

آخر تحديث في 2021/06/11

هكذا نحمي أنفسنا.



أوقف كورونا

فيروس كورونا الجديد: أهم المعلومات

قد تنتسبب 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 كانتوات 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

التزم بعدد الأشخاص المسموح لهم بالتجمعات والفعاليات



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

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. 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.
- 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.

ويمكنك أيضًا أن تفحص نفسك من خلال إجراء اختبار ذاتي مجاني، على سبيل المثال قبل الذهاب إلى المستشفى أو زيارة للأجداد. يمكنك الحصول على اختبارات كورونا الذاتية بشكل مجاني في الصيدليات (5 اختبارات لمدة 30 يومًا).

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 للحصول على التعليمات.

هل لست متأكد إذا كان ينبغي عليك الخضوع لاختبار فيروس كورونا أو كيف يمكن إجراء الاختبار؟ الرسم التوضيحي «كيفية إجراء الاختبار» يشرح لك ماذا يجب عليك فعله. قد يكون الخضوع للاختبار مفيداً في حالة ظهور أعراض المرض عليك ولكن أيضاً في حالة عدم ظهورها عليك.

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 يُحتمل أن يكونوا مصابين بفيروس كورونا الجديد البقاء في الحجر الصحي لمدة 10 أيام. يحدث هذا في الحالات التالية:

- بعد الاتصال الوثيق بشخص كانت نتيجة اختبار إيجابية بالنسبة لفيروس كورونا الجديد.
- بعد الإقامة في بلد أو منطقة بها مخاطر متزايدة للإصابة بالعدوى.

شروط تقليل فترة الحجر الصحي والإعفاء من الحجر الصحي

يمكن تقليل فترة الحجر الصحي بدءاً من اليوم السابع، إذا وافقت السلطات الكانتونية على ذلك. يُشترط لذلك تقديم نتيجة اختبار سلبية. الاختبار مجاني. لا يجب على الأشخاص الذين قد أصابوا بفيروس كورونا وشفوا منه والذين أخذوا الجرعة الكاملة من اللقاح الخضوع للحجر الصحي. لكنهم يحتاجون إلى إثبات يؤكد أنهم قد أخذوا اللقاح أو تمت إصابتهم بفيروس كورونا خلال الأشهر الستة الأخيرة.

تجد مزيداً من المعلومات عن العزل والحجر الصحي في «تعليمات العزل» أو «تعليمات الحجر الصحي» في الموقع الإلكتروني 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. تجد الفيديو مدبلجاً من Diaspora TV في 16 لغة في الموقع الإلكتروني 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. 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 والأسبانية حول تتبع المخالطين في الموقع الإلكتروني 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

- إذا كنت تدخل البلاد قادمًا من بلد أو منطقة يوجد بها خطر عدوى كبير عليك فعل الآتي:
- قبل دخول البلاد: ملء استمارة الدخول الموجودة في الموقع الإلكتروني www.swissplf.admin.ch/home.
 - قبل دخول البلاد: عمل اختبار كورونا وتقديم نتيجة الاختبار السلبية عند دخول البلاد.
 - بعد دخول البلاد: دخول الحجر الصحي لمدة 10 أيام. الأشخاص الذين لا يلتزمون بواجب الحجر الصحي عرضة لغرامة مالية كبيرة (تصل إلى 10 000 فرنك سويسري). يمكن تقليل فترة الحجر الصحي بدءًا من اليوم السابع وفقًا لشروط محددة. تجد المعلومات بهذا الخصوص في فصل 5.
 - بعد دخول البلاد: إبلاغ السلطة الكانتونية المختصة بقدمك في غضون يومين (www.bag.admin.ch/entry#-1675462321). اتباع تعليمات هذه السلطة.

تجد قائمة يتم تحديثها بانتظام بالبلاد والمناطق التي تزداد فيها مخاطر العدوى في الموقع الإلكتروني www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world.

إذا كنت ستأتي بالطائرة من دولة ليست من البلدان المعرضة للخطر، فيجب عليك أيضًا تقديم نتيجة اختبار سلبية. يتم التحقق من ذلك قبل الصعود إلى الطائرة.

إذا كنت ستأتي بطائرة أو سفينة أو حافلة أو قطار، فيجب عليك تسجيل بيانات الاتصال الخاصة بك في نموذج دخول البلاد الإلكتروني قبل دخول البلاد. تجد النموذج في الموقع الإلكتروني www.swissplf.admin.ch/home.

بالنسبة لدخول إلى سويسرا هناك بعض الاستثناءات والأحكام التفصيلية التي لم يتم إيرادها في نشرة الحقائق هذه. تجد في الموقع الإلكتروني www.bag.admin.ch/entry كافة المعلومات.

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
- تأليف الكبد

إذا كنت واحدًا من هؤلاء الأشخاص ولديك أعراض إصابة بمرض كوفيد-19 (انظر الفصل 2) عندئذ اتصل على الفور بطبيبك/بمستشفى أو بمستشفى 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.

لم يتم التخطيط بعد لتطعيم النساء الحوامل (باستثناء حالات معينة) وكذلك الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 عامًا بسبب عدم وجود دراسات حول المخاطر المرتبطة بهذا.

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 06.00-23.00) 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.baq.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

10. شهادة كوفيد

في شهادة كوفيد، يتم تسجيل حصولك على لقاح كوفيد-19، إصابتك بفيروس كورونا وشفائك منها ونتيجة الاختبار السلبية الخاصة بك. يمكنك الحصول على شهادة كوفيد في شكلها الورقي أو في شكل رمز الاستجابة السريع. لهذا الغرض، قم بتنزيل تطبيق «COVID Certificate».

قد أخذت الجرعة الكاملة من اللقاح أو أصبت بفيروس كورونا وشفيت منه وترغب في الحصول على شهادة كوفيد؟ استعلم لدى الموقع الخاص بالكانتون الذي تسكن فيه.

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

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 (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 أيضًا.

12. المزيد من المعلومات

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