة الستة صباحاً إلى الحادية عشرة مساءً معلومات عن السلطة المختصة في الكانتون الخاص بك. يمكنك أيضاً 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

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

8. 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

المترجمين الفوريين: قم بالطلب مترجم أو مترجمة فورية في البداية إذا لم تستطع التفاهم في المستشفى. توجد أيضاً 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 (باللغة الألمانية) / www.aide-aux-victimes.ch (باللغة الفرنسية) / 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 أيضاً.

9. المزيد من المعلومات

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