



معلومات تكميلية لإعلان وزارة الصحة والرعاية في ولاية بافاريا بتاريخ 12 أبريل 2022 ، المرجع: G51v-G8000-2022 / 44-242 ، المعدل بإعلان 29 يونيو 2022 ، المرجع: GCRASa-G8000-2022 / 44-317

### معلومات مهمة حول السلوكيات والصحة الشخصية

#### أين يحدث العزل؟

يجب أن يحدث العزل في شقة أو في جزء آخر من بناية يمكن تمييز حدوده مكانياً، وغالبًا ما تختار غالبية المصابين شقتهم الخاصة لتنفيذ ذلك. ولا يجوز لك مغادرتها أثناء العزل، ولكن يُسمح لك، منفردًا ومن حين لآخر، بالذهاب إلى الشرفة أو النافذة أو الحديقة الخاصة، الملحقة بالمنزل مباشرةً ولا تُستخدم بشكل جماعي.

#### الدعم من الخارج:

اطلب من الأقارب الذين لا يعيشون معك في نفس الأسرة والأصدقاء والمعارف المساعدة، على سبيل المثال في عملية التسوق وقضاء الحوائج الضرورية. كما توجد عروض المساعدة الخدمية التطوعية المتاحة بوفرة على مستوى الولاية، ويمكنك التواصل مع الكثير منها عبر الإنترنت، أو هاتفياً كما هو الحال في الخدمات التي تقدمها البلديات أو مكتب الصحة المحلي.

#### البقاء على اتصال مع مكتب الصحة؟ عند الضرورة فقط!

يتم إعلام مكتب الصحة بنتيجة اختبارك الإيجابية عن طريق المختبر وبالتالي يعلم أنه يجب عليك الخضوع للعزل. وعلى عكس الحال في بداية الجائحة لا يجب عليك إبلاغه بالأمر. وسوف يؤكد مكتب الصحة واجبك بالخضوع للعزل من خلال رسالة قصيرة تصلك في الأيام المقبلة. إذا مرت إصابتك بكوفيد 19 دون مشاكل، يمكنك إنهاء العزل وفق القواعد المذكورة. ولا يلزم التواصل الشخصي مع مكتب الصحة. ويمكن أن تقوم المصلحة الإدارية المختصة بالدائرة المعنية بمراقبة مدى الالتزام بالخضوع للعزل بشكل انتقائي.

#### إذا ساءت حالتك الصحية أثناء العزل أو كنت بحاجة إلى المساعدة الطبية،

فتواصل مع طبيبتك أو طبيبك أو مع خدمة الطوارئ التابعة لرابطة التأمين الصحي في بافاريا عبر رقم الهاتف

**116117** أو مع طبيب الطوارئ، إذا دعت الحاجة. ويجب أن تبلغ خلال الاتصال أنك تمكث في الوقت الراهن في العزل لأن نتيجة اختبارك لفيروس كورونا جاءت إيجابية.

المزيد من المعلومات: <https://s.bayern.de/positiver-test>

تسببت جائحة كورونا في إثارة القلق في أرجاء العالم. وتتخذ العدوى بفيروس كورونا "سارس كوف 2"، التي تُسمى "كوفيد 19"، نهجًا لطيفًا في كثير من الحالات، تمامًا مثل نزلة برد يصحبها سعال وحمى وصداع وآلام في المفاصل أو أحيانًا الزكام، وليس من النادر كذلك حدوث اضطرابات في حاسة الشم والتذوق. وفي بعض الأحيان لا تظهر أي أعراض مرضية ("مسار المرض دون أعراض"). ولكن هناك حالات تظهر فيها أعراض خطيرة. وهناك أشخاص أكثر عرضة لهذا الخطر وهم بشكل خاص الأشخاص الذين يعانون من أمراض خطيرة سابقة ولم يتلقوا التطعيم. ويساهم العزل مساهمة محورية في تقليل حالات العدوى والقضاء على سلاسل العدوى.

### الالتزام بالعزل

يجب على جميع الأشخاص الذين تم إخبارهم بأن نتيجة اختبار الحمض النووي (مثل اختبار PCR) لديهم إيجابية، الالتزام بما يلي: يجب عليهم بموجب أمر حكومي الخضوع للعزل المنزلي على الفور. ولا يلزم الانتظار حتى الحصول على رسالة من مكتب الصحة.

خُددت معالم الالتزام بالعزل وكافة القواعد المرتبطة بذلك في المرسوم العام الصادر عن وزارة الدولة البافارية للصحة والرعاية بشأن تنفيذ قانون الوقاية من العدوى (IfSG)، والذي تحصلون على الجزء التشريعي منه مع هذه المعلومات.

#### كم تبلغ مدة العزل؟

يمكن إنهاء العزل بعد 5 أيام دون اختبار نهائي، ما لم تظهر أعراض المرض لمدة 48 ساعة (الخلو من الأعراض).

فإن استمر عدم الخلو من الأعراض في اليوم الخامس لمدة 48 ساعة، فإن العزل يستمر بدايةً. ولا ينتهي إلا بعد الخلو من الأعراض لمدة 48 ساعة، وعلى حد أقصى بانقضاء اليوم العاشر من الاختبار الذي أثبت الفيروس عن طريق اختبار المستضدات أو اختبار PCR.

ما الذي تجب مراعاته أثناء العزل؟ من المهم أثناء العزل الابتعاد قدر الإمكان عن أفراد الأسرة الآخرين بالمنزل حتى لا تعرّضهم لخطر الإصابة بعدوى فيروس كورونا. وهذا يعني بشكل أساسي:

◀ تقليل الالتقاء قدر الإمكان: قلّل حالات التواصل مع رفاقك في السكن وحافظ على مسافة فاصلة لا تقلّ عن 1,5 متر. ويجب أن تُختزَل اللقاءات فيما بينكم إلى أقل وقتٍ ممكن، وعلى الجميع ارتداء غطاء الفم والأنف (الكمامة).

◀ كما يجب تفادي الاحتكاك مع أشخاص من خارج المسكن – كساعي البريد أو موظف خدمة التوصيل أو الجيران أو الأصدقاء أو المعارف. اطلب ترك الطلبات أمام المدخل.

◀ ثمّ في غرفة منفصلةٍ وامكث فترة النهار في حجرةٍ وحدك. ينبغي دخول الأماكن المشتركة مثل المطبخ والحمام بشكل منفصل زمنيًا وألا يتم تناول وجبات الطعام بشكل مشترك. مهم: تجب تهوية جميع الغرف جيدًا!

◀ يجب موازنة عزل الأطفال بما يتناسب مع العمر، حتى يتجاوز الأطفال والوالدان هذه الفترة بشكلٍ جيدٍ معًا، لهذا يقدم مكتب الصحة المشورة بشكلٍ فردي.

◀ التنظيف الجيد: إذا كان الحمام أو المراض أو المطبخ يُستخدم بصورةٍ مشتركة، فلا بد من تنظيف أسطح التلامس جيدًا بعد استخدامها. ويكفي لهذا استخدام مواد التنظيف المنزلية المعتادة. أما المناشف الخاصة فلا يستخدمها سوى صاحبها، على أن تُبَدَل وتُغسَل بانتظام.

◀ اجمع ملابسك المراد غسلها في كيس بلاستيكيٍّ مُحكم الغلق، واغسلها قدر الإمكان عند درجة حرارة 60 درجة مئوية، باستخدام مسحوق غسيل عادي.

◀ يجب جمع جميع النفايات، خاصةً مناديل الجيب وغيرها من الأدوات، التي قد تكون ناقلة للعدوى، في وعاءٍ مُحكم الإغلاق في غرفة المريض. تخلّص من كيس القمامة مُحكم الغلق في باقي القمامة.

### المزيد من المعلومات حول فيروس كوفيد 19:

خط المساعدة الخاص بفيروس كورونا التابع لمكتب الدولة للصحة وسلامة الأغذية (LGL)

+49 (0)9131 / 6808 5101

www.bayern.de: "فيروس كورونا – نظرة عامة"

www.stmgp.bayern.de/coronavirus، صفحة المعلومات الخاصة بوزارة الدولة للصحة والرعاية

تجد المرسوم العام عن العزل مع ترجماتٍ وشروحاتٍ مُبسّطة على موقعنا الإلكتروني

https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen/#AV-Isolation



### نرجو إبلاغ المخالطين لك!

◀ يسري الآن على جميع المُعرّضين لخطر العدوى خلال مخالطة شخص مصاب ما يلي: يجب التصرف بمسؤولية ذاتية! ينبغي عليك تقليل الاتصالات بالآخرين والالتزام بقواعد النظافة بعناية والانتباه إلى ظهور أعراض الإصابة والخضوع للاختبار.

◀ ينبغي على المخالطين الذين يعيشون أو يعملون في مرفق مثل المستشفى أو دار رعاية المسنين حيث يتلقى الرعاية هناك أشخاصًا أكثر عرضة لخطر الإصابة بكوفيد 19 بمسار مرضي خطير الخضوع بشكل إضافي من باب الوقاية حتى نهاية اليوم الخامس من المخالطة لاختبار المستضدات أو اختبار الحمض النووي. المزيد

من المعلومات: <https://s.bayern.de/kontaktperson>

◀ وينبغي ألا يتواجد معهم في الشقة في أثناء خضوعهم للعزل كبار السن، والأشخاص المعرضون للخطر لكونهم يعانون من أمراضٍ مزمنة، أو من يعانون من ضعفٍ في الجهاز المناعي.

### أهم قواعد النظافة الصحية

◀ السعال والعطس بعناية

ابتعد باكبر مسافة ممكنة عن الآخرين وأدر وجهك عن الآخرين، ثم اعطس أو اسعل في مرفق الذراع أو في منديل الاستخدام لمرة واحدة، ثم تخلّص من المنديل على الفور في كيس قمامة مُغلق.

◀ نظافة اليدين

تجنّب المصافحة باليد أو الإمساك بأيدي الآخرين. اغسل يديك جيدًا وبانتظام بالماء والصابون لمدة لا تقلّ عن 20 إلى

30 ثانية، خاصةً

— بعد تنظيف الأنف أو العطس أو السعال،

— وقبل تحضير الأطعمة،

— قبل تناول الطعام،

— بعد استعمال المراض،

— دائمًا عندما تبدو اليدين متسختين على نحوٍ واضح،

— وقبل التواصل مع الآخرين وبعده،

— خاصةً بعد التواصل مع شخص

مُصاب بالعدوى أو في محيطه المباشر.

يمكنك استخدام مواد تعقيم اليدين المحتوية على الكحول والرقيقة على الجلد في حالة تلوث اليدين غير المرئي. وانتبه أثناء ذلك إلى التسمية المكتوبة على مادة التعقيم بأنها "مضادة للفيروسات بشكل محدود" أو مضادة للفيروسات بشكل محدود بلس "أو" مضادة للفيروسات".

### نتمنى لكم موفور الصحة!

نسخة نشرة المعلومات:

29 يونيو 2022