

## زكام أم فايروس كورونا ؟

**هام :** اذا كنت تعاني من أعراض كالسعال والرشح و الحمى فهذا يعني إنه من المحتمل جداً إنك تعاني من الزكام أو نزلة برد (على الرغم من انتشار فايروس كورونا في المانيا)

### ما هو فايروس كورونا؟

منذ شهر كانون الأول/ديسمبر عام 2019 ازدادت أعداد المصابين بأمراض الجهاز التنفسي في الصين وفي بعض دولٍ أخرى وذلك عن طريق العدوى بفايروس (سارس -كوفيد-2) المعروف باسم (كوفيد-19)

من يومين إلى أربعة عشر يوماً (في المتوسط 5-6 أيام) بعد العدوى بالفايروس يمكن أن تظهر أعراض مرضية (ارتفاع درجة الحرارة، السعال وضيق التنفس) وهي مشابهة بحد كبير نزلات البرد والزكام أو التهاب القصبات الهوائية

### ما الذي يجب فعله في حالة العدوى المحتملة او في حالة الإصابة بفايروس كورونا ؟

اذا كنت تعاني من مشاكل تنفسية أو مشاكل عامة مثل الحمى أو الازهاق الشديد وكنت متواجد قبل 14 يوماً منذ بداية هذه الأعراض في إحدى المناطق التي تفشت فيها العدوى أو كنت قد احتككت مباشرة مع أحد المصابين المؤكدين بالعدوى فيجب ان يتم توضيح المرض

<https://t1p.de/covrisikogebiete>

في حالة الاحتكاك المباشر مع أحد المصابين المؤكدين يرجى التواصل مع جهات الاتصال التالية حتى و إن كنت لا تعاني من أية اعراض للعدوى

**الرجاء عدم الذهاب مباشرة إلى الطبيب إنما عليك الاتصال أولاً أو ارسال بريد الكتروني لتفادي نشر العدوى .**

دائرة الصحة عن طريق الرمز البريدي الخاص بمنطقتك

<https://tools.rki.de/plztool/>

الخدمة الطبية تحت الطلب هاتف: 116117

مراكز الفحص المحلية في حال توажدها أو الاتصال بطبيب العائلة

### كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين

أساليب الوقاية العامة تحمي من عدوى الإصابة بفيروسات الزكام وفايروس السارس-كوفيد-2

. الحفاظ على مسافة فاصلة في الأماكن العامة والمحلات التجارية( وليس فقط من المصابين بالعدوى ) وكذلك كبار السن والمرضى

. غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون أو تعقيم اليدين بالمعقمات الكحولية في حال توافرها

استخدام المناديل الورقية وتغطية الفم والأنف عند السعال والعطاس والتخلص منها مباشرة أو استخدام الجزء العلوي من الأكمام **وليس الكفين**

في حال تزايد عدد الاصابات في منطقتك يرجى أخذ الاعتبار بالنصائح المقدمة من معهد البحوث-روبرت -كوخ <https://t1p.de/kontaktreduzierung>

**السفر:** تنصح وزارة الخارجية بعدم السفر حالياً إلى البلدان أو المناطق المتضررة ،يمكنك قراءة توصياتها من خلال الرابط التالي

<https://www.auswaertiges-amt.de/de>

كما انها قامت وزارة الصحة بتخصيص رقم هاتف عام متوفر من الاثنين الى الخميس من الساعة الثامنة حتى السادسة مساءً والجمعة من الثامنة حتى الثانية عشر ظهراً

. 030-346 465 100