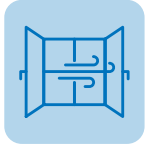




كي نقضي الشتاء سالمين

لقد أصبح متحور «دلتا» شديد العدوى هو النوع الفيروسي المهيمن، بينما الأنشطة الحياتية باتت تتمُّ مجدداً وبصفة متزايدة في الأماكن المغلقة خلال فصل الشتاء. ولم يتمَّ تطعيم عددٍ كافٍ من الأشخاص لأجل تجنُّب الكثير من حالات المرض الشديد وما تُلقِي به من أعباءٍ ثقيلة على المنظومة الصحية في الموجة الرابعة. لذلك، ينصح معهد روبرت كوخ بالإبقاء على قواعد النظافة الصحية والتدابير (AHA+A+L) مبدئياً حتى ربيع ٢٠٢٢، أيضاً فيما بين الملقَّحين والمتعافين وبعضهم البعض، وكذلك في ظلِّ قواعد 2G و3G.^[1] لسلوكنا تأثيرٌ فيصلي على تطوُّر أعداد حالات العدوى.



التهوية



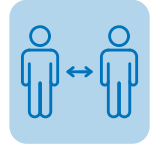
تطبيق التحذير من كورونا



الحياة اليومية بالكمامة



النظافة الصحية



التباعد

1

سبيل الوقاية من المرض الخطير؟ أخذ التطعيم!

التطعيم هو أفضل سبيل للوقاية من العدوى، ومن الإصابات المرضية الخطيرة، ومن الآثار طويلة الأمد فيما بعد كوفيد-١٩ («لونغ كوفيد» / «بوست كوفيد»). إن كنت أنا قد تلقَّحت فعلياً أو تعافيت، فسأسعى عملاً بتوصية لجنة التطعيم الدائمة (STIKO) إلى أخذ جرعة تطعيم مُعزَّزة.^[2]

2

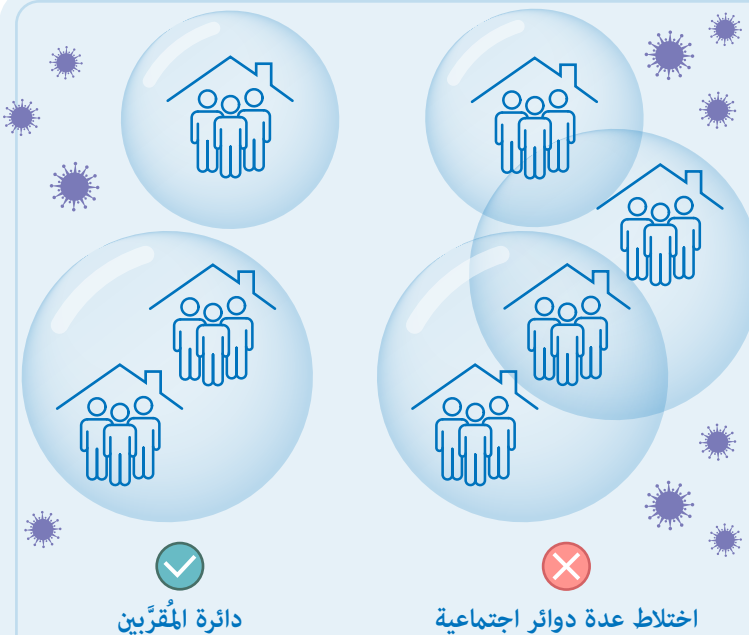
هل ينعم مَنْ حولي بالحماية؟ فلأدعمهم في الحصول على مواعيد التلقيح!

جميع مَنْ حولي يتعيَّن أيضاً أن ينعموا بالحماية من الإصابات المرضية الخطيرة: بمقدوري تذكير الأشخاص في محيطي الشخصي بأخذ التطعيم أو الجرعة المُعزَّزة، ودعمهم في حجز مواعيد التطعيم، ومرافقتهم إلى مواعيد تطعيمهم.

3

الاتصالات الاجتماعية؟ تقليلها قدر المستطاع!

أنا أقلُّ من جميع الاتصالات الاجتماعية غير الضرورية، وذلك من خلال العودة إلى الهوم أوفيس (العمل من المنزل)، على سبيل المثال، واقتصار لقاءاتي على دائرة المُقربين، ما يعني أنني أعاود الالتقاء بنفس الناس في إطار ضيق وأتجنَّب الاتصالات الاجتماعية التي تتعدى حدود دائرة المُقربين (أسرتين معيشيتين مثلاً). إن اختلطت الاتصالات الاجتماعية عبر جميع دوائر المعارف والأصدقاء، يصبح هناك خطرٌ كبير لأن يتمكَّن الفيروس من الانتشار.

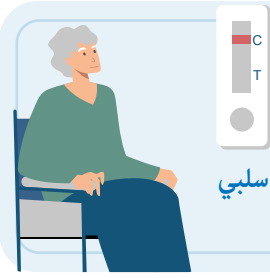


دائرة المُقربين

اختلاط عدة دوائر اجتماعية



4



مخالطة الفئات المعرضة للخطر؟ فقط للمُلقَّحين والمتعافين وبنتيجة اختبار سلبية!

في دائرة المُقرَّبين يسري الآتي: الأشخاص المعرضون بصفة خاصة لخطر اتخاذ مرضهم لمسارٍ حرج (على سبيل المثال، المتقدمون في العمر أو الأشخاص الذين يُعانون من أمراض سابقة^[3]) ينبغي بالضرورة أن يكونوا هم أنفسهم مُلقَّحين وألا يُخالطوا إلا غيرهم من المُلقَّحين أو المتعافين الذين يملكون نتيجة اختبار سلبية صادرة في نفس اليوم.

5

أعراض مرضية؟ البقاء في المنزل!

في حالة ظهور أعراض مرضية*، أبقى في المنزل وأتجنَّب الاحتكاك بالآخرين. أتصل بطبيبة أو طبيب الأسرة وأخضع للاختبار في العيادة، حتى وإن كنت مُلقَّحًا أو متعافيًا.^[3]
أعراض مرضية شديدة بخارج أوقات عمل العيادة؟ اتصل بخدمة الاستعداد الطبي (116117)!
* من بينها: سُعال، درجة حرارة مرتفعة أو حُمى، ضيق تنفُّس، فقدان حاسة الشم/التذوق، رشح، ألم في الزور، صداع وآلام في الأطراف، إعياء.
تنبيه، كثيرًا ما لا تظهر على المُلقَّحين إلا أعراض خفيفة جدًّا، ورغم ذلك، قد يكونوا مُصابين بالعدوى!

6

الاختبار إيجابي؟ أخبر الغير!



إن أُجريت اختبارًا (قبل مخالطة الفئات المعرضة للخطر على سبيل المثال) وجاءت نتيجة الاختبار إيجابية، أُبلغ بها محيطي الخاص والمهني على الفور، وأعطى خبرًا لجميع من التقيت بهم في الفترة الأخيرة (من خلال مشاركة نتيجة الاختبار على تطبيق التحذير من كورونا مثلًا)، وأتجنَّب مخالطة أيِّ شخص. الاختبار السريع إيجابي النتيجة أتحمَّق من صحته بواسطة اختبار PCR.^[3] تنبيه: حتى مع نتيجة الاختبار السلبية يجب عليّ الاستمرار في الامتثال لتدابير الحماية. في حال ما إذا كنت تنتمي إلى إحدى الفئات المعرضة لخطر اتخاذ المرض لمسارٍ حرج، تحدث مع طبيبتك أو طبيبك بشأن إمكانية العلاج المبكر.^[4]

7

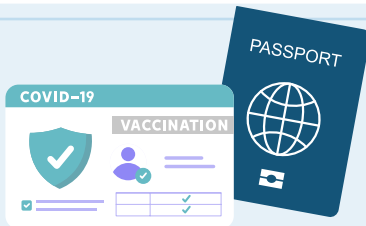
فعاليات في أماكن مغلقة؟ الأفضل تجنُّبها!



إنَّ خطر الإصابة بالعدوى يكون كبيرًا في الأماكن المغلقة على وجه التحديد. أتجنَّب الفعاليات والتجمعات المنعقدة في الأماكن المغلقة بخارج دائرة المُقرَّبين إلى بقدر الإمكان، لاسيما عندما لا يتمُّ الالتزام بالنظافة الصحية وتدابير AHA+A+L، أو عندما لا يتمُّ التحقُّق من إثباتات الاختبار والتطعيم. إن حصل وتواجدت رغم ذلك لفترةٍ مطولة في مكانٍ مغلق، أُسجِّل حضورك على تطبيق التحذير من كورونا.^[5]

8

على سفر؟ عليك مراعاة شروط دخول البلاد!



يُساعد التقليل من السفر في مجابهة انتشار الفيروس. إن وفدت رغم ذلك من الخارج إلى ألمانيا، أراعي أحكام دخول البلاد: يوجد إلزامٌ قانونيٌّ للجميع ابتداءً من سن ١٢ عامًا بتقديم إثبات تلقيح أو تعافي أو اختبار.^[6]

المصادر والمعلومات التفصيلية

[1] مخطط السيطرة على كوفيد (Control COVID) لمعهد روبرت كوخ: www.rki.de/control-covid

[2] الأسئلة الأكثر شيوعًا عن التطعيم: www.rki.de/covid-19-faq-impfen

[3] استراتيجية الاختبار الوطنية لمعهد روبرت كوخ: www.rki.de/covid-19-teststrategie

[4] الفئات المعرضة للخطر: www.rki.de/covid-19-risikogruppen

[5] ما الذي أخاطر به لدى زيارة فعالية ٢G أو ٣G في هذا الخريف/الشتاء؟ www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Downloads/Flyer-2G3G.html

[6] شروط دخول البلاد: www.rki.de/covid-19-risikogebiete.html