

معلومات مهمة حول فيروس كورونا المستجد Covid-19 وقواعد السلوك وقواعد النظافة الصحية.

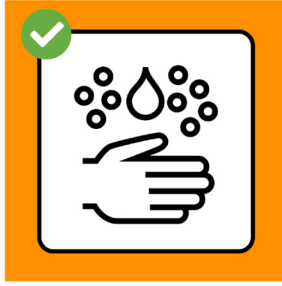
آخر تحديث في 2020/10/9

فيروس كورونا المستجد

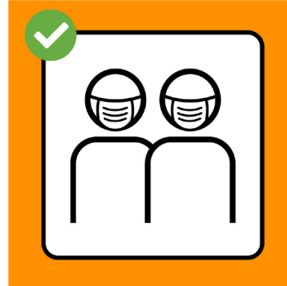
هكذا نحمي أنفسنا.



وقف ارتفاع عدد إصابات كورونا أهم من ذي قبل.



اغسل يديك جيداً.



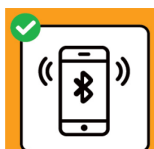
احرص على ارتداء في حالة عدم إمكانية الحفاظ على المسافة.



احتفظ بمسافة بينك وبين الآخرين.



إذا كانت نتيجة الاختبار
إيجابية: العزل. في حالة
مخالطة حالة إيجابية:
الحجر الصحي



من أجل وقف سلسلة العدوى:
قم بتحميل تطبيق
SwissCovid وتفعيله.



قم بتوفير بيانات الاتصال قدر
الإمكان، حتى يكون التتبع
ممكناً.



إذا كنت تعاني من أعراض
المرض فقم على الفور
بالخضوع للاختبار، وابق
في المنزل.



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



العطس أو السعال في منديل
أو في الكوع.



تجنب المصافحة باليدين.

www.foph-coronavirus.ch

الأسئلة والأجوبة الأكثر شيوعاً حول فيروس كورونا المستجد

مع تخفيف الإجراءات المتخذة لحماية السكان من فيروس كورونا المستجد، يعود المزيد من الناس إلى التنقل في الأماكن العامة. لهذا يواصل المجلس الاتحادي الاعتماد بشكل كبير على المسؤولية الفردية للأشخاص عن تصرفاتهم. تظل قواعد النظافة والسلوك وخطط الحماية هي أساس الوقاية، حيث تهدف هذه الإجراءات إلى المساعدة في منع حدوث إصابات جديدة.

تبقى المسؤولية الشخصية مهمة: أفضل طريقة لحماية نفسك من العدوى هي غسل يديك بالصابون بانتظام، والحفاظ على مسافة الأمان.

فهناك خطر إصابة كبير في حالة عدم التمكن من الحفاظ على مسافة أمان تبلغ متر ونصف. وهذا يمكن أن يكون الحال دائماً في وسائل المواصلات العامة. في ضوء تزايد حركة التنقل، وارتفاع عدد الحالات المصابة منذ منتصف يونيو عزز المجلس الاتحادي من إجراءات الحماية من خلال قراره بوجوب ارتداء الكمامة في جميع المواصلات العامة بدءاً من 6 يونيو (حزيران) 2020.

العدوى والمخاطر

لماذا تعد قواعد النظافة الصحية وقواعد السلوك شديدة الأهمية؟

فيروس كورونا المستجد 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 المستجد قدر الإمكان. وهنا يجب العمل بصفة خاصة على حماية الأشخاص الذين ترتفع لديهم مخاطر الإصابة الشديدة بالمرض.

وهم:

- الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً
- النساء الحوامل
- البالغين الذين يعانون من أمراض مزمنة سابقة:
 - ارتفاع ضغط الدم
 - أمراض القلب والدورة الدموية
 - السكري
 - أمراض الجهاز التنفسي المزمنة
 - السرطان
 - الأمراض والعلاجات التي تضعف جهاز المناعة
 - السمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم لديهم 40 وأكثر)

إذا كنت غير متأكد من كونك أحد الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة، فيرجى منك الاتصال بالطبيب أو الطبيبة.

إذا التزمنا جميعاً بقواعد النظافة والسلوك، 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.

هل يزيد عمرك 65 عاماً أو هل أنت حامل أو هل أنت مصاباً بأحد الأمراض السابقة المذكورة أعلاه؟ يمكنك حماية نفسك بهذه الطريقة:

أفضل طريقة لحماية نفسك من العدوى هي الاستمرار في اتباع قواعد النظافة والسلوك. تسري التوصيات الآتية:

- غسل اليد جيداً وبانتظام بالصابون.
- الحفاظ على مسافة فاصلة مع الآخرين (لا تقل عن 1,5 متر).
- الالتزام بارتداء الكمامة في المواصلات العامة.
- اتباع قواعد النظافة والسلوك حتى عند الالتقاء بالعائلة والأصدقاء. على سبيل المثال، عدم مسك أدوات المائدة نفسها عند الطعام، وعدم الشرب في الكوب نفسه، وما شابه.
- تجنب أوقات الذروة في الأماكن المزدحمة (مثل أوقات التنقل في وسائل المواصلات العامة أو في محطة القطارات الرئيسية أو التسوق يوم السبت). في حالة وجودك على الرغم من ذلك في أماكن مزدحمة، وعدم استطاعتك الحفاظ على المسافة الفاصلة اللازمة، ننصح بارتداء كمامة طبية.

هل تعاني من واحد أو أكثر من أعراض المرض مثل سعال (يكون جافاً في الغالب)، ألم في الحلق، ضيق التنفس، ألم الصدر، الحمى، أو فقدان حاسة الشم و/أو حاسة التذوق فجأة؟ عندئذ اتصل فوراً بالطبيب/الطبيبة أو بالمستشفى وحتى في عطلة نهاية الأسبوع. قم بوصف الأعراض التي تعاني منها، وأخبرهم أنك من الأشخاص الأكثر عرضة.

إذا كنت في فترة الحمل، وبالتالي فأنت مُعرضة بشكل خاص للإصابة بالعدوى بفيروس كوفيد 19. ما الذي يجب عليك مراعاته؟

إذا كنت حاملاً، فيجب أن تحمي نفسك من الإصابة بفيروس كورونا المستجد قدر الإمكان. لهذا ننصحك بالالتزام بتوصياتنا للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة (انظري الإجابة السابقة).

في مكان العمل يلتزم صاحب العمل وفقاً لقانون حماية الأم بأن تتمتع، بوصفك امرأة حامل، بأقصى قدر ممكن من الحماية ضد الإصابة بفيروس كورونا المستجد. إذا لم يكن ذلك ممكناً فعلى صاحب عملك توفير البدائل. إذا تعذر استمرارك في العمل، يمكن أن تقوم طبيبة النساء أو طبيب النساء بإصدار شهادة بحظر مزاوله العمل.

وفقاً لأحدث المعلومات، إذا كنت حاملاً، فعند الإصابة بفيروس كورونا المستجد، قد يتخذ المرض مساراً خطيراً، وبوجه خاص في حالة معاناتك مثلاً من الوزن الزائد أو أمراض معينة، أو في حالة التقدم في السن. في الوقت الحالي هناك العديد من الأسئلة التي لم تتم الإجابة عليها فيما يتعلق بالحمل وفيروس كوفيد 19. إلا أنه يجب في كافة الأحوال توفير حماية خاصة للأم والطفل.

في حالة ظهور أعراض المرض اتصلي مباشرة بطبيبة النساء أو طبيب النساء لمناقشة الخطوات الضرورية.

كيف ينتقل فيروس كورونا المستجد؟

يمكن أن ينتقل فيروس كورونا المستجد كالآتي:

- **عند المخالطة القريبة لفترة طويلة:** في حالة وجودك على مسافة أقل من 1,5 متر من شخص مصاب دون حماية (حاجز فاصل أو الشخصان يرتديان كمامة). كلما طالت فترة المخالطة وكانت من مسافة قريبة يزداد احتمال الإصابة بالعدوى.
- **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 المستجد، يكون معدياً لغيره لمدة طويلة. إن هذا يعني بالتحديد:
- **قبل يومين اثنين 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 وغسل يديك بانتظام بالصابون.

الأعراض، والتشخيص، والعلاج

ما أعراض مرض فيروس كورونا المستجد؟

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

تختلف الأعراض في درجة شدتها، كما يمكن أن تكون خفيفة. قد تحدث مضاعفات أخرى أيضاً مثل الالتهاب الرئوي.

إذا كنت تعاني من واحد أو أكثر من الأعراض الشائعة، فمن المحتمل أن تكون مصاباً بفيروس كورونا المستجد.

في هذه الحالة:

- احرص على البقاء في المنزل وتجنب المخالطة مع الآخرين.
- قم بعمل فحص فيروس كورونا عبر الإنترنت (انظر روابط الإنترنت في السؤال التالي) أو اتصل بطبيبك أو طبيبك. أجب على كافة الأسئلة في الفحص عبر الإنترنت أو الهاتف على الوجه الأكمل. في النهاية ستحصل على توصيات، وعند اللزوم سيكون هناك توجيه بالخضوع للاختبار.
- اطلع على تعليمات «العزل» (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downlaods) والتزم بها باستمرار.

إذا كان يزيد عمرك عن 65 عاماً أو كنت حاملاً أو كنت تعاني من مرض سابق يسري الآتي: في حالة ظهور واحد أو أكثر من الأعراض الشائعة اتصل فوراً بالطبيب أو الطبيبة وحتى في عطلة نهاية الأسبوع.

هل أنت غير متأكد من كيفية التصرف؟

يمكنك من خلال الموقع <https://check.bag-coronavirus.ch/screening> فحص فيروس كورونا عبر الإنترنت (باللغة الألمانية، والفرنسية، والإيطالية، والإنجليزية) الحصول على توصيات من المكتب الاتحادي للصحة العامة، بعد الإجابة على بضعة أسئلة.

ستجد على الموقع <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> التابع لكانتون وادت (Waadt) وات فحص فيروس كورونا بثمان لغات أخرى.

لا يجوز بحال اعتبار فحص فيروس كورونا عبر الموقع الإلكتروني بديلاً عن الاستشارة الطبية المتخصصة، والتشخيص، والعلاج. فقد تكون الأعراض الموصوفة في الفحص مرتبطة بأمراض أخرى، وبالتالي فقد تتطلب نهجاً آخر في العلاج.

احرص دائماً على استشارة الطبيب/الطبيبة في حالة وجود أعراض قوية تزداد سوءاً أو تثير قلقك.

تظهر الأعراض على طفلي الذي يقل عمره عن 12 عاماً. كيف نتصرف؟ هل يمكنه الذهاب إلى المدرسة أو إلى مجموعة الرعاية؟

وفقاً للمعلومات الحالية قد يصاب للأطفال أيضاً بعدوى فيروس كورونا الجديد. ومع ذلك، فإن الأطفال الذين يقل عمرهم عن 12 عاماً، يعتبرون أقل تعرضاً للإصابة بالأعراض مقارنة بالمرهقين والبالغين، كما ينذر نقلهم للفيروس لأشخاص آخرين.

الموقف 1: الطفل في أحد المخالطين عن قرب لديهما الأعراض

طفلك لديه أعراض تشير إلى احتمالية الإصابة بعدوى فيروس كورونا الجديد ولديه اتصال قريب بشخص آخر تظهر عليه أعراض العدوى (طفل فوق 12 سنة أو شخص بالغ). في هذه الحالة يتوقف التصرف التالي على نتيجة اختبار الشخص المخالط عن قرب:

- إذا كانت نتيجة اختبار الشخص المخالط عن قرب إيجابية: يجب على طفلك البقاء في المنزل، ويتم إجراء الاختبار له بالرجوع إلى طبيب/طبيبة الأطفال. سيزودك طبيب الأطفال/طبيبة الأطفال بمعلومات عما يجب أن تفعله بعد ذلك.
- إذا كانت نتيجة اختبار الشخص المخالط عن قرب سلبية: لا يُسمح لطفلك بالذهاب إلى المدرسة أو مؤسسة الرعاية مرة أخرى إلا بعد مرور 24 من انتهاء الحمى أو تحسن السعال بشكل ملحوظ.

الموقف 2: الطفل لديه أعراض، دون يكون لديه اتصال بمصابين

طفلك لديه أعراض تشير إلى احتمالية الإصابة بعدوى فيروس كورونا الجديد، لكن ليس لديه اتصال قريب بشخص آخر تظهر عليه أعراض العدوى (طفل فوق 12 سنة أو شخص بالغ). في هذه الحالة يتوقف التصرف التالي على الأعراض والحالة الصحية لطفلك:

- طفلك لديه أعراض برد خفيفة (سيلان الأنف و/أو التهاب الحلق و/أو سعال خفيف) وحالته العامة جيدة: يجوز لطفلك الذهاب للمدرسة أو مؤسسة الرعاية كالمعتاد.
- طفلك لديه حمى، إلا أن حالته العامة جيدة: يجب على طفلك البقاء في المنزل. لا يسمح لطفلك بالذهاب إلى

- المدرسة أو مؤسسة الرعاية مرة أخرى إلا بعد مرور 24 من انتهاء الحمى. اتصل بطبيب الأطفال/طبيبة الأطفال، إذا استمرت الحمى لدى طفلك لأكثر من ثلاثة أيام.
- في حالة ظهور مزيد من الأعراض لدى طفلك (شكاوى الجهاز الهضمي، صداع، آلام في الجسم، فقدان حاسة الشم و/أو التذوق) فناقش الخطوات التالية مع طبيب الأطفال/طبيبة الأطفال.
- **طفلك لديه سعال شديد، إلا أن حالته العامة جيدة:** يجب على طفلك البقاء في المنزل. لا يسمح لطفلك بالذهاب إلى المدرسة أو مؤسسة الرعاية مرة أخرى إلا بعد تحسن السعال خلال ثلاثة أيام بشكل ملحوظ. اتصل بطبيب الأطفال/طبيبة الأطفال، إذا استمر السعال الشديد لدى طفلك لأكثر من ثلاثة أيام.
 - **طفلك لديه حمى أو سعال شديد، و/أو حالته العامة ليست جيدة:** اتصل بطبيب الأطفال/طبيبة الأطفال بشكل مباشر، لمعرفة ما عليك فعله.

كيف يتم العلاج من مرض فيروس كورونا المستجد؟

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.

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

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

متى يجب على الخضوع لاختبار فيروس كورونا المستجد؟

هل تشعر أنك مريض أو تشعر بأعراض مرض فيروس كورونا المستجد؟ ابق في المنزل، وقم بعمل فحص فيروس كورونا أو اتصل بالطبيب أو الطبيبة. أجب على كافة الأسئلة في الفحص عبر الإنترنت أو الهاتف على الوجه الأكمل. في النهاية ستتلقى توصيات، وعند اللزوم سيكون هناك توجيه بالخضوع للاختبار. ابق في المنزل إلى أن تظهر نتيجة الاختبار.

أين يمكنني الخضوع للاختبار؟

يتم إجراء الاختبارات من قبل الأطباء والطبيبات أو المستشفيات أو مراكز الاختبار المخصصة لذلك. يمكنك عمل فحص فيروس كورونا. إذا كانت نتيجة الفحص توصي بإجراء الاختبار فستتلقى تعليمات حول كيفية التصرف.

توجد روابط في صفحة الويب www.ch.ch/coronavirus للإحالة إلى صفحات الإنترنت الخاصة بالكانتونات. ستجد هناك معلومات حول فيروس كورونا المستجد بالإضافة إلى بيانات الاتصال.

في أي الحالات تتحمل الحكومة الاتحادية تكاليف اختبار بي سي آر (PCR)؟

تتحمّل الحكومة الاتحادية تكاليف الاختبار منذ 25 يونيو (حزيران) 2020 (= اختبار بي سي آر الجزيئي البيولوجي)، في حالة استيفاء المعايير للمكتب الاتحادي للصحة (BAG). ويحدث هذا، على سبيل المثال، إذا كانت لديك الأعراض الخاصة بفيروس كوفيد 19 وأوصى طبيبك المعالج بإجراء اختبار الإصابة بفيروس كورونا المستجد. كما يُعتبر أخطار تطبيق كورونا SwissCovid الذي يشير إلى مخالطتك لشخص مصاب من المعايير أيضاً.

في حالة عدم استيفاء معايير الاختبار للمكتب الاتحادي للصحة (BAG) فلن تقوم الحكومة الاتحادية بتحمل تكاليف الاختبار. ويحدث ذلك على سبيل المثال، عند الحاجة إلى نتيجة الاختبار من أجل السفر أو في حالة إجراء الاختبار فقط بناء على رغبة صاحب عملك.

المزيد من المعلومات

أين يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات في لغتي؟

يمكنك إيجاد الكثير من المعلومات الموثوقة عن كوفيد 19 والمواضيع الأخرى عن الصحة على الموقع الشبكي [migesplus.ch](https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19):
<https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19>

ما هي الفعاليات المحظورة؟

تظل الفعاليات الكبيرة التي تضم أكثر من 1000 شخص محظورة حتى نهاية سبتمبر (أيلول).

يُسمح بإقامة فعاليات خاصة وعامة تضم ما يصل إلى 1000 شخص. في حالة وجود أكثر من 300 شخص في الفعالية يجب تقسيم المكان إلى قطاعات، يضم كل قطاع 300 شخص. يسري هذا أيضاً على الحانات والنوادي.

كما يجب في الفعاليات الاحتفاظ بمسافة أمان تبلغ 1,5 متر مع الآخرين، واتباع قواعد النظافة والسلوك. في الحالات التي لا يمكنك فيها الاحتفاظ بمسافة أمان يجب ارتداء كمادة طبية.

بالنسبة للفعاليات العامة يجب على منظم الفعالية وضع خطة حماية وتنفيذها. وفقاً لمثل هذه الخطة للحماية قد يلزم ذكر بيانات الاتصال الخاصة بك. من المهم تقديم المعلومات الصحيحة في هذه الحالة. هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكن بها إبلاغ السلطات الكانتونية بمخالطتك لشخص مصاب بالعدوى.

توفير المساعدة.

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 و www.aide-maintenant.ch

هنا ينطبق أيضاً ما يلي: يجب دائماً الالتزام بقواعد النظافة والسلوك.

هل تشعر بالقلق أو تحتاج إلى شخص للتحدث معه؟

هنا يمكن أن تجد المعلومات عن ذلك:

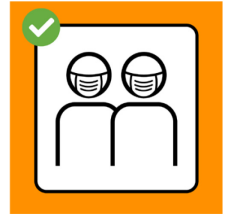
- في الإنترنت على الموقع www.dureschnufe.ch أو www.santepsy.ch أو www.salutepsi.ch
- عبر الهاتف تحت الرقم 143 (منظمة Die Dargebotene Hand)

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

- على الموقع www.opferhilfe-schweiz.ch أو www.aide-aux-victimes.ch أو 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 المستجد: يتم الرد على الأسئلة حول فيروس كورونا المستجد 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.

واجب ارتداء الكمامة في المواصلات العامة



أين يسري واجب ارتداء الكمامة؟

يسري واجب ارتداء الكمامة على كافة المواصلات العامة، أي القطارات وخطوط الترام والحافلات، وأيضاً في القطارات المعلقة والسفن. يستثنى من ذلك مصاعد التزلج ومصاعد التلفريك. يسري واجب ارتداء الكمامة أيضاً في الطائرات التي تغادر من وتهبط في سويسرا.

هل هناك استثناءات للأطفال الصغار ولأشخاص آخرين؟

يستثنى الأطفال تحت سن اثني عشر عاماً من واجب ارتداء الكمامة. كما يستثنى أيضاً الأشخاص الذين لا يستطيعون ارتداء الكمامة لأسباب خاصة، خصوصاً الأسباب الطبية.

هل يلزم أن أرتدي الكمامة إذا كانت نسبة إشغال القطار أو الحافلة لا تزيد عن النصف؟

يلزم ارتداء الكمامة بغض النظر عن عدد الأشخاص الموجودين في وسيلة المواصلات العامة، حيث لا يستطيع أحد التنبؤ بعدد الأشخاص الذين سيركبون وسيلة المواصلات بعد ذلك.

إذا لم يكن لدي كمامة: هل يمكنني وضع الوشاح على وجهي وأنفي أو حتى تغطيته بقطعة قماش؟

لا، وضع الوشاح أو قطعة قماش على الوجه لا يعفي من ضرورة ارتداء الكمامة. فالوشاح لا يوفر الحماية الكافية من العدوى كما لا يحمي الآخرين بشكل كافٍ. فيجب ارتداء كمامة طبية أو الكمامة المصنوعة من القماش.

من سيتولى الرقابة على ارتداء الركاب للكمامة؟

يتولى موظفو القطار وشرطة السكك الحديدية وأفراد الأمن أمر الرقابة وتنفيذ التعليمات.

ماذا يحدث إذا رفضت ارتداء الكمامة؟

من يرفض ارتداء الكمامة عليه مغادرة وسيلة المواصلات في المحطة القادمة. إذا عارض شخص تعليمات أفراد الأمن ولم يغادر المركبة فقد يتم توقيع عقوبة عليه نتيجة لرفضه تنفيذ التعليمات (عن طريق الإجراءات الجنائية العادية، لا توجد غرامة).

منذ فترة طويلة يتمسك المكتب الاتحادي للصحة بالرأي القائل أن الكمامات لا تحمي الأشخاص الأصحاء في الأماكن العامة. لماذا أصبحت الكمامات الآن إجبارية؟

من يرتدي كمامة، يحمي الآخرين. ومن يُصاب بالعدوى، يمكن أن ينقل العدوى دون أن يعلم لمدة يومين قبل ظهور الأعراض. ولكن عندما يرتدي الجميع كمامات في الأماكن الضيقة، فإن الجميع يحمون بعضهم بعضاً. حتى وإن لم يضمن ذلك الحماية بنسبة 100% فإن هذا يعمل على تباطؤ انتشار الفيروس.

الرحلات / الدخول إلى سويسرا

اعتباراً من 6 يوليو (تموز) 2020 هناك إلزام بالبقاء في الحجر الصحي لمدة 10 أيام عند القدوم إلى سويسرا من مناطق معينة.

تستند هذه الإجراءات إلى مرسوم إجراءات مكافحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) بخصوص النقل الدولي للركاب

وتسري على دخول البلاد من البلدان والمناطق التي تزداد فيها مخاطر العدوى بفيروس كورونا.

أبلغ الجهة الكانتونية المختصة بقدومك في غضون يومين واتباع التعليمات التي ستقوم الجهة المختصة بإعطائها إليك. في حالة التهرب من الحجر الصحي أو في حالة عدم الوفاء بواجب الإبلاغ عند القدوم إلى البلاد، يعتبر ذلك مخالفة قانونية بموجب قانون الأوبئة، ويُعاقب بدفع غرامة مالية تصل إلى 10000 فرنك سويسري. تجد قائمة بالبلدان والمناطق التي تزداد فيها مخاطر العدوى بفيروس كورونا، وقائمة الاتصال بالجهات الكانتونية المعنية، بالإضافة إلى حالات الاستثناء من واجب الحجر الصحي هنا:



www.bag.admin.ch/entry

اختبارات فيروس كورونا وتتبع المخالطين توقف سلسلة العدوى.



لماذا يكتسب الإجراءات هذه الأهمية؟

لكي نصل إلى حياة شبه «طبيعية» يجب أن يخضع جميع الأشخاص الذين لديهم أعراض المرض لاختبار فيروس كورونا المستجد على الفور، حتى في حالة الأعراض الخفيفة. بالإضافة إلى الاختبار من المهم أيضاً أن يقدم جميع الأشخاص بيانات الاتصال الخاصة بهم حتى يمكن إجراء عملية التتبع عند الحاجة، على سبيل المثال، في المطعم. لأن الأشخاص المصابين قد يكونوا ناقلين للعدوى على الرغم من كونهم يشعرون أنهم بصحة جيدة. وبهذا يمكن للاختبارات وتتبع المخالطين وقف سلسلة العدوى.

في حالة النتيجة الإيجابية لاختبار فيروس كورونا يبدأ تتبع المخالطين.

- تعمل السلطات الكانتونية مع الشخص المصاب على تحديد الأشخاص الذين كانوا على اتصال وثيق معه.
- تقوم السلطات بإبلاغ الأشخاص المخالطين باحتمالية تعرضهم للعدوى والإجراءات التالية التي ينبغي عليهم اتباعها.
- حتى إذا لم يكن عند هؤلاء الأشخاص أي أعراض، يجب دخولهم الحجر الصحي. يسري هذا لمدة عشرة أيام منذ آخر اتصال بالشخص الناقل للعدوى. اقرأ التعليمات الخاصة بـ«الحجر الصحي» (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) واحرص على الالتزام بها.
- في حالة عدم اكتشاف الإصابة خلال هذا الوقت تقوم السلطات بإلغاء الحجر الصحي.

تطبيق SwissCovid



نهدف عن طريق الدعم المقدم من تطبيق SwissCovid للهواتف الجوال إلى منع الانتشار غير

المحكوم لفيروس كورونا المستجد. كلما زاد عدد الأشخاص المستخدمين لتطبيق SwissCovid

زادت مساهمتهم في تحقيق هذا الهدف. سيقوم التطبيق بإبلاغ أي شخص كان موجوداً لفترة

طويلة بالقرب من شخص واحد على الأقل، أثبتت الاختبارات إصابته بفيروس كورونا المستجد، بإمكانية تعرضه

للعدوى وبالإجراءات اللازمة. تظل الخصوصية محمية. استخدام التطبيق اختياري ومجاني. يمكن تنزيل التطبيق من

متجر تطبيقات Apple ومن متجر Google Play.

يساعد تطبيق SwissCovid في إيقاف سلاسل انتقال العدوى بصورة أسرع

يساعد تطبيق SwissCovid الخاص بالهواتف الجوال (Android/iPhone) على الحد من فيروس كورونا المستجد. فهو يمثل استكمالاً «للتبعية المخالطين» التقليدي، الذي تقوم به الكانتونات، حيث تتبع حالات الإصابة الجديدة، وبهذا يساعد على إيقاف سلاسل انتقال العدوى.

تطبيق SwissCovid متاح في متجر Apple ومتجر Google Play (باللغات الألمانية، الفرنسية، الإيطالية، الرومانشية، الألبانية، البوسنية، الإنجليزية، الكرواتية، البرتغالية، الصربية، الإسبانية. سيكون متاحاً بالتركية والتغرينية قريباً).

• [متجر Google Play للهواتف الجوال العاملة بنظام Android](#)

• [متجر Apple للهواتف الجوال العاملة بنظام iOS](#)

استخدام تطبيق SwissCovid اختياري ومجاني. كلما زاد عدد الأشخاص الذين يُثبتون التطبيق ويستخدمونه، زادت فعاليته في الحد من فيروس كورونا المستجد.

كيف يعمل تطبيق SwissCovid؟

قم بتنصيب تطبيق SwissCovid على هاتفك الجوال العامل بنظام Apple أو Android. بعد ذلك، لا عليك سوى الاحتفاظ بهاتفك الجوال معك وتشغيل وظيفة البلوتوث. يقوم الهاتف الجوال بإرسال معرفات مشفرة عبر البلوتوث، وهو ما يسمى بالتحقق الجمعي. وهو عبارة عن سلاسل طويلة وعشوائية من الرموز. بعد أسبوعين يتم محو كافة التحقيقات الجمعية أوتوماتيكياً من الجهاز.

يقوم التطبيق بقياس المدة والمسافة بينه وبين الهواتف الجوال الأخرى دون الكشف عن الهوية. كما يقوم التطبيق بالتسجيل عندما يكون هناك اتصال قريب (أقرب من متر ونصف ولمدة إجمالية تزيد عن 15 دقيقة خلال اليوم). هنا يكون هناك احتمال لانتقال الفيروس.

هكذا يتم الإبلاغ

إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا لأحد مستخدمي تطبيق SwissCovid إيجابية، فستقوم السلطات الكانتونية بإرسال كود إلى هذا الشخص (كود كوفيد). فقط عن طريق هذا الكود يمكن للشخص تشغيل وظيفة الإشعارات في تطبيقه. وبهذا يتم تحذير مستخدمي التطبيق الآخرين الذين كان الشخص المعني على اتصال قريب بهم خلال مرحلة العدوى (قبل يومين من ظهور الأعراض). بإدخال الكود يتم إرسال الإشعار أوتوماتيكياً ودون الكشف عن الهوية.

الأشخاص الذين تم إرسال الإشعار إليهم يمكنهم الاتصال بخط المعلومات بالتطبيق والاستفسار عن الخطوات القادمة. تتم حماية الخصوصية في جميع الأوقات. إذا كان الشخص الذي تم إبلاغه بالفعل يعاني من أعراض مرضية، فعليه البقاء بالمنزل، وتجنب مخالطة الآخرين، وعمل فحص فيروس كورونا أو الاتصال بالطبيب/الطبيبة.

من خلال هذا السلوك التعاوني يمكننا جميعاً المساعدة في كسر سلسلة انتقال العدوى.

حماية الخصوصية الشخصية

البيانات التي يجمعها تطبيق SwissCovid يقوم بتخزينها محلياً على هاتفك الجوال فقط. ولا يقوم بإرسال أي بيانات شخصية أو بيانات تحديد موقع إلى أماكن تخزين مركزية أو حواسيب خادمة. ولهذا لا يستطيع أحد استنتاج هوية الشخص الذي خالطته، ولا أين تمت هذه المخالطة. عندما تنتهي أزمة كورونا أو إذا تبين عدم جدوى التطبيق فسيتم إيقاف النظام.

تلقيت رسالة من تطبيق SwissCovid تفيد احتمالية إصابتي بالعدوى. هل يحق لي إجراء اختبار؟

نعم، بمجرد تلقيك رسالة تفيد احتمالية إصابتك يمكنك عمل الاختبار مجاناً.

يهدف هذا الاختبار إلى التعرف على الأشخاص المصابين بالعدوى بالفعل، ولم تظهر عليهم أعراض حتى الآن. يجب أن يتم الاختبار بعد مرور 5 أيام على الأقل من حدوث العدوى المحتملة.

إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية ستتصل بك السلطة الكانتونية المعنية، لإخبارك بالخطوات القادمة. سيساهم هذا في الحد من انتقال الفيروس.

هل سأستمر في الحصول على راتبي إذا قررت البقاء في المنزل نتيجة لتلقي رسالة تفيد احتمالية إصابتي؟

إذا تلقيت رسالة تفيد احتمالية إصابتك فيرجى الاتصال بخط المعلومات SwissCovid (يظهر رقم الهاتف في التطبيق في حالة الحصول على رسالة). ستحصل على إجابات لأسئلتك هناك.

من حيث المبدأ فإن صاحب العمل غير ملزم بمواصلة دفع الأجور إذا قررت البقاء في المنزل نتيجة لتلقيك رسالة تشير إلى احتمالية إصابتك.

فقط الحجر الصحي الذي تفرضه السلطات الكانتونية المختصة هو الذي يعطي الأحقية في الاستمرار في الحصول على الأجر.

ما هو فيروس كورونا المستجد؟ ما المقصود بـ SARS-CoV-2 وما هو COVID-19؟

اكتشف فيروس كورونا المستجد 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 المستجد 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، الفرنسية، الإيطالية، والإنجليزية)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

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