

كوفيد 19: معلومات مهمة حول فيروس كورونا الجديد وقواعد النظافة الصحية وقواعد السلوك الوقائي.

آخر تحديث في 2020/10/29

فيروس كورونا الجديد

هكذا نحمي أنفسنا.



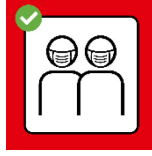
أوقف كورونا



الاستمرار في العمل من المنزل إذا كان ذلك ممكناً.



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



واجب ارتداء الكمامة في حالة عدم إمكانية الحفاظ على المسافة.



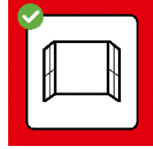
احتفظ بمسافة بينك وبين الآخرين.



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.



تجنب المصافحة باليدين.



العطس أو السعال في منديل 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 وتفعيله.



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

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 تتسبب 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 غسل يديك بالصابون بانتظام، والحفاظ على مسافة الأمان.

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 اعتباراً من 30 أكتوبر 2020:

- واجب ارتداء الكمامة في وسط المدن ومراكز القرى الحبيوية 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
 - يسري واجب ارتداء الكمامة داخل مكان العمل باستثناء مكان العمل المنفصل طالما كان من الممكن الاحتفاظ بمسافة الأمان الموصى بها
 - إدخال التعليم عن بعد في الجامعات والكليات
 - حظر الفعاليات العامة التي يزيد فيها عدد الحضور عن 50 شخصاً، والفعاليات الخاصة التي يزيد فيها عدد الحضور عن 10 أشخاص
 - حظر التجمعات العفوية لأكثر من 15 شخصاً
 - في المطاعم بحد أقصى أربعة أشخاص على الطاولة (يستثنى من ذلك الآباء مع أطفالهم)
 - يسري موعد الغلق من الساعة 11 مساءً حتى الساعة 6 صباحاً على المطاعم والحانات
 - واجب الجلوس في المطاعم والحانات: لا يجوز تناول المشروبات والأطعمة إلا أثناء الجلوس
 - يُحظر تشغيل النوادي وصالات الديسكو ومراقص.
 - الرياضات الترفيهية: حظر الأنشطة التي يشترك فيها أكثر من 15 شخصاً، حظر الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي، يلزم ارتداء كمامة والحفاظ على مسافة الأمان في الأماكن المغلقة، أما في الأماكن المفتوحة فيلزم إما ارتداء الكمامة أو الحفاظ على مسافة الأمان، يمكن للأطفال في المدرسة الإلزامية الاستمرار في ممارسة الرياضة دون قيود.
 - الثقافة (الموسيقى، المسرح، الرقص وغيره) في المجال غير الاحترافي: يجوز ممارسة الأنشطة لعدد من الأشخاص لا يزيد عن 15 شخصاً، مع الالتزام بواجب ارتداء الكمامة وقواعد مسافة الأمان. المجال الاحترافي: مسموح بالبروفات والعروض.
 - تُحظر عروض الكورس (الغناء الجماعي)، يُسمح بالبروفات فقط في حالة كورس المحترفين
 - العمل من المنزل إن أمكن
 - واجب الحجر الصحي للقادمين من السفر
- ملحوظة: تسري قواعد أكثر صرامة في كانتونات معينة.

العدوى والمخاطر

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.

وهم:

- كبار السن (في حالة الإصابة بفيروس كورونا الجديد مع تقدم العمر يزداد خطر التطور الشديد للمرض. كما أن الأمراض الموجودة مسبقاً تزيد من المخاطر.)
- 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 نتمكن 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.

هل يزيد عمرك 65 عاماً أو هل أنت حامل أو هل أنت مصاباً بأحد الأمراض السابقة المذكورة أعلاه؟ يمكنك حماية نفسك بهذه الطريقة:

- 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).
- الالتزام بارتداء الكمامة في المواصلات العامة.
- 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.
- تجنّب أوقات الذروة في الأماكن المزدحمة (مثل أوقات التنقل في وسائل المواصلات العامة أو في محطة القطارات الرئيسية أو التسوق يوم السبت). في حالة وجودك على الرغم من ذلك في أماكن مزدحمة، وعدم استطاعتك الحفاظ على المسافة الفاصلة اللازمة، ننصح بارتداء كمامة طبية.

هل تعاني من واحد أو أكثر من أعراض المرض مثل سعال (يكون جافاً في الغالب)، ألم في الحلق، ضيق التنفس، ألم الصدر، الحمى، أو فقدان حاسة الشم و/أو حاسة التذوق فجأة؟ عندئذ اتصل فوراً بالطبيب/الطبيبة أو بالمستشفى وحتى في عطلة نهاية الأسبوع. قم بوصف الأعراض التي تعاني منها، وأخبرهم أنك من الأشخاص الأكثر عرضة.

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

إذا كنت حاملاً، فيجب أن تحمي نفسك من الإصابة بفيروس كورونا الجديد قدر الإمكان. لهذا ننصحك بالالتزام بتوصياتنا للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة (انظري الإجابة السابقة).

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 مزولة العمل.

وفقاً لأحدث المعلومات، إذا كنت 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.

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 (يُقصد 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 لمس فمه أو أنفه أو عينيه.

متى يكون الشخص المصاب معدياً لمن حوله؟

- انتبه: الشخص الذي أصيب بفيروس كورونا الجديد، يكون معدياً لغيره لمدة طويلة. إن هذا يعني بالتحديد:
- قبل يومين اثنين من ظهور الأعراض، أي قبل أن يدرك الشخص المصاب إنه أصيب بالفيروس بالفعل.
 - يكون الشخص المصاب بالفيروس معدياً بشكل خاص في الوقت الذي تظهر عليه الأعراض.
 - حتى بعد 48 ساعة من شعور بالصحة التامة. لذلك من المهم جداً أن تستمر في الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين و غسل يديك بانتظام بالصابون.

الأعراض، والتشخيص، والعلاج

ما أعراض مرض فيروس كورونا الجديد؟

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

تختلف الأعراض في درجة شدتها، كما يمكن أن تكون خفيفة. قد تحدث مضاعفات أخرى أيضاً مثل الالتهاب الرئوي.

إذا كنت تعاني من واحد أو أكثر من الأعراض الشائعة، فمن المحتمل أن تكون مصاباً بفيروس كورونا الجديد.

في هذه الحالة:

- احرص على البقاء في المنزل وتجنب المخالطة مع الآخرين.
- قم بعمل فحص فيروس كورونا عبر الإنترنت (check.bag-coronavirus.ch) أو اتصل بطبيبك أو طبيبك. أجب على كافة الأسئلة في الفحص عبر الإنترنت أو الهاتف على الوجه الأكمل. في النهاية ستحصل على توصيات، وعند اللزوم سيكون هناك توجيه بالخضوع للاختبار.
- اطلع على تعليمات «العزل» (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) والتزم بها باستمرار.

إذا كان يزيد عمرك عن 65 عاماً أو كنت حاملاً أو كنت تعاني من مرض سابق يسري الآتي: في حالة ظهور واحد أو أكثر من الأعراض الشائعة اتصل فوراً بالطبيب أو الطبيبة وحتى في عطلة نهاية الأسبوع.

هل أنت غير متأكد من كيفية التصرف؟

يمكنك من خلال الموقع check.bag-coronavirus.ch 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 بثماني 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.

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

وفقاً للمعلومات الحالية قد يصاب للأطفال أيضاً بعدوى فيروس كورونا الجديد. ومع ذلك، فإن الأطفال الذين يقل عمرهم عن 12 عاماً، يعتبرون أقل تعرضاً للإصابة بالأعراض مقارنة بالمرهقين 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.

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.

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 الطبيبة!

متى يجب على الخضوع لاختبار فيروس كورونا الجديد؟

هل تشعر أنك مريض أو تشعر بأعراض مرض فيروس كورونا الجديد؟ ابق في المنزل، وقم بعمل فحص فيروس كورونا (check.bag-coronavirus.ch) أو اتصل بالطبيب أو الطبيبة. أجب على كافة الأسئلة في الفحص عبر الإنترنت أو الهاتف على الوجه الأكمل. في النهاية ستلقى توصيات، وعند اللزوم سيكون هناك توجيه بالخضوع للاختبار. ابق في المنزل إلى أن تظهر نتيجة الاختبار.

أين يمكنني الخضوع للاختبار؟

يتم إجراء الاختبارات من قبل الأطباء وال طبيبات أو المستشفيات أو مراكز الاختبار المخصصة لذلك. يمكنك عمل فحص فيروس كورونا (check.bag-coronavirus.ch). إذا كانت نتيجة الفحص توصي بإجراء الاختبار فستتلقى تعليمات حول كيفية التصرف. توجد روابط في صفحة الويب www.ch.ch/fr/coronavirus للإحالة إلى صفحات الإنترنت الخاصة بالكانتونات. ستجد هناك معلومات حول فيروس كورونا الجديد بالإضافة إلى بيانات الاتصال.

في أي الحالات تتحمل الحكومة الاتحادية تكاليف اختبار بي سي آر (PCR)؟

تتحمل الحكومة الاتحادية تكاليف الاختبار منذ 25 يونيو (حزيران) 2020 (اختبار بي سي آر الجزيئي البيولوجي)، في حالة استيفاء المعايير للمكتب الاتحادي للصحة (BAG). ويحدث هذا، على سبيل المثال، إذا كانت لديك الأعراض الخاصة بفيروس كوفيد 19 وأوصى طبيبك المعالج بإجراء اختبار الإصابة بفيروس كورونا الجديد. كما يُعتبر أخطار تطبيق كورونا SwissCovid الذي يشير إلى مخالطتك لشخص مصاب من المعايير أيضاً. في حالة عدم استيفاء معايير الاختبار للمكتب الاتحادي للصحة (BAG) فلن تقوم الحكومة الاتحادية بتحمل تكاليف الاختبار. ويحدث ذلك على سبيل المثال، عند الحاجة إلى نتيجة الاختبار من أجل السفر أو في حالة إجراء الاختبار فقط بناء على رغبة صاحب عملك.

التجمعات والفعاليات والأنشطة الترفيهية

ما هي التجمعات المحظورة؟

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

ما هي القواعد السارية على الفعاليات العامة والخاصة؟

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

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. يُسنن في 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.

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.

ما هي القواعد السارية على صالات الديسكو ومراقص؟

يُحظر تشغيل صالات الديسكو والمراقص وإقامة حفلات الرقص.

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.

المزيد من المعلومات

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

توفير المساعدة.

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.

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:

- قم 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.

هل تشعر بالقلق أو تحتاج إلى شخص للتحدث معه؟

هنا يمكن أن تجد المعلومات عن ذلك:

- في الإنترنت على الموقع www.dureschnufe.ch أو www.santepsy.ch أو www.salutepsi.ch
- عبر الهاتف تحت الرقم 143 (منظمة Die Dargebotene Hand)

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

- على الموقع www.opferhilfe-schweiz.ch أو www.aide-aux-victimes.ch أو www.aiuto-alle-vittime.ch 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.

الكمامات



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.

أين يسري واجب ارتداء الكمامة؟

- 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، ومنتزهات الحيوانات
 - المطاعم والحانات وصالات 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 والأرصفة 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.

هل هناك استثناءات للأطفال الصغار ولأشخاص آخرين؟
يستثنى الأطفال تحت سن اثني عشر عاماً من واجب ارتداء الكمامة. كما يستثنى أيضاً الأشخاص الذين لا يستطيعون ارتداء الكمامة لأسباب خاصة، خصوصاً الأسباب الطبية.

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.

الرحلات / 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.

تستند هذه الإجراءات إلى مرسوم إجراءات مكافحة فيروس كورونا الجديد (كوفيد 19) بخصوص النقل الدولي للركاب وتسري على دخول البلاد من البلدان والمناطق التي تزداد فيها مخاطر العدوى بفيروس كورونا.

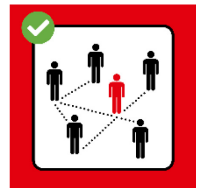
أبلغ الجهة الكانتونية المختصة بقدومك في غضون يومين واتباع التعليمات التي ستقوم الجهة المختصة بإعطائها إليك. في حالة التهرب من الحجر الصحي أو في حالة عدم الوفاء بواجب الإبلاغ عند القدوم إلى البلاد، يعتبر ذلك مخالفة قانونية بموجب قانون الأوبئة، ويُعاقب بدفع غرامة مالية تصل إلى 10000 فرنك سويسري.

تجد قائمة بالبلدان والمناطق التي تزداد فيها مخاطر العدوى بفيروس كورونا، وقائمة الاتصال بالجهات الكانتونية المعنية، بالإضافة إلى حالات الاستثناء من واجب الحجر الصحي هنا:

www.bag.admin.ch/entry



اختبارات فيروس كورونا وتتبع المخالطين توقف سلسلة العدوى.



لماذا يكتسب الإجراءات هذه الأهمية؟

لكي نصل إلى حياة شبه «طبيعية» يجب أن يخضع جميع الأشخاص الذين لديهم أعراض المرض لاختبار فيروس كورونا الجديد على الفور، حتى في حالة الأعراض الخفيفة. بالإضافة إلى الاختبار من المهم أيضاً أن يقدم جميع الأشخاص بيانات الاتصال الخاصة بهم حتى يمكن إجراء عملية التتبع عند الحاجة، على سبيل المثال، في المطعم. لأن

الأشخاص المصابين قد يكونوا ناقلين للعدوى على الرغم من كونهم يشعرون أنهم بصحة جيدة. وبهذا يمكن للاختبارات وتتبع المخالطين وقف سلسلة العدوى.

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.

تطبيق SwissCovid



نهدف عن طريق الدعم المقدم من تطبيق SwissCovid للهواتف الجوالية إلى منع الانتشار غير المحكوم لفيروس كورونا الجديد. كلما زاد عدد الأشخاص المستخدمين لتطبيق SwissCovid زادت مساهمتهم في تحقيق هذا الهدف. سيقوم التطبيق بإبلاغ أي شخص كان موجوداً لفترة طويلة بالقرب من شخص واحد على الأقل، أثبتت الاختبارات إصابته بفيروس كورونا الجديد، بإمكانية تعرضه للعدوى وبالإجراءات اللازمة. تظل الخصوصية محمية. استخدام التطبيق اختياري ومجاني. يمكن تنزيل التطبيق من متجر تطبيقات Apple ومن متجر Google Play.

يساعد تطبيق SwissCovid في إيقاف سلاسل انتقال العدوى بصورة أسرع

يساعد تطبيق SwissCovid الخاص بالهواتف الجوالية (Android/iPhone) على الحد من فيروس كورونا الجديد. فهو يمثل استكمالاً «لتتبع المخالطين» التقليدي، الذي تقوم به الكانتونات، حيث تتبع حالات الإصابة الجديدة، وبهذا يساعد على إيقاف سلاسل انتقال العدوى.

تطبيق SwissCovid متاح في متجر Apple ومتجر Google Play (باللغات الألمانية، الفرنسية، الإيطالية، الرومانشية، الألبانية، البوسنية، الإنجليزية، الكرواتية، البرتغالي، الصربية، الإسبانية. سيكون متاحاً بالتركية والتغرينية قريباً).

• [متجر Google Play للهواتف الجوالية العاملة بنظام Android](#)

• [متجر Apple للهواتف الجوالية العاملة بنظام iOS](#)

استخدام تطبيق SwissCovid اختياري ومجاني. كلما زاد عدد الأشخاص الذين يُثبتون التطبيق ويستخدمونه، زادت فعاليته في الحد من فيروس كورونا الجديد.

كيف يعمل تطبيق SwissCovid؟

قم بتنصيب تطبيق SwissCovid على هاتفك الجوال العامل بنظام Apple أو Android. بعد ذلك، لا عليك سوى الاحتفاظ بهاتفك الجوال معك وتشغيل وظيفة البلوتوث. يقوم الهاتف الجوال بإرسال معرفات مشفرة عبر البلوتوث، وهو ما يسمى بالتحقق الجمعي. وهو عبارة عن سلاسل طويلة وعشوائية من الرموز. بعد أسبوعين يتم محو كافة التحققات الجمعية أوتوماتيكياً من الجهاز.

يقوم التطبيق بقياس المدة والمسافة بينه وبين الهواتف الجوالية الأخرى دون الكشف عن الهوية. كما يقوم التطبيق بالتسجيل عندما يكون هناك اتصال قريب (أقرب من متر ونصف ولمدة إجمالية تزيد عن 15 دقيقة خلال اليوم). هنا يكون هناك احتمال لانتقال الفيروس.

هكذا يتم الإبلاغ

إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا لأحد مستخدمي تطبيق SwissCovid إيجابية، فستقوم السلطات الكانتونية بإرسال كود إلى هذا الشخص (كود كوفيد). فقط عن طريق هذا الكود يمكن للشخص تشغيل وظيفة الإشعارات في تطبيقه. وبهذا يتم تحذير مستخدمي التطبيق الآخرين الذين كان الشخص المعني على اتصال قريب بهم خلال مرحلة العدوى (قبل يومين من ظهور الأعراض). بإدخال الكود يتم إرسال الإشعار أوتوماتيكياً ودون الكشف عن الهوية.

الأشخاص الذين تم إرسال الإشعار إليهم يمكنهم الاتصال بخط المعلومات بالتطبيق والاستفسار عن الخطوات القادمة. تتم حماية الخصوصية في جميع الأوقات. إذا كان الشخص الذي تم إبلاغه بالفعل يعاني من أعراض مرضية، فعليه البقاء بالمنزل، وتجنب مخالطة الآخرين، وعمل فحص فيروس كورونا أو الاتصال بالطبيب/الطبيبة.

من خلال هذا السلوك التعاوني يمكننا جميعاً المساعدة في كسر سلسلة انتقال العدوى.

حماية الخصوصية الشخصية

البيانات التي يجمعها تطبيق SwissCovid يقوم بتخزينها محلياً على هاتفك الجوال فقط. ولا يقوم بإرسال أي بيانات شخصية أو بيانات تحديد موقع إلى أماكن تخزين مركزية أو حواسيب خادمة. ولهذا لا يستطيع أحد استنتاج هوية الشخص الذي خالطته، ولا أين تمت هذه المخالطة. عندما تنتهي أزمة كورونا أو إذا تبين عدم جدوى التطبيق فسيتم إيقاف النظام.

تلقيت رسالة من تطبيق SwissCovid تفيد احتمالية إصابتي بالعدوى. هل يحق لي إجراء اختبار؟
نعم، بمجرد تلقيك رسالة تفيد احتمالية إصابتك يمكنك عمل الاختبار مجاناً.

يهدف هذا الاختبار إلى التعرف على الأشخاص المصابين بالعدوى بالفعل، ولم تظهر عليهم أعراض حتى الآن. يجب أن يتم الاختبار بعد مرور 5 أيام على الأقل من حدوث العدوى المحتملة. إذ كانت نتيجة الاختبار إيجابية ستتصل بك السلطة الكانتونية المعنية، لإخبارك بالخطوات القادمة. سيساهم هذا في الحد من انتقال الفيروس.

هل سأستمر في الحصول على راتبي إذا قررت البقاء في المنزل نتيجة لتلقي رسالة تفيد احتمالية إصابتي؟
إذا تلقيت رسالة تفيد احتمالية إصابتك فيرجى الاتصال بخط المعلومات SwissCovid (يظهر رقم الهاتف في التطبيق في حالة الحصول على رسالة). ستحصل على إجابات لأسئلتك هناك.
من حيث المبدأ فإن صاحب العمل غير ملزم بمواصلة دفع الأجور إذا قررت البقاء في المنزل نتيجة لتلقيك رسالة تشير إلى احتمالية إصابتك.
فقط الحجر الصحي الذي تفرضه السلطات الكانتونية المختصة هو الذي يعطي الأهمية في الاستمرار في الحصول على الأجر.

ما هو فيروس كورونا الجديد؟ ما المقصود بـ SARS-CoV-2 وما هو Covid-19؟

اكتشف فيروس كورونا الجديد في الصين في نهاية عام 2019 بعد الانتشار الاستثنائي لحالات الالتهاب الرئوي في مدينة ووهان بوسط الصين. حصل الفيروس على اسم SARS-CoV-2، وهو ينتمي إلى نفس عائلة مسببات أمراض متلازمة الشرق الأوسط التنفسية «MERS» ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد «SARS».

في 11 فبراير/شباط 2020 أطلقت منظمة الصحة العالمية (WHO) على المرض الناجم عن فيروس كورونا الجديد اسماً رسمياً: Covid-19، اختصاراً لـ «coronavirus disease 2019» أو بالألمانية «Coronavirus-Krankheit 2019». تشير المعلومات المتوفرة حالياً إلى أن الفيروس انتقل إلى البشر عن طريق الحيوانات، وأنه ينتشر الآن عن طريق الانتقال من شخص لآخر. من المحتمل أن يكون الموطن الأصلي الذي خرج منه الفيروس هو سوق للأسماك والحيوانات في مدينة ووهان، وقد قامت السلطات الصينية بإغلاقه منذ ذلك الحين.

www.bag-coronavirus.ch

لمزيد من المعلومات:

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(باللغات الألمانية، الفرنسية، والإيطالية، والإنجليزية)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

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