

# فيروس كورونا: الحجر الصحي

العربية/ARABISCH

## منشور بخصوص الالتزام بالحجر الصحي

فيروس كورونا معدٍ للغاية. لذلك، من المهم للغاية الالتزام بالحجر الصحي. بهذه الطريقة فقط يمكن الحد من انتشار الفيروس. مصلحة الصحة هي الجهة التي تُقرر من يبقى في الحجر الصحي ولأية مدة. ستخبركم مصلحة الصحة عن موعد انتهاء الحجر الصحي.

### من يتعين عليه البقاء في الحجر الصحي؟

- الأشخاص المصابون بفيروس كورونا.
- الأشخاص الذين تربطهم صلة وثيقة بشخص مصاب بفيروس كورونا (شخص مخالط).
- الأشخاص القادمين إلى ألمانيا من منطقة خطر في الخارج.

### ماذا يعني الحجر الصحي؟

- لا ينبغي علي مغادرة منزلي.
- لا ينبغي علي الالتقاء بأشخاص آخرين/أصدقاء.
- لا ينبغي علي الذهاب إلى المدرسة أو إلى روضة الأطفال.
- لا يسمح لي بالتسوق أو الذهاب إلى العمل (العمل المنزلي خلال فترة الحجر الصحي ممكن، طالما أن الشخص ليس مريضاً).
- لا يُسمح لي بإخراج النفايات ولا الذهاب إلى صندوق الرسائل.

إذا كان شخص في نفس المجموعة الأسرية مصاباً بفيروس كورونا، فالأشخاص الآخرين الذي يعيشون معه متواجدون في الحجر الصحي أيضاً. المجموعة الأسرية هي كل الأشخاص الذين يعيشون في نفس الشقة.

إذا كان لشخص واحد فقط اتصال وثيق بشخص مصاب بفيروس كورونا، فينبغي على هذا الشخص وحده البقاء في الحجر الصحي. ولا ينبغي على الأشخاص الذين يعيشون مع هذا الشخص المخالط في الشقة الالتزام بالحجر الصحي.

### ماذا يعني بالنسبة لأسرتي أو للأشخاص الذين يعيشون معي أن أكون في الحجر الصحي؟

ينبغي احترام قواعد النظافة الصحية للغاية:

- غسل اليدين جيداً و بانتظام، على الأقل 20 ثانية.
- السعال والعطس في ثنية الذراع.
- كثرة التهوية: فتح النوافذ عدة مرات في اليوم ليضع دقائق.
- الالتزام بمسافة الأمان الدنيا التي تبلغ 1,5 م، كلما أمكن ذلك، وينبغي على الجميع ارتداء كمامة.

في حالة تواجد شخص مصاب بفيروس كورونا (أو العديد من الأشخاص) في مجموعة أسرية واحدة، فإنه يُطبق بالإضافة إلى ذلك القواعد التالية:

- لا ينبغي، ما أمكن، على كافة الأشخاص الآخرين التواجد مع الشخص المريض في نفس الغرفة.
  - الابتعاد، قدر الإمكان، باتصال قليل للغاية مع الأشخاص السليمين في المجموعة الأسرية.
  - ينبغي أن يتلقى الشخص المريض المساعدة عند الحاجة دوماً من عدد قليل من أفراد الأسرة ومن نفس الأفراد.
- واجب الالتزام بالحجر الصحي يبقى قائماً، حتى مع الالتزام بهذه القواعد! في حالة عدم الالتزام بالقواعد، فقد تُفرض عليكم غرامة مالية. إذا تسببت تصرفاتكم في انتشار الفيروس أو المرض، فقد تتعرضون لغرامة مالية أو للسجن.

### كيف أحصل على الإمدادات، إذا كنت في الحجر الصحي؟

إذا لم يُسمح لكم بمغادرة المنزل، فاطلبوا من الأسرة والأصدقاء والجيران أن يشتروا لكم مواد غذائية ويدفعوا النقود. ينبغي على الأشخاص الذين يقدمون لكم المساعدة وضع المشتريات أمام الباب، حتى لا يحدث أي تواصل عند التسليم.

إذا لم يتمكن أي أحد من محيطكم الشخصي أن يقدم لكم المساعدة، فإن مصلحة المتطوعين في هامبورغ تقدم المساعدة: [www.freiwillig.hamburg/corona-nachbarschaftshilfe-hamburg](http://www.freiwillig.hamburg/corona-nachbarschaftshilfe-hamburg) أو الهاتف 040/69 64 67 228.

إذا كنتم مصابين بفيروس كورونا وكانت حالتكم الصحية سيئة، فاتصوا رجاءً بطبيب الأسرة أو بخدمة المستعجلات الطبية على الرقم 116117. في حالة الطوارئ الحالية اتصلوا رجاءً بالرقم 112

### المزيد من المعلومات:

إذا كانت لديكم المزيد من الاستفسارات حول موضوع كورونا، فيمكنكم الاتصال بخط كورونا الساخن لمدينة هامبورغ: 040/4 28 28 4000. تتصل مصلحة الصحة، بعد ظهور نتيجة اختبار مؤكدة، بالشخص المصاب وبمخالطيه المقربين. إذا كان عدد الأشخاص المصابين بفيروس كورونا مرتفعاً، فقد يستغرق ذلك وقتاً طويلاً. وإذا علمتم من قبل أنكم أشخاص مخالطين لشخص مصاب، فيرجى البقاء في المنزل حتى تتصل بكم مصلحة الصحة. يرجى المساعدة، إذا توصلتم بنتيجة اختبار إيجابية. استخدموا تطبيق تحذير كورونا وأخبروا الأشخاص المخالطين لكم، ثم يمكنكم بعد ذلك البقاء في الحجر الصحي وبذلك حماية الأشخاص الآخرين.