

آخر تحديث في 2020/12/03

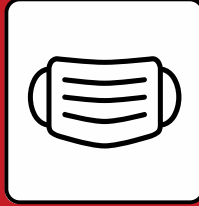
هكذا نحمي أنفسنا.



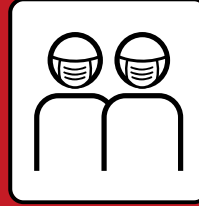
أوقف كورونا



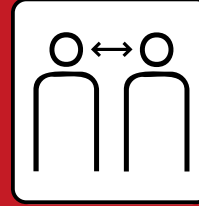
الاستمرار في العمل
من المنزل إذا كان ذلك
ممكناً.



واجب ارتداء الكمامة
في الأماكن المغلقة
والمفتوحة المتاحة
للجمهور بالإضافة
للموصلات العامة.



واجب ارتداء الكمامة
في حالة عدم إمكانية
الحفاظ على المسافة.



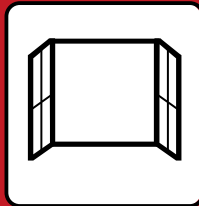
احتفظ بمسافة بينك
وبين الآخرين.



قلل عدد من تقابلهم.



الفعاليات العامة: بحد أقصى
50 شخصاً
الفعاليات الخاصة: بحد
أقصى 10 أشخاص
التجمعات في الأماكن
العامة بحد أقصى 15
شخصاً



التهوية عدة مرات يومياً.



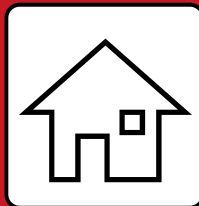
العطس أو السعال في منديل
تجنب المصافحة باليدين.
أو في الكوع.



اغسل يديك جيداً.



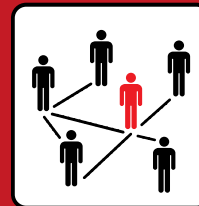
لا تذهب إلى عيادة
الطبيب أو غرفة
الطوارئ إلا بعد
الإبلاغ عبر الهاتف.



إذا كانت نتيجة
الاختبار إيجابية:
العزل في حالة
مخالطة حالة إيجابية:
الحجر الصحي



من أجل وقف سلسلة
العدوى: قم بتحميل
تطبيق
SwissCovid
وتفعله.



قم بتوفير بيانات
الاتصال قدر الإمكان،
حتى يكون التتبع
ممكناً.



إذا كنت تعاني من
أعراض المرض فقم
على الفور بالخضوع
للاختبار، وابق في
المنزل.

www.foph-coronavirus.ch

ملحوظة: تسري قواعد أكثر صرامة في كانتونات معينة.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH

Swiss Confederation

العربية / arabo / arabe / Arabisch

جدول المحتويات

جديد N

- 6 الأسئلة والأجوبة الأكثر شيوعاً حول فيروس كورونا الجديد
- 7 1. العدوى والمخاطر
- 7 1.1 لماذا تعد قواعد النظافة الصحية وقواعد السلوك الوقائي شديدة الأهمية؟
- 7 1.2 من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة؟ N
- 7 1.3 هل أنت من ضمن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة؟ هذه هي الطريقة التي يمكنك بها حماية نفسك.
- 8 1.4 إذا كنت في فترة الحمل، وبالتالي فأنت مُعرضة بشكل خاص للإصابة البالغة بفيروس كوفيد 19. ما الذي يجب عليك مراعاته؟
- 8 1.5 كيف ينتقل فيروس كورونا الجديد؟
- 8 1.6 ما الفترة بين العدوى والمرض؟ وفي أي مرحلة يكون الشخص معدياً؟
- 8 عادة ما تكون "فترة حضانة" فيروس كورونا الجديد، أي الفترة بين العدوى وظهور الأعراض الأولى، 5 أيام. ومع ذلك، يمكن أن تستمر حتى 14 يومًا.
- 8 كل من يصاب بفيروس كورونا الجديد معدي لفترة طويلة:
- 9 من المهم خلال الفترة الزمنية بأكملها: الابتعاد عن الأشخاص الآخرين بمسافة 1.5 متر واتباع قواعد النظافة والسلوك. الأعراض، والتشخيص، والعلاج
- 9 2. الأعراض، والتشخيص، والعلاج
- 9 2.1 ما أعراض مرض فيروس كورونا الجديد؟
- 9 2.2 ما الذي ينبغي علي فعله إذا كنت أعاني من أعراض فيروس كورونا؟ N

- 2.3 هل أنت غير متأكد من كيفية التصرف؟ 10
- 2.4 تظهر الأعراض على طفلي الذي يقل عمره عن 12 عامًا. كيف نتصرف؟ هل يمكنه الذهاب إلى المدرسة أو إلى مجموعة الرعاية؟^N 10
- 2.5 كيف يتم العلاج من مرض فيروس كورونا الجديد؟ 11
- 2.6 هل تعاني من أعراض مرض أو مشاكل صحية ليس لها أي علاقة بفيروس كورونا الجديد؟ 11
3. الاختبارات 11
- 3.1 متى يجب علي الخضوع لاختبار فيروس كورونا الجديد^N ؟ 11
- 3.2 أين يمكنني الخضوع للاختبار؟^N 11
- 3.3 ما الحالات التي تغطي فيها الحكومة الفيدرالية تكاليف اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل واختبار المستضد السريع؟ 12
4. اقتفاء أثر المخالطين، والعزل، والحجر الصحي 12
- 4.1 ماذا يعني العزل والحجر الصحي؟ لماذا يُعد الإجراءان مهمان للغاية؟^N 12
- 4.2 ما المقصود باقتفاء أثر المخالطين؟^N 12
- 4.3 ما الذي ينبغي عليك فعله في حالة مخالطتك لشخص مصاب بفيروس كورونا؟^N 13
- 4.4 ملحوظة: الفيروس ليس لديه ساعة توقيت بالطبع. لذلك ، فإن 15 دقيقة هي خط إرشادي. في مكان ضيق (على سبيل المثال في السيارة) ، يمكن أيضاً أن تكون المخالطة "عن قرب" إذا كان الوقت أقصر من ذلك. 14
5. تطبيق SwissCovid^N 14
- 5.1 كيف يعمل الكشف عن اللقاءات مع المستخدمين الآخرين في تطبيق SwissCovid^N ؟ 14
- 5.2 ماذا علي أن أفعل إذا أبلغني تطبيق SwissCovid أن هناك احتمالية للإصابة^N ؟ 14

- 15 6. الكمادات
- 15 6.1 أين يسري واجب ارتداء الكمامة؟
- 16 6.2 هل هناك استثناءات للأطفال الصغار ولأشخاص آخرين؟
- 16 6.3 إذا لم يكن لدي كمامة: هل يمكنني سحب الوشاح على وجهي وأنفي أو حتى تغطيته بقطعة قماش؟
- 16 7. التجمعات والفعاليات والأنشطة الترفيهية
- 16 7.1 ما هي التجمعات المحظورة؟
- 16 7.2 ما هي القواعد السارية على الفعاليات العامة والخاصة؟
- 17 7.3 ما هي القواعد السارية على الأنشطة الترفيهية الرياضية والثقافية؟
- 17 7.4 ما هي القواعد السارية على الحانات والمطاعم؟
- 17 7.5 ما هي القواعد السارية على صالات الديسكو ومراقص؟
- 17 8. العمل من المنزل
- 17 9. الرحلات / الدخول إلى سويسرا
- 17 9.1 ما الذي يجب علي مراعاته عند دخولي إلى سويسرا من الخارج؟ ما هي القواعد التي تنطبق عند الدخول إلى سويسرا؟
- 18 10. توفير المساعدة
- 18 10.1 أين يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات في لغتي؟
- 18 10.2 ماذا يمكنني أن أفعله إذا لم يتكلموا ويفهموا لغتي في المستشفى؟
- 18 10.3 هل يجب عليك البقاء في المنزل ولكنك تحتاج إلى طعام أو دواء؟ أو هل تريد أن تساعد الآخرين؟

18 10.4 هل تشعر بالقلق أو تحتاج إلى شخص للتحدث معه؟

19 10.5 هل تشعر بأنك مهدد بالخطر في المنزل؟ هل تبحث عن المساعدة أو الحماية؟

19 11. المزيد من المعلومات

الأسئلة والأجوبة الأكثر شيوعاً حول فيروس كورونا الجديد

في نهاية عام 2019 ظهر مرض جديد معدٍ للغاية، أطلق عليه «كوفيد-19». نشأ المرض عن فيروس كورونا الجديد، الذي ما لبث أن انتشر في جميع أنحاء العالم في وقت قصير. تقدم نشرة الحقائق هذه للمكتب الاتحادي للصحة BAG إجابات على الأسئلة الأكثر شيوعاً حول فيروس كورونا الجديد.

قد تنتسب عدوى فيروس كورونا الجديد في عواقب وخيمة. فبعض الناس يموتون من جراء المرض. لهذا فمن المهم أن يحمي الجميع أنفسهم من فيروس كورونا الجديد.

تبقى المسؤولية الشخصية مهمة: أفضل طريقة لحماية نفسك من العدوى هي الالتزام بقواعد النظافة العامة والسلوك الوقائي المصورة في الصفحة الأولى بهذا المستند وعلى لوحات المكتب الاتحادي للصحة. ومن بين هذه القواعد: غسل اليدين بانتظام بالصابون والحفاظ على مسافة الأمان.

الواجبات والمحظورات الأساسية:

- تمديد واجب ارتداء الكمامة:
- واجب ارتداء الكمامة في وسط المدن ومراكز القرى الحبوبية وفي الأماكن المغلقة والمفتوحة المتاحة للجمهور بالمنشآت والشركات
- واجب ارتداء الكمامة في المواصلات العامة في جميع أنحاء سويسرا: في وسائل المواصلات العامة والطائرات وداخل وخارج مباني المحطات وفي جميع محطات المواصلات العامة والمطارات
- واجب ارتداء الكمامة في جميع المدارس الإعدادية والمهنية (مثل المدارس الثانوية والمدارس المهنية والمدارس الثانوية المتخصصة)
- يسري واجب ارتداء الكمامة داخل مكان العمل باستثناء مكان العمل المنفصل طالما كان من الممكن الاحتفاظ بمسافة الأمان الموصى بها.
- القيود المفروضة على الفعاليات والتجمعات (ملاحظة: يُحسب الأطفال في عدد المشاركين).
- حظر إقامة المناسبات الخاصة التي تضم أكثر من 10 أشخاص
- حظر المناسبات العامة التي تضم أكثر من 50 شخصاً
- حظر التجمعات العفوية التي تضم أكثر من 15 شخصاً في الأماكن العامة
- القواعد السارية على المطاعم والحانات:
- الجلوس الإلزامي في المطاعم والحانات: لا يجوز تناول الأطعمة والمشروبات إلا أثناء الجلوس في المطاعم بحد أقصى أربعة أشخاص على الطاولة (يُستثنى من ذلك الأباء مع أطفالهم)
- يُحظر تشغيل النوادي وصالات الديسكو والمراقص.
- يسري موعد الغلق من الساعة 11 مساءً حتى الساعة 6 صباحاً على المطاعم والحانات
- القواعد السارية على الرياضة والثقافة:
- الرياضات الترفيهية: حظر الأنشطة التي تضم أكثر من 15 شخصاً، وحظر رياضات الاتصال البدني، وقواعد واجب ارتداء الكمامة في الأماكن المغلقة والاحتفاظ بمسافة الأمان، وقواعد واجب ارتداء الكمامة في الأماكن المفتوحة أو قواعد الاحتفاظ بمسافة الأمان؛ يمكن للأطفال في التعليم الإلزامي الاستمرار في المشاركة في الألعاب الرياضية دون قيود.
- الثقافة (الموسيقى والمسرح والرقص وما شابه): في قطاع الهواء، يُسمح بالأنشطة التي يشارك فيها ما يصل إلى 15 شخصاً، وفقاً لمتطلبات ارتداء الكمامة وقواعد التباعد. في المجال المهني، يسمح بإجراء التدريبات والعروض.
- تحظر العروض التي تؤديها الجوقات؛ يسمح بإجراء التدريبات للجوقات المحترفة فقط.
- التعلم عن بعد في الجامعات والكليات
- العمل في مكتب منزلي إن أمكن
- واجب الحجر الصحي للقادمين من السفر

ملحوظة: تسري قواعد أكثر صرامة في كانتونات معينة.

1. العدوى والمخاطر

1.1 لماذا تعد قواعد النظافة الصحية وقواعد السلوك الوقائي شديدة الأهمية؟

فيروس كورونا الجديد هو فيروس جديد ليس لدى البشر مناعة ضده، وبالتالي فقد يتسبب في حدوث العديد من الإصابات وحالات العدوى. ولذلك يجب علينا العمل من أجل إبطاء انتشار فيروس كورونا الجديد قدر الإمكان. وهنا يجب العمل بصفة خاصة على حماية الأشخاص الذين ترتفع لديهم مخاطر الإصابة الشديدة بالمرض. (من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة؟ ← راجع السؤال التالي (N)).

1.2 من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة؟ (N)

- الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة هم:
- كبار السن (يزداد خطر أن يأخذ المرض منحى خطراً عند الإصابة بفيروس كورونا الجديد مع تقدم العمر. بعد سن الخمسين، يزداد معدل دخول المصابين المستشفيات للعلاج أيضاً، كما تزيد الحالات المرضية الموجودة مسبقاً من الخطر).
- النساء الحوامل
- البالغين الذين يعانون من أمراض مزمنة سابقة:
- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب والدورة الدموية
- السكري
- أمراض الجهاز التنفسي المزمنة
- السرطان
- الأمراض والعلاجات التي تضعف جهاز المناعة
- السمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم لديهم 40 وأكثر)

إذا كنت غير متأكد من كونك أحد الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة، فيرجى منك الاتصال بالطبيب أو الطبيبة.

إذا التزمنا جميعاً بقواعد النظافة والسلوك الوقائي، فسوف تتمكن من حماية هؤلاء الأشخاص بشكل أفضل. وبذلك نستطيع أن نساهم في حصول الأشخاص المصابين بأمراض خطيرة على علاج أفضل داخل المنشآت الصحية، لأنه لا يتوفر سوى عدد محدود من غرف الرعاية وأجهزة التنفس الصناعي في وحدات العناية المركزة.

1.3 هل أنت من ضمن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة؟ هذه هي الطريقة التي يمكنك بها حماية نفسك . (N)

أفضل طريقة لحماية نفسك من العدوى هي الاستمرار في اتباع قواعد النظافة والسلوك الوقائي. تسري التوصيات الآتية:

- غسل اليد جيداً و بانتظام بالصابون.
- الحفاظ على مسافة فاصلة مع الآخرين (لا تقل عن 1,5 متر).
- اتباع القواعد المتعلقة بوجود ارتداء الكمامات. يجب ارتداء الكمامات إذا لم تتمكن من الحفاظ على مسافة 1,5 متر.
- اتباع قواعد النظافة والسلوك الوقائي حتى عند الالتقاء بالعائلة والأصدقاء. على سبيل المثال، عدم مسك أدوات المائدة نفسها عند الطعام، وعدم الشرب في الكوب نفسه، وما شابه.
- تجنب الحشود الكبيرة من الناس. تجنب ساعات الذروة في الأماكن التي بها عدد كبير من الأشخاص (على سبيل المثال، أوقات الذهاب إلى العمل في وسائل النقل العام أو في محطة القطار، والتسوق أيام السبت).

هل لديك عرض أو أكثر من المرض؟

الأعراض، والتشخيص، والعلاج (راجع السؤال ←

ما أعراض مرض فيروس كورونا الجديد؟)

ثم اتصل بطبيبك أو بالمستشفى على الفور واخضع للف. حتى في عطلة نهاية الأسبوع. صف أعراضك وقل إنك أحد الأشخاص المعرضين لخطر معين

1.4 إذا كنتِ في فترة الحمل، وبالتالي فأنت مُعرضة بشكل خاص للإصابة بالبالغة بفيروس كوفيد 19. ما الذي يجب عليكِ مراعاته؟

إذا كنتِ حاملاً، فيجب أن تحمي نفسك من الإصابة بفيروس كورونا الجديد قدر الإمكان. لهذا ننصحك بالالتزام بتوصياتنا للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة (راجع السؤال السابق ← هل أنت من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة؟ هذه هي الطريقة التي يمكنك بها حماية نفسك).

في مكان العمل يلتزم صاحب العمل وفقاً لقانون حماية الأم بأن تتمتع، بوصفك امرأة حامل، بأقصى قدر ممكن من الحماية ضد الإصابة بفيروس كورونا الجديد. إذا لم يكن ذلك ممكناً فعلى صاحب عملك توفير البدائل. إذا تعذر استمرارك في العمل، يمكن أن تقوم طبيبة النساء أو طبيب النساء بإصدار شهادة بحظر مزاوله العمل.

وفقاً لأحدث المعلومات، إذا كنتِ حاملاً، فعند الإصابة بفيروس كورونا الجديد، قد يتخذ المرض مساراً خطيراً، وبوجه خاص في حالة معاناتك مثلاً من الوزن الزائد أو أمراض معينة، أو في حالة التقدم في السن. في الوقت الحالي هناك العديد من الأسئلة التي لم تتم الإجابة عليها فيما يتعلق بالحمل وفيروس كوفيد 19. إلا أنه يجب في كافة الأحوال توفير حماية خاصة للأم والطفل. في حالة ظهور أعراض المرض اتصلي مباشرة بطبيبة النساء أو طبيب النساء لمناقشة الخطوات الضرورية والخضوع للاختبار.

1.5 كيف ينتقل فيروس كورونا الجديد؟

غالبًا ما ينتقل الفيروس من خلال المخالطة القريبة لفترة طويلة: في حالة وجودك على مسافة أقل من 1.5 متر من شخص مصاب دون حماية (يقصد بالحماية: على سبيل مثال الشخصان يرتديان كمامة). كلما زادت فترة المخالطة، وكانت من مسافة قريبة تزداد احتمالية انتقال العدوى.

يمكن أن ينتقل فيروس كورونا الجديد كالاتي:

- من خلال قطرات الرذاذ وجسيمات الهباء الجوي: عند تنفس الشخص المصاب أو تكلمه أو عطاسه أو سعاله، يمكن للقطرات المحتوية على الفيروس أن تصل مباشرة إلى الأغشية المخاطية للأنف أو الفم أو العيون لأشخاص آخرين موجودين بالقرب منه (على مسافة أقل من 1.5 متر).
- يمكن انتقال العدوى بواسطة القطرات شديدة الصغر (الهباء الجوي) عبر مسافات طويلة، ولكن من النادر حدوث ذلك. يمكن أن يوجد هذا النوع من انتقال العدوى خاصة من خلال الأنشطة التي تتطلب زيادة التنفس. يحدث هذا، على سبيل المثال، مع الأعمال البدنية والرياضة والتحدث بصوت مرتفع والغناء. ينطبق الأمر نفسه على الوجود لفترة طويلة في غرف سيئة التهوية أو لا توجد بها تهوية، خاصة إذا كانت الغرف صغيرة.
- عبر الأسطح الخارجية واليدين: عند سعال الأشخاص المصابين أو عطاسهم تصل القطرات المسببة للعدوى إلى أيديهم أو الأسطح المجاورة. قد يتسبب ذلك في تعرض شخص آخر للعدوى في حالة التقاطه لهذه القطرات بيديه ثم لمسه لفته أو أنفه أو عينيه.

1.6 ما الفترة بين العدوى والمرض؟ وفي أي مرحلة يكون الشخص معدياً؟

عادة ما تكون "فترة حضانة" فيروس كورونا الجديد، أي الفترة بين العدوى وظهور الأعراض الأولى، 5 أيام. ومع ذلك، يمكن أن تستمر حتى 14 يوماً.

كل من يصاب بفيروس كورونا الجديد معدي لفترة طويلة:

- بداية الفترة المعدية: يومين قبل ظهور الأعراض. هذا يعني أنه يمكنك أن تصيب الآخرين قبل أن تدرك أنك مريض.
- أثناء ظهور الأعراض لديك. هذا هو الوقت الذي تكون فيه معدياً أكثر.
- نهاية الفترة المعدية: في الحالات الخفيفة، تقل "العدوى" بشكل حاد بعد 10 أيام من ظهور الأعراض. لذلك، فإن القاعدة الأساسية هي أن الفترة المعدية تنتهي بعد 10 أيام من ظهور الأعراض. ومع ذلك، في حالات المرض الشديدة، هناك مؤشرات على أن الشخص المريض قد يكون معدياً لفترة أطول من الوقت.

من المهم خلال الفترة الزمنية بأكملها: الابتعاد عن الأشخاص الآخرين بمسافة 1.5 متر واتباع قواعد النظافة والسلوك. الأعراض، والتشخيص، والعلاج

2. الأعراض، والتشخيص، والعلاج

2.1 ما أعراض مرض فيروس كورونا الجديد؟

أعراض فيروس كورونا:

الأعراض الشائعة لفيروس كورونا:

- ألم في الحلق
- سعال (يكون جافاً في الغالب)
- ضيق التنفس
- ألم الصدر
- الحمى
- فقدان حاسة الشم و/أو حاسة التذوق فجأة

يمكن أيضاً ظهور الأعراض التالية:

- صداع
- الشعور بالضعف العام، والتوعك
- ألم في العضلات
- سيلان الأنف (رشح الأنف)
- أعراض الجهاز الهضمي (الغثيان، القيء، الإسهال، آلام في البطن)
- الطفح الجلدي

تختلف أعراض Covid-19 في درجة شدتها، كما يمكن أن تكون خفيفة. قد تحدث مضاعفات أخرى أيضاً مثل الالتهاب الرئوي.

إذا كنت تعاني من واحد أو أكثر من أعراض Covid-19 الشائعة، فمن المحتمل أن تكون مصاباً بفيروس كورونا الجديد.

في هذه الحالة، اخضع للاختبار فوراً واتباع التعليمات وفقاً للسؤال التالي (← ما الذي ينبغي علي فعله إذا كنت أعاني من أعراض فيروس كورونا؟)

2.2 ما الذي ينبغي علي فعله إذا كنت أعاني من أعراض فيروس كورونا؟^N

إذا كنت تعاني من واحد أو أكثر من الأعراض الشائعة لفيروس كورونا، فقد يكون لديك فيروس كورونا. في هذه الحالة، اتبع هذه التعليمات باستمرار:

- الحد من الاتصال: ابق في المنزل وتجنب كل اتصال مع الآخرين.
- الاختبار: اختبر نفسك على الفور. (راجع السؤال ← أين يمكنني إجراء الاختبار؟)
- حتى نتيجة الاختبار: ابق في المنزل واتباع تعليمات العزل (www.bag.admin.ch/migration-covid-en). تجنب أي اتصال مع أشخاص آخرين حتى تتوفر نتيجة الاختبار.

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية التصرف:

- توصية الاختبار: خذ فحص فيروس كورونا (check.bag-coronavirus.ch) أو اتصل بطبيبك. أجب على جميع الأسئلة في الفحص عبر الإنترنت أو على الهاتف بقدر استطاعتك. في النهاية، سنتلقى توصية لاتخاذ إجراء ، وإذا لزم الأمر، سنتلقى تعليمات لإجراء الاختبار. اخضع للاختبار على الفور في حالة توصية فحص فيروس كورونا أو طبيبك بذلك، ثم ابق في المنزل حتى تتوفر نتيجة الاختبار.

- في حالة عدم التوصية بإجراء اختبار: خذ شكواك وأعراضك على محمل الجد حتى لو لم تكن على الأرجح مرتبطة بفيروس كورونا الجديد. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا لزم الأمر. ابق في المنزل حتى 24 ساعة بعد تلاشي الأعراض. هذه أيضًا التوصية فيما يخص أمراض الجهاز التنفسي مثل الأنفلونزا.

إذا كنت أحد الأشخاص الأكثر عرضة للخطر، إذا كنت تعاني من واحد أو أكثر من أعراض فيروس كورونا، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية أو المستشفى على الفور (حتى في عطلات نهاية الأسبوع) وقم بإجراء الاختبار.

2.3 هل أنت غير متأكد من كيفية التصرف؟

يمكنك من خلال الموقع www.check.bag-coronavirus.ch/screening فحص فيروس كورونا عبر الإنترنت (باللغة الألمانية، والفرنسية، والإيطالية، والإنجليزية) الحصول على توصيات من المكتب الاتحادي للصحة العامة، بعد الإجابة على بضعة أسئلة.

كما يمكنك من خلال الموقع الإلكتروني الخاص بكانتون وات Waadt عبر الرابط coronavirus.unisante.ch/evaluation إيجاد فحص فيروس كورونا بثمانى لغات أخرى.

لا يجوز بحال اعتبار فحص فيروس كورونا عبر الموقع الإلكتروني بديلاً عن الاستشارة الطبية المتخصصة، والتشخيص، والعلاج. فقد تكون الأعراض الموصوفة في الفحص مرتبطة بأمراض أخرى، وبالتالي فقد تتطلب نهجاً آخر في العلاج.

احرص دائماً على استشارة الطبيب/الطبيبة في حالة وجود أعراض قوية تزداد سوءاً أو تثير قلقك. في عطلات نهاية الأسبوع أيضاً.

2.4 تظهر الأعراض على طفلي الذي يقل عمره عن 12 عامًا. كيف نتصرف؟ هل يمكنه الذهاب إلى المدرسة أو إلى مجموعة الرعاية؟^N

وفقاً للمعلومات الحالية قد يصاب للأطفال أيضاً بعدوى فيروس كورونا الجديد. ومع ذلك، فإن الأطفال الذين يقل عمرهم عن 12 عامًا، يعتبرون أقل تعرضاً للإصابة بالأعراض مقارنة بالمرافقين والبالغين، كما يندر نقلهم للفيروس لأشخاص آخرين.

الموقف 1: الطفل و أحد المخالطين عن قرب لديهما الأعراض

طفلك لديه أعراض تشير إلى احتمالية الإصابة بعدوى فيروس كورونا الجديد ولديه اتصال قريب بشخص آخر تظهر عليه أعراض العدوى (شخص فوق 12 سنة). في هذه الحالة يتوقف التصرف التالي على نتيجة اختبار الشخص المخالط عن قرب:

- إذا كانت نتيجة اختبار الشخص المخالط عن قرب إيجابية: يجب على طفلك البقاء في المنزل، ويتم إجراء الاختبار له بالرجوع إلى طبيب/طبيبة الأطفال. سيزودك طبيب الأطفال/طبيبة الأطفال بمعلومات عما يجب أن تفعله بعد ذلك.
- إذا كانت نتيجة اختبار الشخص المخالط عن قرب سلبية: لا يُسمح لطفلك بالذهاب إلى المدرسة أو مؤسسة الرعاية مرة أخرى إلا بعد مرور 24 من انتهاء الحمى أو تحسن السعال بشكل ملحوظ.

الموقف 2: الطفل لديه أعراض، دون يكون لديه اتصال بمصابين

طفلك لديه أعراض تشير إلى احتمالية الإصابة بعدوى فيروس كورونا الجديد، لكن ليس لديه اتصال قريب بشخص آخر تظهر عليه أعراض العدوى (شخص فوق 12 سنة). في هذه الحالة يتوقف التصرف التالي على الأعراض والحالة الصحية لطفلك:

- **طفلك لديه أعراض برد خفيفة** (سيلان الأنف و/أو التهاب الحلق و/أو سعال خفيف) **وحالته العامة جيدة**: يجوز لطفلك الذهاب للمدرسة أو مؤسسة الرعاية كالمعتاد.
- **طفلك لديه حمى، إلا أن حالته العامة جيدة**: يجب على طفلك البقاء في المنزل. لا يسمح لطفلك بالذهاب إلى المدرسة أو مؤسسة الرعاية مرة أخرى إلا بعد مرور 24 من انتهاء الحمى. اتصل بطبيب الأطفال/طبيبة الأطفال، إذا استمرت الحمى لدى طفلك لأكثر من ثلاثة أيام.
- في حالة ظهور مزيد من الأعراض لدى طفلك (شكاوى الجهاز الهضمي، صداع، آلام في الجسم، فقدان حاسة الشم و/أو التذوق) فناقش الخطوات التالية مع طبيب الأطفال/طبيبة الأطفال.
- **طفلك لديه سعال شديد، إلا أن حالته العامة جيدة**: يجب على طفلك البقاء في المنزل. لا يسمح لطفلك بالذهاب إلى المدرسة أو مؤسسة الرعاية مرة أخرى إلا بعد تحسن السعال خلال ثلاثة أيام بشكل ملحوظ. اتصل بطبيب الأطفال/طبيبة الأطفال، إذا استمر السعال الشديد لدى طفلك لأكثر من ثلاثة أيام.
- في حالة ظهور مزيد من الأعراض لدى طفلك (شكاوى الجهاز الهضمي، صداع، آلام في الجسم، فقدان حاسة الشم و/أو التذوق) فناقش الخطوات التالية مع طبيب الأطفال/طبيبة الأطفال.

– طفلك لديه حمى أو سعال شديد، و/أو حالته العامة ليست جيدة: اتصل بطبيب الأطفال/طبيبة الأطفال بشكل مباشر، لمعرفة ما عليك فعله.

يتم توفير لمحة عامة عن الإجراء الواجب اتباعه في حالة ظهور أعراض المرض ونزلات البرد لدى الأطفال في رياض الأطفال والمدارس الابتدائية في النشرة الموجهة للآباء والأمهات الصادرة عن المؤتمر السويسري الناطق بالألمانية لمكاتب المدارس الابتدائية (DVK): www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten (باللغات الألمانية والفرنسية والإيطالية والإنجليزية والبوسنية / الكرواتية / الصربية والبرتغالية والإسبانية والألبانية والعربية والتاميلية والتغرينية والتركية)

2.5 كيف يتم العلاج من مرض فيروس كورونا الجديد؟

يقتصر العلاج فقط على تخفيف الأعراض. يتم عزل المصابين لحماية الأشخاص الآخرين. أما في الحالات المرضية الخطيرة، فيلزم إخضاع المريض للعلاج في وحدة العناية المركزة. كما قد تكون هناك حاجة لوضع المريض على أجهزة التنفس الصناعي.

2.6 هل تعاني من أعراض مرض أو مشاكل صحية ليس لها أي علاقة بفيروس كورونا الجديد؟

عليك أن تأخذ على محمل الجد الأعراض والمشاكل الصحية والأمراض التي ليس لها علاقة بفيروس كورونا الجديد وأن يتم علاجها. قم بطلب المساعدة ولا تنتظر طويلاً: اتصل بالطبيب أو الطبيب!

3. الاختبارات

3.1 متى يجب علي الخضوع لاختبار فيروس كورونا الجديد N ?

إذا كنت تعاني من واحد أو أكثر من أعراض فيروس كورونا، فقم بإجراء الاختبار على الفور.

في الوقت الحالي، يجب اختبار جميع الأشخاص الذين يعانون من أعراض فيروس كورونا على الفور. الهدف من هذه الاستراتيجية هو اكتشاف أكبر عدد ممكن من العدوى. بهذه الطريقة فقط يمكن كسر سلاسل العدوى بطريقة مستهدفة. هذا أمر أساسي لإدارة الوباء.

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية التصرف: ابق في المنزل، قم بفحص فيروس كورونا (check.bag-coronavirus.ch) أو اتصل بطبيبك.

أجب على جميع الأسئلة في الفحص عبر الإنترنت أو على الهاتف بقدر استطاعتك، ستتلقى توصية لاتخاذ إجراء وإذا لزم الأمر، ستتلقى تعليمات لإجراء الاختبار. اخضع للاختبار على الفور في حالة توصية فحص فيروس كورونا أو طبيبك بذلك، ثم ابق في المنزل حتى تتوفر نتيجة الاختبار.

3.2 أين يمكنني الخضوع للاختبار؟ N

يتم إجراء الاختبارات من قبل الأطباء أو المستشفيات أو مراكز الاختبار أو الصيدليات المخصصة (فقط اختبارات المستضد السريعة).

يوفر موقع BAG الإلكتروني "Coronavirus: Testing" قائمة بالروابط لخدمات الاختبار في المقاطعات:

www.bag.admin.ch/testing

3.3 ما الحالات التي تغطي فيها الحكومة الفيدرالية تكاليف اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل واختبار المستضد السريع؟

- ستغطي الحكومة الفيدرالية تكلفة كل من اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل الجزيئي) واختبار المستضد السريع إذا تم استيفاء أحد المعايير التالية:
- لديك أعراض تتطابق مع فيروس كورونا.
 - تتلقى رسالة من تطبيق SwissCovid تفيد بأنك على اتصال بشخص مصاب. راجع صفحة اقتفاء أثر المخالطين وتطبيق SwissCovid للحصول على معلومات: www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en
 - يطلب منك مكتب المقاطعة أو الطبيب أن تخضع للاختبار لأنك في الحجر الصحي بسبب الاتصال الوثيق مع شخص مصاب.

لن تغطي الحكومة الفيدرالية تكلفة الاختبار في الحالات التالية:

- أنت بحاجة إلى نتيجة اختبار سلبية للسفر.
 - يتم إجراء الاختبار بناءً على طلب صاحب العمل.
 - يتم إجراء الاختبار في الخارج.
- إذا لم يتم تغطية تكاليف الاختبار من قبل الحكومة الفيدرالية فإننا نوصيك بمعرفة مقدار التكاليف مسبقاً، حيث يمكن أن تختلف

4. اقتفاء أثر المخالطين، والعزل، والحجر الصحي

4.1 ماذا يعني العزل والحجر الصحي؟ لماذا يُعد الإجراءان مهمان للغاية؟^N

يُعد العزل والحجر الصحي إجراءات لكسر سلاسل العدوى وبالتالي احتواء زيادة انتشار فيروس كورونا الجديد. يجب على الشخص المصاب بعدوى مؤكدة أو المشتبه في إصابته بالعدوى البقاء في المنزل وتجنب أي اتصال مع أشخاص آخرين. سيمنع هذا أكبر عدد ممكن من الإصابات الجديدة. ينتج عن هذا القواعد التالية:

يجب عزل الأفراد الذين ثبتت إصابتهم بفيروس كورونا الجديد.

- يجب عزل الأفراد الذين لديهم احتمالية الإصابة بفيروس كورونا الجديد لمدة 10 أيام. هناك احتمال متزايد للإصابة في الحالات التالية:
- بعد الاتصال الوثيق مع شخص أثبتت إصابته بفيروس كورونا الجديد. هذا هو الحجر الصحي بعد الاتصال الوثيق (الحجر الصحي بعد الاتصال لفترة قصيرة).
 - بعد الإقامة في دولة أو منطقة معرضة لخطر الإصابة بالعدوى. هذا هو الحجر الصحي للمسافرين الوافدين (الحجر الصحي بعد السفر لفترة قصيرة).

فيلم: رابط للفيديو التوضيحي عن العزلة (بالألمانية والفرنسية والإيطالية والإنجليزية): [foph-
coronavirus.ch/downloads/#isolation](http://foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation)

لمزيد من المعلومات بشأن الحجر الصحي والعزل، راجع تعليمات العزل وتعليمات الحجر الصحي، على التوالي: <http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en>

4.2 ما المقصود باقتفاء أثر المخالطين؟^N

يعني اقتفاء أثر المخالطين تتبع المخالطين: يتضمن تتبع المخالطين تحديد مواقع المخالطين القريبين للأشخاص المصابين بفيروس كورونا.

يوصى باقتفاء أثر المخالطين لجميع الأشخاص المصابين بفيروس كورونا المؤكد مختبرياً أو الأشخاص في المستشفى المصابين بفيروس كورونا المحتمل. يحدد مكتب المقاطعة المناسب المخالطين عن قرب ويتصل بهم.

فيلم: رابط للفيديو التوضيحي عن اقتفاء أثر المخالطين (بالألمانية، والفرنسية، والإيطالية، والرومانية القديمة، والإنجليزية، والألبانية، والصربية، والبرتغالية، والإسبانية): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing

- في حالة النتيجة الإيجابية لاختبار فيروس كورونا يبدأ تتبع المخالطين:
- تعمل السلطات الكانتونية مع الشخص المصاب على تحديد الأشخاص الذين كانوا على اتصال وثيق معه.
 - تقوم السلطات بإبلاغ الأشخاص المخالطين باحتمالية تعرضهم للعدوى والإجراءات التالية التي ينبغي عليهم اتباعها.
 - حتى إذا لم يكن عند هؤلاء الأشخاص أي أعراض، يجب دخولهم الحجر الصحي. يسري هذا لمدة عشرة أيام منذ آخر اتصال بالشخص الناقل للعدوى.
 - في حالة عدم اكتشاف الإصابة خلال هذا الوقت تقوم السلطات بإلغاء الحجر الصحي.

يدعم تطبيق SwissCovid تتبع المخالطين: فهو يحدد ما إذا كان لدينا اتصال بشخص مصاب. هذا يسمح لنا بإيقاف سلاسل انتقال المرض. راجع الفصل ← تطبيق SwissCovid

ملاحظة بشأن الوضع الحالي: يُعد تتبع المخالطين مسؤولية المقاطعات. تقرر المقاطعات أفضل السبل لاستخدام مواردها عندما تكون أعداد الحالات مرتفعة. في الوقت الحالي، من الممكن ألا يتصل بك مكتب المقاطعة المسؤول على الفور ويأمر بالعزل أو الحجر الصحي. لذلك من المهم أن تسعى إلى العزلة أو الحجر الصحي بنفسك إذا لزم الأمر. وإذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية لفيروس كورونا، فأنت تخبر المخالطين عن قرب بنفسك.

4.3 ما الذي ينبغي عليك فعله في حالة مخالطتك لشخص مصاب بفيروس كورونا؟^N

هل كنت على اتصال بشخص ثبتت إصابته بفيروس كورونا الجديد؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد تكون معدياً في الأيام القليلة المقبلة دون أن تدرك ذلك. تعتمد الطريقة التي يجب أن تتصرف بها الآن على ما إذا كان الشخص الذي ثبتت إصابته معدياً أثناء المخالطة وما إذا كانت المخالطة عن قرب. يُرجى الإجابة على الأسئلة التالية:

السؤال الأول: هل كان الشخص معدياً في ذلك الوقت؟

- الفترة الزمنية الحاسمة: يكون الشخص معدياً من يومين قبل ظهور الأعراض إلى 10 أيام بعد ظهور الأعراض. إذا كان المرض شديداً، فقد يكون الشخص المريض معدياً لفترة أطول.
- إذا كنت قد خالطت هذا الشخص قبل هذه الفترة، فمن غير المحتمل الإصابة بالعدوى ولا تحتاج إلى الدخول في الحجر الصحي.
 - إذا كنت قد خالطت الشخص الذي أثبتت إصابته أنه معدٍ، فأجب عن السؤال الثاني التالي:

السؤال الثاني: هل كانت المخالطة «عن قرب»؟

تُعرّف "المخالطة عن قرب" بأنها مخالطة شخصية يمكن أن تصاب خلالها. كلما طالت مدة مخالطتك للشخص الذي ثبتت إصابته بالفيروس، زادت احتمالية إصابته. إذا كانت هناك وسيلة حماية، مثل وجود فاصل بينكما أو إذا كنتما ترتديان كمامة، فهذه لا تعتبر مخالطة عن قرب.

استخدم القاعدة الأساسية التالية كدليل: كانت المخالطة عن قرب إذا لم تكن هناك مسافة كافية بينك وبين شخص آخر لفترة طويلة من الوقت ولم تكن هناك وسيلة حماية. يعني "الوقت الممتد" أكثر من 15 دقيقة في اليوم مضافة معاً (تراكمياً). تعني "المسافة غير الكافية" مسافة أقل من 1.5 متر.

4.4 ملحوظة: الفيروس ليس لديه ساعة توقيت بالطبع. لذلك ، فإن 15 دقيقة هي خط إرشادي. في مكان ضيق (على سبيل المثال في السيارة) ، يمكن أيضاً أن تكون المخالطة "عن قرب" إذا كان الوقت أقصر من ذلك.

هل يُسمح لي بالخروج من حين لآخر، أو المشي، أو الحصول على هواء نقي، أو أداء المهمات خلال فترة الحجر الصحي؟ لا ، الغرض من الحجر الصحي هو كسر سلاسل انتقال فيروس كورونا الجديد. لذلك ، يجب تجنب الاتصال الجسدي مع الآخرين خلال فترة الحجر الصحي. ومع ذلك، هذا لا يعني أن الاتصال الاجتماعي عبر الهاتف أو عبر اتصالات الفيديو محظور. بالنسبة للأطفال، ينطبق الاستثناء التالي: يجوز لطفلك الخروج لفترة قصيرة أثناء الحجر الصحي. ومع ذلك، يحظر على طفلك الاتصال بأشخاص من خارج الأسرة.

5. تطبيق SwissCovid N



تطبيق SwissCovid للهواتف المحمولة (Android / iPhone) هو تطبيق التتبع الرسمي للاتحاد السويسري لتتبع المخالطين في حالة الإصابة بفيروس كورونا الجديد.

يساهم التطبيق في احتواء فيروس كورونا الجديد. وهو يكمل "تتبع المخالطين" الكلاسيكي ، أي تتبع المقاطعات لحالات العدوى الجديدة ، وبالتالي يساعد على وقف سلاسل الانتقال.

تطبيق SwissCovid متاح في متجر Apple ومتجر Google Play:

– متجر Google Play لنظام Android

– متجر Apple لنظام iOS

الفيلم: رابط الفيديو قم بتنصيب تطبيق SwissCovid وتنشيطه (باللغات الألمانية والفرنسية والإيطالية والرومانشية والإنجليزية والألبانية والصربية والبرتغالية والإسبانية): www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate

5.1 كيف يعمل الكشف عن اللقاءات مع المستخدمين الآخرين في تطبيق SwissCovid N؟

عند تنشيط التطبيق، يرسل الهاتف المحمول رموز تعريف عشوائية (معرفة) عبر البلوتوث. وتكون عبارة عن سلاسل أحرف طويلة يتم إنشاؤها عشوائياً ولا تسمح باستخلاص أي استنتاجات حول الشخص أو الجهاز.

إذا كانت الهواتف المحمولة المزودة بتطبيق SwissCovid المنشط أو تطبيق تتبع التقارب المتوافق بجوار بعضها البعض، فإن هذه الأجهزة تتبادل معرفاتها العشوائية.

لمزيد من المعلومات، راجع صحيفة وقائع تطبيق SwissCovid: www.bag.admin.ch/migration-covid-en

فيلم: رابط للفيديو التوضيحي لتطبيق SwissCovid (باللغات الألمانية والفرنسية والإيطالية والرومانشية والإنجليزية والألبانية والصربية والبرتغالية والإسبانية): www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid

5.2 ماذا علي أن أفعل إذا أبلغني تطبيق SwissCovid أن هناك احتمالية للإصابة N؟

برجاء اتباع التوصيات في التطبيق:

- احم بيئتك عن طريق تجنب الاتصال الشخصي حتى 10 أيام بعد الإصابة المحتملة. يُعلمك تطبيق SwissCovid بعدد الأيام التي ينبغي عليك القيام خلالها بذلك.
- اتصل بخط معلومات SwissCovid للحصول على نصائح بشأن إمكانية إجراء اختبار مجاني والأسئلة المتعلقة بتجنب الاتصال. سوف تجد رقم الهاتف في التطبيق في حالة وجود بلاغ
- انظر السؤال ← الأعراض، والتشخيص، والعلاج
- ما أعراض مرض فيروس كورونا الجديد؟

6. الكمامات

في سويسرا، تعتبر الكمامات إلزامية في العديد من الأماكن (انظر السؤال التالي ← N)

في سويسرا يلزم ارتداء الكمامة في كثير من الأماكن. بصفة عامة يسري الآتي: احرص على ارتداء كمامة عندما تخرج من المنزل في الحالات التي لا يمكنك فيها الاحتفاظ بمسافة أمان مع الأشخاص الآخرين بشكل مستمر. يجب أن تغطي الكمامة الأنف والفم دائماً.

يهدف ارتداء الكمامة في الأماكن العامة في المقام الأول إلى حماية الآخرين. الشخص المصاب بالعدوى يمكن أن ينقل العدوى دون أن يعلم لمدة يومين قبل ظهور الأعراض. أي أنه عندما يرتدي الجميع كمامات في الأماكن الضيقة، فإن الجميع يحمون بعضهم بعضاً. ارتداء الكمامة لا يضمن الحماية بنسبة مائة بالمائة، إلا أن هذا يعمل على تباطؤ انتشار الفيروس.

6.1 أين يسري واجب ارتداء الكمامة؟

- **يلزم ارتداء الكمامة في وسائل النقل العام والطائرات:**
 - يجب ارتداء الكمامة في وسائل النقل التالية وفي مناطق النقل العام التالية:
 - القطار، الترام، والحافلة
 - سيارات الطرق الجبلية والتلفريك
 - السفينة
 - الطائرة (جميع الرحلات المجدولة والمستأجرة التي تقلع من سويسرا أو تهبط فيها)
 - على الأرصعة والترام ومحطات الحافلات، حتى لو كانت هذه المناطق بالخارج
 - في محطات القطار والمطارات ومناطق الوصول الأخرى لوسائل النقل العام، حتى لو كانت هذه المناطق بالخارج
- **واجب ارتداء الكمامة في جميع الأماكن المتاحة للجمهور في جميع أنحاء سويسرا:** يسري واجب ارتداء الكمامة في كافة الأماكن المتاحة للجمهور في الشركات والمنشآت. ينطبق هذا على الأماكن الداخلية (المغلقة) والخارجية (المفتوحة) ويشمل ذلك على سبيل المثال:
 - المحلات ومراكز التسوق والبنوك ومكاتب البريد
 - المتاحف والمكتبات ودور السينما والمسارح وقاعات الحفلات الموسيقية
 - حدائق الحيوانات والنباتات، ومتنزهات الحيوانات
 - المطاعم والحانات وصلالات الألعاب والفنادق (باستثناء غرف النزلاء)
 - المداخل وغرف تغيير الملابس لحمامات السباحة والمنشآت الرياضية ومراكز اللياقة البدنية
 - منشآت الرعاية الصحية، وعيادات الأطباء، والمناطق المتاحة للجمهور بالمستشفيات ودور رعاية المسنين
 - الكنائس والمنشآت الدينية
 - المنشآت الاجتماعية، ومراكز الاستشارات، وأماكن الفعاليات العامة
 - الأماكن المتاحة للجمهور في الإدارات الحكومية مثل الخدمات الاجتماعية والمحاكم، بالإضافة إلى المباني المتاحة للجمهور التي تجتمع فيها المجالس النيابية أو الجمعيات المحلية
 - الأسواق، بما في ذلك أسواق أعياد الميلاد
- **واجب ارتداء الكمامة في الأماكن العامة:** في الأماكن العامة، بما في ذلك الشوارع والأرصعة والمتنزهات والملاعب يسري واجب ارتداء الكمامة كما يلي:
 - في مناطق المشاة الحيوية في مراكز المدن والقرى.

- في أي مكان يوجد به الكثير من الأشخاص، حيث لا يمكنك الاحتفاظ بمسافة أمان 1.5 متر عن الآخرين. ينطبق هذا أيضًا إذا قابلت أصدقاء ومعارف في الطريق، ولم يمكنك الحفاظ على مسافة الأمان.
- **واجب ارتداء الكمامة داخل مباني العمل:** أثناء العمل يجب ارتداء الكمامة داخل كافة الأماكن المغلقة. يُستثنى من ذلك الآتي: في حالة العمل في غرفة منفصلة، أو عند إمكانية الحفاظ على مسافة أمان تبلغ 1.5 متر مع الأشخاص الآخرين، وعدم إمكانية ارتداء الكمامة لأسباب تتعلق بالسلامة.
- **واجب ارتداء الكمامة في المرحلة الثانوية 2:** في المرحلة الثانوية 2، على سبيل المثال في مدارس التعليم الثانوي العام، أو الثانوية المهنية أو الثانوية الفنية يسري واجب ارتداء الكمامة. يجب على الطلاب والمدرسين وكافة الموظفين الآخرين ارتداء الكمامة. ينطبق واجب ارتداء الكمامة أثناء الحصص، وداخل مبنى المدرسة وفي الفناء الخاص بها.

6.2 هل هناك استثناءات للأطفال الصغار ولأشخاص آخرين؟

يُستثنى الأطفال تحت سن اثني عشر عامًا من واجب ارتداء الكمامة. كما يُستثنى أيضًا الأشخاص الذين لا يستطيعون ارتداء الكمامة لأسباب خاصة، خصوصًا الأسباب الطبية .

6.3 إذا لم يكن لدي كمامة: هل يمكنني سحب الوشاح على وجهي وأنفي أو حتى تغطيته بقطعة قماش؟

لا، وضع الوشاح أو قطعة قماش على الوجه لا يعفي من ضرورة ارتداء الكمامة. لا يوفر الوشاح الحماية الكافية من العدوى، كما أنه لا يحمي الآخرين بدرجة كافية. يجب ارتداء كمامة طبية أو الكمامة المصنوعة من القماش.

7. التجمعات والفعاليات والأنشطة الترفيهية

تنطبق المتطلبات والمحظورات الموضحة هنا في جميع أنحاء سويسرا. تطبق قواعد أكثر صرامة في بعض المقاطعات.

7.1 ما هي التجمعات المحظورة؟

تُحظر التجمعات العفوية لأكثر من 15 شخصًا في النطاقات العامة. يُقصد بالنطاقات العامة الأماكن العمومية وطرق المشي والمنتزهات .

7.2 ما هي القواعد السارية على الفعاليات العامة والخاصة؟

يجوز المشاركة في الفعاليات الخاصة في دائرة الأصدقاء والعائلة (المقامة في أماكن غير متاحة للجمهور، مثلًا في البيت) بما لا يزيد عن 10 أشخاص. ينبغي تجنب الفعاليات الخاصة ما أمكن .

يحظر إقامة فعاليات تضم أكثر من 50 مشاركًا. وهذا ينطبق على جميع الفعاليات الرياضية والثقافية وغيرها، باستثناء المجالس النيابية والبلدية. لا تزال المظاهرات السياسية ومجموعات التوقيعات للاستفتاءات والمبادرات ممكنة - كما كان من قبل ، مع الضمانات اللازمة.

7.3 ما هي القواعد السارية على الأنشطة الترفيهية الرياضية والثقافية؟

يُسمح بالأنشطة الترفيهية الرياضية والثقافية في الأماكن المغلقة بحضور ما يصل إلى 15 شخصاً، وذلك في حالة الحفاظ على مسافة كافية وارتداء الكمامات أيضاً. يمكن الاستغناء عن الكمامة في حالة المساحة الكبيرة للمكان، مثل صالات التنس أو القاعات الكبيرة. في الهواء الطلق يجب أيضاً الحفاظ على مسافة الأمان. تُحظر الرياضات التي تتطلب احتكاك جسدي. يُستثنى الأطفال الأقل من 16 عاماً من هذه القواعد.

في المجال الاحترافي للرياضة والثقافة يُسمح بالتدريبات والمسابقات بالإضافة للبروفات والعروض. نظراً للعدد الكبير من القطيرات التي تنبعث أثناء الغناء تحظر مناسبات كورس الهواة، بينما يجوز إجراء البروفات لكورس المحترفين.

7.4 ما هي القواعد السارية على الحانات والمطاعم؟

- لا يجوز أن يتجاوز عدد الضيوف على الطاولة الواحدة 4 أشخاص. يُستثنى من ذلك الآباء مع أطفالهم.
- يسري موعد الغلق من الساعة 11 مساءً حتى الساعة 6 صباحاً.
- واجب الجلوس في المطاعم والحانات: لا يجوز تناول المشروبات والأطعمة إلا أثناء الجلوس.

7.5 ما هي القواعد السارية على صالات الديسكو ومراقص؟

يُحظر تشغيل صالات الديسكو والمراقص وإقامة حفلات الرقص.

8. العمل من المنزل

احرص على العمل من المنزل قدر الإمكان. وبهذا تقل المخالطة، وبالتالي يقل انتشار الفيروس.

بالنسبة للموظفين الذين لا يستطيعون العمل من المنزل، يسري قانون العمل، الذي ينص على الآتي: يلتزم صاحب العمل باتخاذ التدابير المناسبة لحماية صحة الموظفين.

9. الرحلات / الدخول إلى سويسرا

9.1 ما الذي يجب علي مراعاته عند دخولي إلى سويسرا من الخارج؟ ما هي القواعد التي تنطبق عند الدخول إلى سويسرا؟

اعتباراً من 6 يوليو (تموز) 2020 هناك إلزام بالبقاء في الحجر الصحي لمدة 10 أيام عند القدوم إلى سويسرا من مناطق معينة.

يمكن الاطلاع على قائمة الدول أو المناطق التي يزيد فيها خطر الإصابة بفيروس كورونا وجهات الاتصال في المقاطعات بالإضافة إلى الإعفاءات من التزام الحجر الصحي هنا: www.bag.admin.ch/einreise.

يتم تحديث هذه القائمة بانتظام بناءً على الوضع الوبائي. نتيجة الاختبار السلبية لا تلغي الحجر الصحي.

أبلغ عن دخولك إلى سلطة المقاطعة المناسبة في غضون يومين واتبع تعليماتها:

www.bag.admin.ch/einreise#1759131064

أي شخص يتهرب من الحجر الصحي أو يفشل في الامتثال لمتطلبات الإبلاغ يرتكب مخالفة بموجب قانون الأوبئة، والتي يعاقب عليها بغرامة تصل إلى 10 آلاف فرنك سويسري.

إذا كان لديك أي أسئلة بشأن الحجر الصحي، فاتصل بقسم المعلومات للمهاجرين التابع للمكتب الفيدرالي للصحة العامة:

+41 58464 44 88 (يومياً من الساعة 6 صباحاً حتى الساعة 11 مساءً).

يمكنك مسح رمز الاستجابة السريعة هذا باستخدام هاتفك الخليوي للانتقال مباشرة إلى موقع الويب

www.bag.admin.ch/einreise.



10. توفير المساعدة

10.1 أين يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات في لغتي؟

يمكنك إيجاد الكثير من المعلومات الموثوقة عن كوفيد 19 والمواضيع الأخرى عن الصحة على الموقع الشبكي migesplus.ch:

<https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19>

10.2 ماذا يمكنني أن أفعله إذا لم يتكلموا ويفهموا لغتي في المستشفى؟

قم بالطلب مترجم أو مترجمة في البداية. 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.

10.3 هل يجب عليك البقاء في المنزل ولكنك تحتاج إلى طعام أو دواء؟ أو هل تريد أن تساعد الآخرين؟

ابحث في محيطك المباشر:

- هل تستطيع طلب المساعدة من أي أحد؟

- أو هل تستطيع تقديم المساعدة لأي أحد؟

هناك أيضاً طرق أخرى:

- م باتصال بإدارة البلدية أو إدارة المدينة

- قم باستخدام تطبيق «Five up»

- قم بزيارة الموقع www.hilf-jetzt.ch و www.aide-maintenant.ch

هنا ينطبق أيضاً ما يلي: يجب دائماً الالتزام بقواعد النظافة والسلوك الوقائي.

10.4 هل تشعر بالقلق أو تحتاج إلى شخص للتحدث معه؟

هنا يمكن أن تجد المعلومات عن ذلك :- عبر الإنترنت على www.dureschnufe.ch

(الألمانية) / www.santepsy.ch

(الفرنسية) / www.salutepsi.ch

(الإيطالية)

عبر الهاتف تحت الرقم 143 (منظمة Die Dargebotene Hand)

10.5 هل تشعر بأنك مهدد بالخطر في المنزل؟ هل تبحث عن المساعدة أو الحماية؟

- على الموقع الفرنسية (www.opferhilfe-schweiz.ch أو) www.aide-aux-victimes.ch الألمانية (أو www.aiuto-alle-vittime.ch الإيطالية) يمكن أن تجد أرقام الهواتف وعناوين البريد الإلكتروني للحصول على الاستشارة مجهولة الهوية والحماية في جميع أنحاء سويسرا.
- اتصل بالشرطة في حالة الطوارئ تحت الرقم 117
- أرقام هواتف أخرى مهمة:
- 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 أيضاً .

11. المزيد من المعلومات

www.bag-coronavirus.ch
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (German, French, Italian, English)