

## Gesundheitsamt

معلومات حول فيروس كورونا (اعتبارًا من 26 فبراير 2020)

أيها المواطنون الأعزاء ،  
نظرًا لتزايد فيروس كورونا ، يزودك قسم صحة Weilheim-Schongau ببعض المعلومات هنا:

نتوقع أن ينتشر فيروس كورونا لنا أيضًا

تحاول السلطات حاليًا كل شيء لإبطاء والحد من انتشار الفيروس. أيضًا بحيث لا تتزامن عدوى فيروس كورونا مع ذروة موجة الانفلونزا. ستساعدك النصائح التالية في الاستعداد لهذا الموقف.

1. القيام بتحليل المخاطر الشخصية

ليست كل نصيحة صحيحة ومهمة بنفس القدر بالنسبة للجميع. مع تحليل المخاطر الشخصية ، يمكنك تقدير التدابير المفيدة لك:  
كم عمرك؟ هل لديك امراض سابقة؟ هل هناك أطفال أو أقارب بحاجة إلى الرعاية في منزلك؟ بناءً على وضع حياتك الشخصية ، يمكنك تحديد أي من النصائح التالية مفيدة لك

2. الامتثال لقواعد النظافة

غسل اليدين بشكل صحيح: غالبًا (30 ثانية) ، جيدًا بالماء والصابون  
لا تعطس أو تسعل في يديك (ويفضل أن يكون ذلك في احتضان منديل المرفق / المتاح).  
مقابض بديلة (مفاصل لأزرار المصاعد ، المرفقين لمقابض الأبواب).  
حاول أن تعتاد على لمس وجهك باستمرار بيديك.  
يجب على أولئك الذين يخافون من الإصابة تجنب الاتصال الجسدي الوثيق ، خاصة مع الغرباء

3. الحصول على لقاح الانفلونزا

مع لقاح الأنفلونزا ، لا تزال تتجنب الإصابة المزدوجة بالإنفلونزا والهالة في نفس الوقت. وقد أظهرت التجربة أن عدوى الإكليل أكثر حدة إذا كانت هناك أمراض أخرى تضعف بالفعل الجهاز المناعي.

## Gesundheitsamt

### 4. اتخاذ الاحتياطات في حالة المرض

اكتب أرقام هواتف مهمة على قطعة من الورق (طبيب عام ، خدمة طبية عند الطلب ، خط ساخن للقسم الصحي ، الصيدلية) إذا كنت تحتاج إلى تناول الدواء طوال الوقت ، فتأكد من أن لديك ما يكفي منه في المنزل. في حال احتياج المدارس أو رياض الأطفال إلى الإغلاق ، فكر في كيفية رعاية أطفالك عندما تضطر إلى الذهاب أبعد من ذلك للعمل بنفسك. تحدث إلى الأصدقاء أو الأقارب أو نظم مساعدة الجي.

### 5. قبول القيود

في الوقت الحالي ، لا أحد يعرف بالضبط مدى سرعة انتشار فيروس كورونا. تحاول السلطات باستمرار تحليل الوضع واتخاذ التدابير اللازمة ولكن في نفس الوقت لديها أقل قيود على الحياة العامة. ومع ذلك ، إذا أصدرت السلطات تحذيرات السفر أو أغلقت المدارس أو قيدت وسائل النقل العام المحلية أو أغلقت المنشآت أو المناطق ، فنحن نطلب منك قبولها. هذه التدابير جذرية وستقيد بشدة الحياة العامة. افترض أن السلطات لا تتخذ مثل هذه القرارات باستخفاف وأنه يمكن إلغاؤها بسرعة إذا التزم كل الناس بها.

### 6. اكتشاف بشكل مستقل

تمتلئ وسائل الإعلام حاليًا بالمعلومات حول فيروس كورونا ، والتي لم يتم البحث فيها جميعًا. لذلك من الأفضل معرفة مصادر موثوقة ، مثل الموقع الإلكتروني [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) ، الذي يديره المركز الفيدرالي للتثقيف الصحي أو عن طريق وزارة الدولة البافارية للصحة والرعاية ([www.stmgp.bayern.de](http://www.stmgp.bayern.de)). أقامت وزارة الصحة في Weilheim-Schongau خطا ساخنا للمواطنين

يمكن الوصول إلى هذا على رقم الهاتف 0881 6811717

نظرًا للطلب الكبير ، يمكن توقع أوقات الانتظار حاليًا. يمكنك أيضًا العثور على معلومات مهمة عبر الإنترنت على الموقع [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)