

آخر تحديث في 2021/03/01

هكذا نحمي أنفسنا.



أوقف كورونا

فيروس كورونا الجديد: أهم المعلومات

قد تسبب عدوى فيروس كورونا الجديد في عواقب وخيمة، وقد تؤدي إلى الوفاة. إذا التزمنا جميعاً بالقواعد يمكننا أن نساهم في حماية أنفسنا وحماية الأشخاص المعرضين للخطر بشكل خاص.

يراعي الآتي: تتضمن المعلومات الواردة في نشرة الحقائق هذه القواعد الوطنية. تسرى قواعد أكثر صرامة في
الأنواع معينة.

1. كيفية انتقال فيروس كورونا الجديد

غالباً ما ينتقل الفيروس من خلال المخالطة القريبة لفترة طويلة، أي في حالة وجودك على مسافة أقل من 1.5 متر من شخص مصاب دون حماية. يمكن أن يحدث هذا بهذه الطريقة:

- **من خلال قطريرات:** عند تنفس الشخص المصابة أو تكلمه أو عطاسه أو سعاله، يمكن لل قطريرات المحتوية على الفيروس أن تصل مباشرة إلى الأغشية المخاطية (في الأنف أو الفم أو العيون) لأشخاص آخرين موجودين بالقرب منه. يمكن أيضاً انتقال العدوى بواسطة قطريرات شديدة الصغر (الهباء الجوي) عبر مسافات طويلة، إلا أنه من النادر حدوث ذلك.
- **عبر الأسطح الخارجية والأيدي:** في حالة وصول قطريرات معدية إلى الأسطح فقد يتسبب ذلك في تعرض شخص آخر للعدوى في حالة التقاطه لهذه قطريرات بيديه ثم لمسه لفمه أو أنفه أو عينيه.

من المهم أن تعرف أنه: يمكنك نقل العدوى إلى أشخاص آخرين دون أن تلاحظ الأعراض بنفسك. ذلك لأن الشخص المصابة يكون معدياً للآخرين قبل ظهور الأعراض بمدة تتراوح بين يومين إلى 10 أيام. في حالة الإصابة الشديدة فقد يكون معدياً لفترة أطول.

2. أعراض الإصابة بمرض كوفيد-19

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

تحتفل 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

قلل من لقاءاتك بالآخرين قدر الإمكان. تجنب التجمعات الكبيرة للناس.



حافظ على مسافة فاصلة مع الآخرين لا تقل عن 1,5 متر.



الالتزام بالقواعد الخاصة بواجب ارتداء الكمامة. قم بارتداء كمامه 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 منديلاً أو مرافق 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 **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** من نشرة الحقائق هذه.

تجد عرضًا عامًا ويسقطًا للقواعد الحالية من خلال اللافتة في www.bag.admin.ch/migration-covid-en

4. الاختبار في حالة ظهور أعراض

إذا كان لديك واحد أو أكثر من الأعراض الشائعة لمرض كوفيد-19 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

- قبل الاختبار وبعدة، ابق في المنزل واتبع «تعليمات العزل». تجد التعليمات في الموقع الإلكتروني www.bag.admin.ch/migration-covid-en. تجنب المخالطة مع أشخاص آخرين حتى تحصل على نتيجة الاختبار.

يكون الاختبار (اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) أو اختبار الأجسام المضادة السريع) مجاني عندما:
- يكون لديك أعراض مرتبطة بمرض كوفيد-19،

- يكون هناك طلب من السلطات الكانتونية أو الطبية/الطبيب أو مؤسسة (مثل مستشفى، دار مسنين وما شابه) بإجراء اختبار،
- تتفق إشعاعاً من تطبيق SwissCovid بأنك قد خالطت شخصاً مصاباً.

5. العزل والحجر الصحي

يعلم العزل والحجر الصحي على منع انتشار فيروس كورونا الجديد. يجب على الشخص المصابة بفيروس كورونا أو المصاب به في إصابته بالعدوى البقاء في المنزل وعدم الاختلاط بأشخاص آخرين. بهذه الطريقة يمكن تجنب حدوث إصابات جديدة. تمثل 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:** يتبع 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 اختباره إيجابية بالنسبة لفيروس كورونا الجديد.
 - بعد الإقامة في بلد أو منطقة بها مخاطر متزايدة للإصابة بالعدوى.

شروط تقليل فترة الحجر الصحي

يمكن تقليل فترة الحجر الصحي بدءاً من اليوم السابع، إذا وافقت السلطات الكانتونية على ذلك. يتشرط لذلك تقديم نتيجة اختبار سلبية. في هذه الحالة يلزم دفع تكفة الاختبار بنفسك.

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 Diaspora TV www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus 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 المصابة بالعدوى، أي الشخص الذي كانت نتيجة اختباره إيجابية. بتحديد المخالطين عن قرب للشخص المصابة - 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 والألبانية والصربيّة والبرتغالية والاسبانية 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 تلقائياً عند النزوم. 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 قادماً من بلد أو منطقة يوجد بها خطر عدوى كبير عليك فعل الآتي:

- قبل دخول البلاد: ملء استمار الدخول الموجودة في الموقع الإلكتروني 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 بدءاً من

اليوم السابع وفقاً لشروط محددة. تجد المعلومات بهذا الخصوص في فصل **Fehler! Verweisquelle**

konnte nicht gefunden werden.

- بعد دخول البلاد: إبلاغ السلطة الكانتونية المختصة بقدومك 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 أيضاً 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 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 منحني خطراً عند الإصابة بفيروس كورونا الجديد مع تقدم العمر. بعد سن الخمسين، يزداد معدل دخول المصابين المستشفى للعلاج أيضاً، كما تزيد الحالات المرضية الموجدة مسبقاً من الخطر.

- **النساء الحوامل**

- **البالغين الذين يعانون من أمراض مزمنة سابقة:**

- ارتفاع ضغط الدم

- أمراض القلب والدورة الدموية

- السكري

- أمراض الرئة والجهاز التنفسى المزمنة

- السرطان

- الأمراض والعلاجات التي تضعف جهاز المناعة

- السمنة المفرطة (مؤشر كثافة الجسم لديهم 35 وأكثر)

- تليف الكبد

- الفشل الكلوي المزمن

إذا كنت واحداً من هؤلاء الأشخاص ولديك أعراض إصابة بمرض كوفيد-19 (انظر الفصل **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**) عدئذ اتصل على الفور بطبيبك/طبيبك أو بمستشفى وقم بإجراء الاختبار. وأيضاً 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 آثاراً جانبية. وفقاً للمعلومات الحالية يُعد خطر الآثار الجانبية البالغة بعد أخذ لقاح كوفيد-19 أقل بكثير من خطر الإصابة الشديدة بفيروس كورونا.

في البداية، يمكن في سويسرا تطعيم الأشخاص الذين قد تكون الإصابة بفيروس كورونا خطيرة بشكل خاص بالنسبة لهم (انظر الفصل **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**). في وقت لاحق، تناح لجميع البالغين الآخرين بدءاً من 16 عاماً فرصة التطعيم. لم يتم التخطيط بعد لتطعيم النساء الحوامل (باستثناء حالات معينة) وكذلك الأطفال والمرأهقين الذين تقل أعمارهم عن 16 عاماً بسبب عدم وجود دراسات حول المخاطر المرتبطة بهذا.

الكانتونات هي المسؤولة عن التطعيم. متى وأين يمكنك الحصول على اللقاح وكيف يتبعين عليك التسجيل، يمكنك معرفة ذلك من السلطات في الكanton الخاص بك (www.foph-coronavirus.ch/cantons). يقدم خط المعلومات الوطني للقاح كوفيد-19 (92 58 377 88 92+ يومياً من الساعة 06.00-23.00) معلومات عن السلطة المختصة في الكanton الخاص بك. يمكنك أيضاً أن تطلب من طبيبة/طبيب أو شخص ثقى 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.

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. 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

المתרגمين 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 الطبيعي أن تفهم الآخرين وأن يتم فهمك من قبل الآخرين.

أرقام الهاتف وعنوان البريد الإلكتروني الهامة

- إذا شعرت أنك مهدد في منزلك ستجد الحماية والاستشارات دون الكشف عن هويتك في الموقع الإلكتروني www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch (باللغة الألمانية) / (باللغة الفرنسية) / (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 00 463 00 058.
- إذا لم تكن مسجل لدى طبيب الأسرة: اتصل بـ Medgate على الرقم 0844 911 844 المتاح كل يوم وفي الليل أيضاً.

11. المزيد من المعلومات

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

www.foph-coronavirus.ch

