

## اللوائح القانونية

الأساس الذي يقوم عليه الأمر بإجراء الحجر الصحي هو المادة 30 من قانون الوقاية من العدوى (Infektionsschutzgesetz, §30 IfSG).

! **الغُمال الذين تعرضوا لخسارة في الإيرادات جراء الحجر الصحي بأمر رسمي، يملكون عادة الحق في تقديم طلب للحصول على تعويض مالي. جهة الاتصال هي الهيئة التي أصدرت أمر الحجر.**

يُرجى مراعاة: انتهاك الحجر الصحي بطلب رسمي يُمكن أن يُعاقب عليه بغرامة مالية أو بالسجن!

كذلك يُنصَح الرعايا الأجانب بإبلاغ سفاراتهم بشأن أمر الحجر الصحي.

الختم / جهة الاتصال

## مزيد من المعلومات



[www.rki.de/covid-19](http://www.rki.de/covid-19) [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

تجري الترجمة من خلال المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA).  
التنظر: 2021, Berlin, Robert Koch-Institut  
نقدهم: اتحرير:

Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene  
المستشفيات | الرسوم: [www.goebel-groener.de](http://www.goebel-groener.de)

الطباعة: RKI-Hausdruckerei

صورة الغلاف: stock.adobe.com – Gina Sanders

Robert Koch-Institut (معهد روبرت كوخ) هو معهد  
اتحادي في مجال عمل وزارة الصحة الاتحادية

## فيروس السارس التاجي-2

أنواع فيروس كورونا يُمكن أن تُصيب الإنسان بالعدوى، وأن تسبب أمراضًا مختلفة: **بداية من نزلات البرد العادية حتى الإصابة بعدوى شديدة** مثل فيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) أو متلازمة الالتهاب التنفسي الحاد (SARS).

يُمكن أن ينتقل فيروس السارس التاجي-2 **من شخص لآخر**. وقد تم أيضًا اكتشاف حالات من بينها أشخاص أصيبوا بالعدوى من مرضى لم تظهر عليهم سوى أعراض غير محددة.

يعتقد الخبراء أن الفيروس ينتقل بشكل أساسي عن طريق الرذاذ و **القطرات** عند السعال أو العطس أو التحدث

## مصطلحات مهمة

**الاشتباه في الإصابة بالعدوى:** شخص يُفترض أنه أصيب بمسبب المرض، دون أن يكون مريضًا، أو دون أن يشتبه في إصابته أو حمله للعدوى.

**حامل العدوى:** شخص خرج منه مسبب المرض، ولذلك يُمكن أن يكون مصدرًا للعدوى لعامة الناس، دون أن يمرض أو يُشتبه في إصابته.

**فيروس السارس-التاجي وفيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS)-كوفيد** تسببا في تفشي المرض تفشيًا كبيرًا في الماضي.

**كورونا (كوفيد-19)** هو اسم المرض الناجم عن الإصابة بفيروس السارس التاجي-2.

**الحجر الصحي** يهدف إلى وقايتك ووقايتنا جميعًا من الإصابة بفيروس كورونا الجديد. وهو انعزال مؤقت للأشخاص المشتبه في إصابتهم بالعدوى أو للأشخاص الذين رُبما يكون خرج منهم الفيروس. لا ينتهي الإجراء تلقائيًا، وإنما ينتهي عندما تقوم الهيئة المختصة بإلغائه مرة أخرى.

لا ينتهي الإجراء تلقائيًا، وإنما ينتهي عندما تقوم الهيئة المختصة بإلغائه مرة أخرى.

دليل للمتضررين (الأشخاص المخالطين للمريض)

## عدوى فيروس كورونا والحجر الصحي المنزلي



## البقاء في المنزل

الحجر الصحي مهمًا. يهدف الحجر الصحي إلى وقايتك ووقايتنا جميعًا من الإصابة بفيروس كورونا الجديد، ومن المفترض أن يمنع انتشار المرض. تم اتخاذ التدابير من قبل الهيئة المختصة، عادة يكون مكتب الصحة الذي تتبع له. وتم تحديد المدة التي ستظل خلالها في الحجر الصحي بدقة. لا ينتهي الإجراء تلقائيًا، وإنما ينتهي عندما تقوم الهيئة المختصة بإلغائه مرة أخرى.

وتُعد أنت من الأشخاص المشتبه في إصابتهم بالعدوى، دون أن تكون مريضًا أو يُشتبه في إصابتك.

يتم اتخاذ إجراءات الحجر الصحي نتيجة فيروس كورونا (كوفيد-19) لأن هذا المرض يُمكن أن يسبب مرضًا خطيرًا مثلما يحدث أيضًا جراء الأعراض التي تسببها فيروسات كورونا، مثل متلازمة الالتهاب التنفسي الحاد SARS وفيروس كورونا المرتبط بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية MERS<sup>2</sup>. ومع ذلك، فإن انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) يحدث أسهل وأسرع بين السكان.

**من المهم جدًا، أن تلتزم بالحجر الصحي وقواعد النظافة الشخصية بدقة – وكذلك حتى وإن لم تكن تعاني من أي آلام. وبذلك فأنت تحمي نفسك والآخرين.**

**إجراءات الوقاية:** إن اتباع قواعد السعال والعطس والمحافظة على نظافة الأيدي وكذلك المحافظة على المسافة، يُمكن أن يقي من انتقال فيروس كورونا الجديد.



## الحصول على الدعم

## الرعاية الطبية:

تواصل مع طبيب الأسرة أو الطبيب المتخصص الخاص بك، إذا كنت في حاجة ماسة إلى علاج أو معالجة طبية بسبب مرض آخر أو مرض تعاني منه حاليًا.

قل ما تحتاجه، وأنت خاضع لحجرك الصحي.



تواصل مع مكتب الصحة الذي تتبع له في حالة وجود مشكلات طبية يُمكن أن تؤدي إلى عدم امتثالك للحجر الصحي.

**تواصل على الفور مع مكتب الصحة الذي تتبع له إذا شعرت بالمرض أو بالأعراض التالية: السعال، الرشح، ضيق التنفس الناجم عن عدوى، الحمى.**  
[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)



**في حالة الأمراض الخطيرة التي تهدد الحياة أو التسمم أو الإصابات البالغة، اتصل بهاتف الطوارئ (112). انتبه إلى القواعد العامة لهاتف الطوارئ، وأخبرهم أنك خاضع لحجرك الصحي!**

## توفير المواد الغذائية:

اطلب المساعدة من أقاربك أو أصدقائك أو جيرانك. حيث يُمكنهم ببساطة وضع المواد الغذائية أمام بابك.



تُقدّم المساعدات - عند الضرورة - من قبل المطافئ أو وكالة الإغاثة التقنية (THW) أو المساعدين المتطوعين في المجتمع.

## الحجر الصحي للأطفال

عند الحجر الصحي للأطفال، ليس من الممكن دائمًا مراعاة جميع قواعد النظافة.

لذلك يحتاج الأطفال وخاصة الأطفال الصغار الموجودين في الحجر الصحي إلى رعاية واهتمام والديهم / أقاربهم خلال هذا الوقت.



حاول مراعاة قواعد النظافة قدر الإمكان وابحث عن حلول فردية لموقفك.

يمكن لإدارة الصحة العامة المحلية الإجابة على المزيد من الأسئلة إذا لزم الأمر.

## رعاية الصحة النفسية

من الممكن أن يُصاحب الحجر الصحي إجهاد نفسي اجتماعي. وهذا يشمل على سبيل المثال، المخاوف والقلق من العدوى، أو الشعور بالتهميش، الوحدة أو التوتر أو اضطرابات النوم.

حتى وإن لم يُسمح لك بالاتصال المباشر مع الأشخاص، فابق على اتصال مع الأصدقاء والأقارب عبر الهاتف أو الإنترنت أو الوسائط الأخرى.

وبالإضافة إلى ذلك، ففكر فيما يُمكن أن يُساعدك خلال المواقف المرهقة.

استخدم عروض المساعدة الهاتفية المتوفرة على سبيل المثال؛ هاتف الرعاية الروحية أو خدمة إدارة الأزمات.



استفد كذلك خلال الحجر الصحي المنزلي من إمكانية ممارسة الرياضة (مثلًا التدرج على الدراجة أو مارس تدريبات الجمباز البسيطة). هكذا تحافظ على لياقتك ويُمكنك تقليل التوتر السلبي.