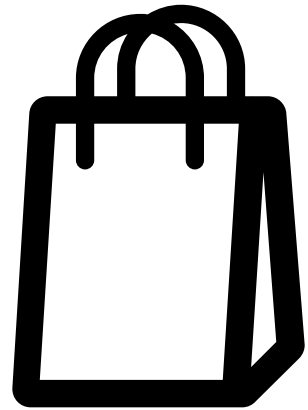


معلومات هامة حول فيروس كورونا المستجد

# الحجر الصحي المنزلي والمساعدات في فوبرتال



## عزيزي القارئ، عزيزتي القارئة،

ماذا تفعل إذا كنت أنت أو أطفالك قيد الحجر الصحي واضطرت إلى الخضوع إلى العزل المنزلي؟

يحتوي هذا الكتيب على معلومات هامة حول إجراء الحجر الصحي في المنزل، والأمور التي يجب التفكير فيها، كما يشمل بعض المساعدات الإضافية، وسبل الحصول على المشورة الهاتفية، وغير ذلك المزيد.

## حول المحتوى

ستجد هنا معلومات حول مواضيع مثل:

- الحجر الصحي: متى يُجرى، وما مدته، وما الذي ينبغي فعله؟
- أين يُمكنني الخضوع لاختبار؟
- الدخل / الراتب / رب العمل - ما الذي عليّ مراعاته؟
- الأطفال قيد العزل الصحي ممن بحاجة إلى رعاية - نصائح للآباء
- زيارات الطبيب، والتسوق - كيف يسير الأمر في الحجر الصحي؟
- المساعدات في الحياة اليومية

## 1. ماذا يعني الحجر الصحي المرلي، وما الذي يجب مراعاته؟

- يجب عليك التواجد قيد الحجر الصحي إذا أمرت مكتب الصحة بذلك. ستلقى رسالة في مظلوف أصفر، سواء عند تأكيد إصابتك بالعدوى أو عند الاشتباه في إصابتك بالعدوى. يسمى هذا الخطاب أمر الملاحظة والعزل فيما يسمى بالحجر الصحي المنزلي
- الحجر الصحي المنزلي يعني أنك عليك عزل نفسك في المنزل، وعدم استقبال أي زائر بهدف الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد.
- وسيتمصل مكتب الصحة بك بشكل دوري خلال فترة الحجر الصحي للسؤال عن حالتك الصحية. وفي ذلك الصدد، يمكنك طرح الأسئلة.
- إذا كان على طفلك الذي يقل عمره عن 12 عامًا والذي بحاجة إلى الرعاية، بسبب إغلاق المدرسة أو الحضانه، الخضوع للحجر الصحي، وتلقى أمرًا بذلك، إلا أنك أنت (الوالد) لم تتلقى أمرًا بخضوعك للحجر الصحي، يُمكن لرب العمل والموظفين والعاملين لحسابهم الخاص، في ظل توفر شروط معينة، تلقي تعويض مالي من الرابطة الإقليمية لراينلانند.
- وفقًا للقانون، يجب على رب العمل الاستمرار في دفع راتبك (لمدة أقصاها 6 أسابيع) إذا كنت غير قادر على أداء مهام عملك لأن رعاية الأطفال أصبحت ضرورية.
- اعتبارًا من الأسبوع السابع، يتعين على الموظفين تقديم مطالبهم إلى الهيئة المختصة بأنفسهم. ستجد المزيد من المعلومات على الرابط التالي:

[/https://www.lvr.de/de/nav\\_main/soziales\\_1/soziale\\_entschaedigung\\_entschaedigung\\_kinderbetreuung/kinderbetreuung.jsp](https://www.lvr.de/de/nav_main/soziales_1/soziale_entschaedigung_entschaedigung_kinderbetreuung/kinderbetreuung.jsp)



- بغض النظر عن هذا، يتم تطبيق الحجر الصحي إذا انتقلت من أحد مناطق الخطر إلى ولاية شمال الراين ويستفاليا. مناطق الخطر:

[/https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogebiete\\_neu.html?jssessionid=647EBBC80F0ED01AD69DD8D103F78C26.internet051](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html?jssessionid=647EBBC80F0ED01AD69DD8D103F78C26.internet051)



- في حالة الإصابة بفيروس كوفيد-19، تبلغ مدة الحجر الصحي 14 يومًا. لا ينتهي الحجر الصحي إلا عندما يصدر قرار بإنهاؤه من مكتب الصحة. هذا يعني أن مدة الحجر الصحي ليست هي نفسها دائمًا في جميع الحالات!
- إذا لم تلتزم بالحجر الصحي، فإنك تعرض نفسك لدفع غرامات مالية باهظة.

### قائمة فحص الحجر الصحي

- ابق في المنزل. وهذا يعني، على سبيل المثال: عدم استقبال أي زائرين، وعدم الذهاب في نزهة سيرًا على الأقدام أو حتى عدم الذهاب إلى الملعب!
- قم بإبلاغ رب العمل والمدرسة ومركز الرعاية النهارية ومسؤولي التواصل، وإذا لزم الأمر، طبيب الأسرة.
- قم بتوفير المستلزمات الغذائية والطبية.

## 2. أين وكيف يُمكنني الخضوع لاختبار فيروس كورونا المستجد؟

- إذا كان لديك اشتباه قوي ومبرر في الإصابة بفيروس كورونا المستجد، يمكنك إجراء الاختبار عند طبيب الأسرة (طبيب المعالجة الأولية) أو الذهاب إلى أقرب مركز اختبار في البرفيلد أو بارمن بين الساعة (٩ صباحاً و ٦ مساءً)
- وجدديّ بالذكر أن الاختبار سيكون مجانيًا إذا رأى طبيبك أن إجراء اختبار فيروس كورونا المستجد ضروري بسبب ظهور الأعراض
- إذا كنت تخضع للاختبار لأن رب العمل يطلب ذلك، سيتعين عليك عندئذٍ دفع رسوم الاختبار. يجب أن تتناقش مع رب العمل لمعرفة ما إذا كان سيدفع لك نظير إجراء الاختبار.
- يتم الإبلاغ عن النتيجة عادةً عبر الهاتف، وتكون هذه المكالمة من طبيب الأسرة. إذا كانت النتيجة إيجابية، فستلقى النتيجة كتابيًا من مكتب الصحة.

## 3. الدخل / الراتب / رب العمل - ما الذي عليّ مراعاته؟

- على أي حال، قم بإخطار رب العمل (عبر الهاتف والبريد الإلكتروني) إذا كنت قيد الحجر الصحي.
- في حالة خضوعك للحجر الصحي، يحق لك عادةً الحصول على تعويض في حالة فقدان الدخل.
- إذا كنت تسافر إلى أحد مناطق الخطر، فلا يحق لك المطالبة بالتعويض!

## جهات الاتصال الخاصة بالرابطة الإقليمية لراينلاند

رقم الهاتف: 0800 933 633 97 (من الاثنين حتى السبت من الساعة 7-20)

البريد الإلكتروني: ifsg@lvr.de



[https://www.lvr.de/de/nav\\_main/soziales\\_1/soziale\\_entschaedigung/taetigkeitsverbot/taetigkeitsverbot.jsp](https://www.lvr.de/de/nav_main/soziales_1/soziale_entschaedigung/taetigkeitsverbot/taetigkeitsverbot.jsp)

## 4. أحتاج لزيارة الطبيب / شراء الأدوية، ما الذي يُمكنني فعله...؟

- إذا كنت بحاجة ماسة إلى دواء أو علاج طبي بسبب إصابتك بأمراض حادة أو مزمنة، فاتصل بطبيبك المنزلي أو بالطبيب المتخصص.
- أخبر طبيبك بما تحتاجه وأنتك قيد الحجر الصحي.
- اتصل بمكتب الصحة إذا كانت هناك مشكلة طبية حادة قد تؤدي إلى عدم قدرتك على الالتزام بالحجر الصحي.
- إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، وتطورت حالتك المرضية بشكل ملحوظ، وكنت بحاجة إلى مساعدة طبية، فيجب عليك الاتصال على الفور بخدمة الاستعداد الطبي على الرقم 116117. في حالات الطوارئ المُلحة، اتصل برقم الطوارئ 112. ووضح أنك معزول في المنزل قيد الحجر الصحي.

## 5. هل يمكنني الذهاب إلى التسوق أثناء خضوعي للحجر الصحي؟

- لا! أثناء خضوعك للحجر الصحي، لا يسمح لك بالتسوق.
- اطلب من أفراد عائلتك أو أصدقائك أو معارفك أو جيرانك هاتفيًا مُساعدتك في توفير السلع الغذائية التي تحتاجها. ومن ثم، فعلبهم وضع المشتريات أمام بابك.
- وقد يكون هناك بعض المتطوعين كذلك ممن يقدمون الدعم في منطقتك:

[/https://www.wuppertal.de/microsite/buergerbeteiligung/verfahren/content/nachbarschaftshilfe-corona.php](https://www.wuppertal.de/microsite/buergerbeteiligung/verfahren/content/nachbarschaftshilfe-corona.php)



## 6. الحجر الصحي في المنزل للأطفال الذين يحتاجون إلى رعاية - نصائح للآباء

- تحدث مع عائلتك حول الحجر الصحي والمخاوف والأسئلة ذات الصلة به.
- حاول أن تشغل وقت طفلك (أطفالك) (مثلًا بممارسة ألعاب الطاولة والرسم) وابق على اتصال معهم.
- حتى عند الخضوع للحجر الصحي، لا ينبغي إهمال التعلم. حاول تكرار محتوى الحصة الدراسية مع طفلك.
- أسأل عن المواد الدراسية الخاصة بطفلك في المدرسة.
- حافظ على روتين محدد، على سبيل المثال، أوقات محددة للأكل والنوم تلتزم بها دائمًا.
- حدد فترة الحجر الصحي، واجعلها مرئية لك ولطفلك. على سبيل المثال اشطب على الأيام في التقويم. بهذه الطريقة، يُمكن للأطفال معرفة موعد نهاية الحجر الصحي.

### المشورة الهاتفية حول موضوع الطفل والأسرة والمدرسة

رقم الهاتف: 0202 563 6644	مشورة الآباء:
رقم الهاتف: 0800 111 05 50	هاتف الآباء:
رقم الهاتف: 0202 563 2724	للنساء الحوامل، والآباء، والأسرة:
رقم الهاتف: 0202 563 6990	المشورة النفسية المدرسية:

المزيد من جهات الاتصال:

<https://www.wuppertal.de/presse/meldungen/meldungen-2020/maerz20/>

[psychosoziale-unterstuetzungsangebote.php](https://www.wuppertal.de/psychosoziale-unterstuetzungsangebote.php)





## 7. حالي الصحية، أو حالة أحد أفراد أسرتي ليست على ما يرام، ما الذي يمكنني فعله...؟

- يُمكنك البقاء على اتصال مع من حولك، بدون اتصال مباشر، عبر الهاتف أو الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي الأخرى.
- تحدث بانتظام مع أفراد أسرتك بحيث لا يشعر أي من أفراد الأسرة بأنه منعزلاً.
- حافظ على نشاطك وحاول ممارسة الرياضة (مثل ركوب الدراجات المنزلية الثابتة، والجمباز، والبوجا).
- انتفع بعروض المساعدة الهاتفية.

### نظرة عامة على مساعدات الجيران

<https://www.wuppertal.de/microsite/buergerbeteiligung/verfahren/content/nachbarschaftshilfe-corona.php>



### عروض الدعم النفسي

<https://www.wuppertal.de/presse/meldungen/meldungen2020/maerz20/psychosozialeunterstuetzungsaengebote.php>





## نظرة عامة على أهم أرقام الهاتف

116 117	خدمة الاستعداد الطبي
112	رجال الإطفاء / سيارة الإسعاف
0202 711 426	دار حماية المرأة في فوبرتال
0202 563-2800	مكتب الصحة في فوبرتال
0202 500 168	هيئة حماية الشباب في فوبرتال
0202 563 2154	قسم طوارئ الأطفال في فوبرتال
0202 563 2061	تهديد رفاهية الطفل في فوبرتال
0202 244 28 38	خدمة الأزمات في فوبرتال
110	الشرطة
0800 111 01 11	عروض الدعم النفسي
0202 563 2168	خدمات الطب النفسي الاجتماعي في فوبرتال
0202 563 2000	الخط الساخن المحلي حول قضية فيروس كورونا المستجد
0800 933 63 97	المعلومات الهاتفية في حالة فقدان الدخل

يمكن العثور على المعلومات المحدثة عن فيروس كورونا المستجد والوضع الحالي في فوبرتال على الرابط التالي أو كود الاستجابة السريعة:

<https://www.wuppertal.de/rathaus-buergerservice/verwaltung/pressebereich/info-sammlung-corona.php>





يمكن للمهاجرين واللّاجئين الجدد الاتصال بفريق أعمال الاندماج واللّاجئين إذا كانت لديهم أية أسئلة.

يمكننا كذلك مساعدتك بلغات مختلفة. يُمكنك معرفة جهات الاتصال من الرابط ومن كود الاستجابة السريعة.

## فريق شؤون الاندماج واللّاجئين

Friedrich-Engels-Allee 28 42103 فوبرتال

البريد الإلكتروني: [Integration@stadt.wuppertal.de](mailto:Integration@stadt.wuppertal.de)

التواصل: <https://www.wuppertal.de/vv/oe/102370100000467685.php>



## مصلحة شؤون الأجنبي في فوبرتال

يمكنك الاتصال بالموظفين في مصلحة شؤون الأجنبي حول القضايا المتعلقة بقانون الإقامة باستخدام الرابط التالي وكود الاستجابة السريعة. أو اكتب طلبك مُباشرة إلى عنوان البريد الإلكتروني العام:

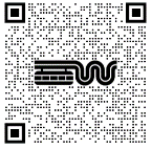
البريد الإلكتروني: [auslaenderbehoerde@stadt.wuppertal.de](mailto:auslaenderbehoerde@stadt.wuppertal.de)

<https://www.wuppertal.de/microsite/integrationsportal/aktuell/startseite-auslaenderbehoerde.php-1.39>



ستجد الكتيب مصاغ بالمزيد من اللغات على الرابط التالي أو باستخدام كود الاستجابة السريعة:

<https://www.wuppertal.de/microsite/integrationsportal/download/index.php>



(التاريخ: ٢٧ / ١٠ / ٢٠٢٠ جميع المعلومات دون ضمان)

الناشر: المسؤول بحسب قانون المطبوعات مدينة فوبرتال - قسم الهجرة والاندماج - 42103 فوبرتال