

## القواعد الحالية بشأن فيروس كورونا تسري من 2020/12/16 إلى 2021/1/10

يرجى مراعاة ما يلي: يمكن إجراء تغييرات على المدى القصير.

### المدرسة ومركز الرعاية النهارية



### الحياة الخاصة



### الأمكان العامة



### وقت الفراغ | الرياضة | الثقافة



### معلومات أساسية

[احم نفسك بالالتزام بقاعدة AHA+L+A](#)  
[الاشتباه بكورونا: أعتقد أنني مصاب بكورونا. ماذا علي أن أفعل؟](#)  
[الحجر الصحي المنزلي](#)

### مزيد من المعلومات من جهات رسمية

- معلومات عن كورونا من مقاطعة إنبيه رور  
[www.enkreis.de](http://www.enkreis.de)
- صفحات خاصة بشأن كورونا من ولاية شمال الراين وستفاليا  
[www.land.nrw](http://www.land.nrw)
- وزارة الصحة في ولاية شمال الراين وستفاليا  
[www.mags.nrw](http://www.mags.nrw)
- مفوض الاندماج (معلومات عن كورونا بعدة لغات)  
[www.integrationsbeauftragte.de](http://www.integrationsbeauftragte.de)
- الحكومة الاتحادية  
[www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de)
- وزارة الصحة الاتحادية (BMG)  
[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)
- المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)
- معهد روبرت كوخ (RKI)  
[www.rki.de](http://www.rki.de)

### الاتصالات الخاصة

- يجب تقليل الاتصال بالأشخاص الآخرين بشكل شخصي إلى أدنى حد ممكن.
- إذا كانت هناك حاجة لعقد اجتماعات خاصة، فيجب عليك دائماً مقابلة نفس الأشخاص القلائل، والالتزام بمسافة لا تقل عن 1,5 متر والتهوية بانتظام.
- لا يُسمح بالاجتماعات مع أفراد من أسرة أخرى إلا بحد أقصى خمسة أشخاص. لا يتم احتساب الأطفال حتى سن 14 عاماً.
- في الكريسماس، من 24 إلى 2020/12/26، يمكن لكل أسرة الاجتماع مع 4 أشخاص على الأكثر من أقرب دائرة عائلية (الوالدين، الأبناء، الزوج أو الزوجة/شريك أو شريكة الحياة، الإخوة).
- لا يتم احتساب الأطفال حتى سن 14 عاماً.



### الاحتفالات الخاصة

- يحظر إقامة الحفلات والاحتفالات.
- ما زال من الممكن إقامة الجنازات وحفلات الزفاف المدنية مع الأقارب في مجموعة صغيرة.
- يجب وضع قائمة بالضيوف الحاضرين.
- على جميع الضيوف الموجودين هناك أن يكتبوا اسمهم الحقيقي وعنوانهم ورقم هاتفهم مع فترة وجودهم (من الساعة ... إلى الساعة...).
- يجب الاحتفاظ ببيانات الاتصال بجميع الضيوف لمدة أربعة أسابيع.



### مراكز الرعاية النهارية تظل مفتوحة للرعاية الطارئة

- يجب على جميع الأطفال البقاء في المنزل حتى 2021/1/10.
- ولا يُسمح بإحضارهم إلى مركز الرعاية النهارية إلا إذا كان ذلك ضرورياً للغاية (على سبيل المثال، إذا كان الوالدين كلاهما مضطراً للعمل).



### تبدأ الإجازات المدرسية مبكراً / يُلغى الحضور الإجباري

- ستبدأ عطلة الكريسماس بالفعل في 2020/12/19. لن تكون هناك مدرسة أيضاً في 7 و2021/1/8. أول يوم دراسي في العام الجديد هو 2021/1/11.
- اعتباراً من 2020/12/16، لن يكون على أطفال المدارس الحضور إلى المدرسة.



### ارتداء القناع

- لا يُنصح على الأطفال في روضة الأطفال ارتداء الأقنعة اليومية.
- في الأساس، هناك واجب لارتداء القناع في مباني المدرسة وداخل الفصول الدراسية.
- يُسمح فقط لتلاميذ المدارس الابتدائية بالبقاء دون قناع في مجموعة الفصل الدراسي داخل فصلهم الدراسي. تتكون مجموعة الفصل الدراسي من جميع التلاميذ الزملاء في نفس الفصل والمعلمين.
- إذا لم يكن مسموحاً للفرد بارتداء قناع لأسباب صحية، فيجب عليه تقديم شهادة طبية بذلك.
- يوصى بارتداء درع الوجه بدلاً من القناع.
- يتم تهوية الغرف في المدرسة ومركز الرعاية النهارية بانتظام.



## قواعد كورونا | تخطيط وقت الفراغ

### مغلق أو محظور:

- محلات الملابس ومتاجر الإلكترونيات ومتاجر الألعاب ومخازن المعدات والأدوات ...، ولكن أمور الشحن والتوصيل والاستلام ممكنة
- يحظر بيع الكحول بين الساعة 11 مساءً والساعة 6 صباحاً.
- المسارح ودور الأوبرا والمتاحف والمراقص ودور السينما والمنتزهات الترفيهية وحدائق الحيوان ...
- المعارض التجارية والمعارض وأسواق السلع المستعملة وأسواق الكريسماس والمعارض الخيرية والمهرجانات الكبرى، ...
- صالات اللهو والتسليية، كازينوهات القمار
- الملاعب والقاعات الرياضية وصالات اللياقة البدنية وحمامات السباحة ومساعد التزلج
- المطاعم وحانات الوجبات الخفيفة والمقاهي، ... لكن توصيل الطعام للمنزل واستلام الطلبات أمور ممكنة.
- صالونات تصفيف الشعر وصالونات التجميل والأظافر وصالونات التدليك وصالونات الوشم وحلقات البيرسينج...
- المبيت بالفندق للأغراض الخاصة ورحلات الحافلات للسياح



### مفتوح أو مسموح به:

- أسواق السوبر ماركت ومحلات البقالة والأسواق الأسبوعية للبقالة ومتاجر مستحضرات التجميل ومواد العناية والصيدليات ومتاجر مستلزمات الأطفال ومتاجر الأغذية الصحية والمرافق الصحية والبنوك ومحطات الوقود والأكشاك ومكاتب البريد وأسواق مستلزمات الحيوانات والأعلاف وأخصائيي البصريات، ...
- ورش السيارات وورش الأعمال الحرفية وتأجير السيارات، ...
- العيادات مثل العلاج الطبيعي وعلاج النطق والعناية بالقدم ... لأغراض العلاج الطبي
- الملاعب، لكن مع ضرورة ارتداء قناع.

## قواعد كورونا | الأماكن العامة

### الاجتماعات في الأماكن العامة (خارج منطقة معيشتك)

- يجب حصر الاجتماعات الخاصة في الأماكن العامة في أسرتك وأسرّة واحدة أخرى. يمكن أن يجتمع 5 أشخاص كحد أقصى.
- فقط في الكريسماس، من 24 إلى 2020/12/26، يمكن لكل أسرة الاجتماع مع 4 أشخاص على الأكثر من أقرب دائرة عائلية (الوالدين، الأبناء، الزوج أو الزوجة/شريك أو شريكة الحياة، الإخوة).
- لا يتم احتساب الأطفال حتى سن 14 عامًا.



### حظر الكحول

- يحظر شرب الكحول في الأماكن العامة.

### ليلة رأس السنة والألعاب النارية

- يجب تجنب الألعاب النارية تمامًا في ليلة رأس السنة.
- يحظر بيع المفرقعات النارية والألعاب النارية.
- الألعاب النارية، التي تُطلق في الأماكن العامة، لن تُقام هذا العام.
- تنبيه: الألعاب النارية محظورة أيضاً في العديد من الساحات والشوارع المزدهمة.
- التجمعات واللقاءات محظورة في 2020/12/31 و2021/1/1.

### ارتداء القناع في الأماكن العامة

- يتم توسيع واجب ارتداء القناع اعتباراً من 2020/12/1، يجب ارتداء قناع على سبيل المثال أيضاً أمام المحلات التجارية ومراكز التسوق ومواقف السيارات.
- يجب أيضاً ارتداء القناع في الأماكن العامة المغلقة. ينطبق هذا أيضاً في مكان العمل إذا لم يستطع المرء الحفاظ على مسافة 1,5 متر.

## معلومات أساسية: قاعدة AHA+L+A

### كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين من خلال قاعدة AHA+L+A؟

- حتى لا ينتشر فيروس كورونا بشكل خارج عن السيطرة، من الضروري أن يلتزم الجميع ببعض القواعد المهمة. من خلال الالتزام بقاعدة AHA+L+A (التي تعني الحفاظ على مسافة الأمان، ومراعاة النظافة الصحية، وارتداء القناع اليومي، والتهوية بانتظام، واستخدام تطبيق كورونا) يمكن للمرء حماية نفسه والآخرين.
- ينتشر الفيروس بشكل رئيسي عن طريق الهواء والتحدث عندما لا تكون هناك مسافة كافية.

#### التزم بمسافة الأمان!

- لحماية الآخرين، حافظ على مسافة لا تقل عن 1,5 متر. وهذا يساوي ثلاث خطوات تقريباً.
- حتى لو كنت تشعر بأنك بصحة جيدة، فمن الممكن أن يكون لديك الفيروس في جسمك وتصيب الآخرين بالعدوى.
- لا عناق ولا مصافحة

#### احرص على مراعاة تدابير النظافة الصحية!

- يرجى دائماً السعال والعطس في ثنية ذراعك.
- اغسل وغمّ يديك بانتظام.

#### احرص على ارتداء القناع اليومي!

- يحمي القناع اليومي (واقى الفم والأنف) من إصابة الآخرين بالعدوى.
- يجب على الجميع ارتداء القناع الخاص بهم.
- قم بتغيير القناع بانتظام أو اغسل قناعك القماشي عند درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية. لا تتبادل قناعك مع أي شخص آخر.
- يجب ارتداء القناع عند التسوق وفي المدرسة وفي وسائل النقل العام مثل الحافلات والقطارات وكذلك في المباني العامة مثل دار البلدية ومركز العمل. غالباً ما يطبق واجب ارتداء القناع في العديد من الميادين العامة ومناطق المشاة.

#### احرص على التهوية!

- يجب تهوية الغرف المغلقة بانتظام كل 20 دقيقة.

#### استخدم التطبيق - تطبيق التحذير من كورونا!

- استخدم [تطبيق التحذير من كورونا](#). يخطر التطبيق عند اتصالك بأشخاص أصيبوا بالفيروس. يخبرك التطبيق أيضاً بما يجب عليك فعله بعد ذلك.
- إذا ثبتت إصابتك بفيروس كورونا، فأدخل هذا في تطبيقك.
- يعمل التطبيق بشكل مجهول، مما يعني أنه لا يتم حفظ أي بيانات شخصية.

## معلومات أساسية: الاشتباه بكورونا

### أعتقد أنني مصاب بكورونا. ماذا علي أن أفعل؟

- إذا كنت تعتقد أنك أصبت بفيروس كورونا؛ لأن لديك أعراض (حمى، سعال، التهاب في الحلق، سيلان في الأنف، ضيق في التنفس، فقدان حاسة التذوق، صداع، ...) أو تم إخطارك باحتمال إصابتك بالعدوى من خلال تطبيق كورونا، فيمكنك أن تُخضع نفسك للاختبار لدى طبيب الأسرة الخاص بك.
- الاختبار مجاني إذا رأى طبيبك أنه ضروري. اتصل بطبيب الأسرة الخاص بك مسبقًا وحدد موعدًا. إذا أجريت اختبارًا من دون طلب الطبيب، فسيتعين عليك دفع تكاليف الاختبار بنفسك.
- إذا لم يكن لديك طبيب أسرة، فيمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [www.coronatestpraxis.de](http://www.coronatestpraxis.de) للبحث عن عيادة في مدينتك توفر اختبار كورونا.
- توجد أنواع مختلفة من اختبارات الكورونا:
  - اختبار PCR (الكشف عن الفيروس): في اختبار PCR يتم أخذ مسحة من أنفك و/أو حلقك. يتم تقييم العينات في المختبر. الاختبار دقيق للغاية. ولكن عادةً ما يستغرق الأمر من يوم إلى يومين حتى تظهر النتيجة.
  - اختبار PoC (الكشف عن المستضدات): اختبار سريع يتم فيه تقييم عينة المسحة خلال بضعة دقائق باستخدام جهاز اختبار. هذا الاختبار أقل دقة.
  - اختبار الأجسام المضادة: يمكن استخدام هذا الاختبار لإثبات وجود عدوى كورونا. ولهذا الغرض، يتم سحب عينة دم. الاختبار غير مناسب للكشف عن العدوى الحادة؛ حيث لا تتشكل الأجسام المضادة إلا في وقت لاحق.
- سوف تتلقى نتيجة الاختبار من طبيب الأسرة الخاص بك.

### اختبار كورونا الإيجابي: ماذا علي أن أفعل الآن؟

- إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية لفيروس كورونا، فهذا يعني أنك قد أصبت بعدوى فيروس كورونا. إيجابية الاختبار هنا لا تعني أن نتيجة اختبارك جيدة، بل تعني أنه تم اكتشاف وجود الفيروس لديك.
- إذا كانت نتيجة اختبار كورونا إيجابية (اختبار PCR أو الاختبار السريع)، فيجب عليك الذهاب فورًا إلى [الحجر الصحي المنزلي](#). يجب بعد ذلك عزل جميع الأشخاص الذين يعيشون معك في المنزل (منزل أو شقة أو سكن) على الفور. وبعد ذلك، عليكم جميعًا البقاء في المنزل من الآن فصاعدًا.
- يمكنك الاستمرار في استخدام شرفتك أو تراسك أو حديقتك الخاصة، ولكن أنت والأشخاص الذين تعيش معهم في نفس المنزل فقط.

## أين يمكنني الحصول على المساعدة/المعلومات عبر الهاتف؟

- **هاتف المواطنين في إدارة المقاطعة في شقيلم**  
☎ 02333/4031449، متاح يوميًا من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً
- **هواتف المواطنين لمدن هاتينجن وهيرديكه وفيتن**
  - مدينة هاتينجن: ☎ 02324/204 4700  
من الاثنين إلى الخميس من 8:30 صباحًا إلى 3:30 مساءً، الجمعة من 8:30 صباحًا إلى 12 ظهرًا
  - مدينة هيرديكه: ☎ 02330/611 350  
من الاثنين إلى الخميس من 8 صباحًا إلى 4 مساءً، الجمعة من 8 صباحًا إلى 12 ظهرًا
  - مدينة فيتن: ☎ 02302/581 7777  
الاثنين والثلاثاء والخميس من 8 صباحًا إلى 4 مساءً، الأربعاء والجمعة من 8 صباحًا إلى 2 مساءً
- **خدمة طبيب الأسرة عند الطلب**  
☎ 116117
- **هاتف المواطنين لوزارة الصحة في ولاية شمال الراين وستفاليا**  
☎ 0211/9119 1001، من الاثنين إلى الجمعة من 7 صباحًا إلى 8 مساءً
- **خدمة الطب النفسي الاجتماعي في مقاطعة إنبيه رور**  
(في حالة الأزمات النفسية بسبب كورونا)
  - بريكر فيلد وإنبييتال وجيفلسبرج وهاتينجن وشفيلم وشبروكهوفل: ☎ 02336/93 2788
  - فيتن وفيتنر وهيرديكه: ☎ 02302/922 264  
من الاثنين إلى الجمعة من 8 صباحًا إلى 12 ظهرًا، والخميس بشكل إضافي من 2 مساءً إلى 4 مساءً
- **خدمة المشورة للسيدات لـ GESINE Frauenberatung.EN**  
(في حالات العنف الجسدي والنفسي والمالي والجنسي والأزمات)
  - شقيلم ☎ 02336/475 909 1
  - فيتن: ☎ 02302/525 96
  - هاتينجن: ☎ 02324/380 930 50

## معلومات أساسية: الحجر الصحي المنزلي

### كيف يتم الحجر الصحي المنزلي؟

- الحجر الصحي المنزلي يعني أنه يجب عليك البقاء في المنزل على الفور وعدم استقبال أي زيارات. لذلك لا تخرج من المنزل - لا تخرج للمشي والتنزه، ولا تذهب إلى الملعب، ولا تخرج للتسوق وما إلى ذلك، ولا تقود سيارتك أيضًا. يمكنك الاستمرار في استخدام شرفتك أو تراسك أو حديقتك الخاصة، ولكن أنت والأشخاص الذين تعيش معهم فقط.
- أبلغ صاحب العمل والمدرسة و/أو مركز الرعاية النهارية وأبلغ كل الأشخاص الذين كنت على اتصال بهم.
- يجب عليك الخضوع للحجر الصحي المنزلي إذا ثبتت إصابتك بكورونا أو إذا أمر مكتب الصحة بذلك.
- سنتلقى خطابًا في مظروف أصفر إذا كنت قد أصبت بفيروس كورونا (كوفيد-19) أو إذا كان من المحتمل أن تكون مصابًا بكورونا. يسمى هذا الخطاب "الأمر بالمراقبة والعزل فيما يسمى بالحجر الصحي المنزلي".
- إذا كان عمر طفلك أقل من 12 سنة (من سنة إلى 11 سنة) ويجب أن يكون في الحجر الصحي بسبب غلق المدرسة أو مركز الرعاية النهارية، فيجب على أحد الوالدين البقاء في المنزل مع الطفل.
- إذا كنت في الحجر الصحي، فسيصل بك مكتب الصحة عبر البريد الإلكتروني أو عبر الهاتف إذا لم يكن بإمكانك إرسال رسائل البريد الإلكتروني. يمكنك الاتصال بنفسك بمكتب الصحة عن طريق البريد الإلكتروني أثناء وجودك في الحجر الصحي.
- إذا كنت في حاجة إلى بعض الأدوية أو شعرت بأن حالتك سيئة أثناء الحجر الصحي، فاتصل بطبيب الأسرة الخاص بك. أخبر طبيبك بما تحتاجه وأنت خاضع للحجر الصحي.
- إذا كنت تشعر بأنك مريض للغاية وتحتاج إلى رعاية طبية عاجلة، فاتصل بالخدمة الطبية عند الطلب على رقم الهاتف 116117. وفي حالات الطوارئ العاجلة للغاية، اتصل برقم الطوارئ 112. قل دائمًا أنك خاضع لحجر صحي في المنزل.

### كنت في منطقة خطر في الخارج. ماذا علي أن أفعل الآن؟

- تم تعطيل العمل بلائحة تنظيم دخول البلاد أثناء جائحة كورونا، بحيث أصبح لا يتعين عليك حاليًا الدخول في الحجر الصحي. ومع ذلك، لا يزال هناك التزام بالإبلاغ بالنسبة إلى المسافرين وإمكانية أن يطلب منك مكتب الصحة شهادة تثبت سلبية الاختبار لديك.

## ماذا يحدث لعملي إذا اضطررت إلى الخضوع للحجر الصحي؟

- كقاعدة عامة، يسري ما يلي: إذا كان عليك البقاء في الحجر الصحي، فستستمر في تلقي راتبك من صاحب العمل (استمرار دفع الأجر) لمدة أقصاها 6 أسابيع (المادة 56 من قانون الحماية من العدوى).
- إذا كان يتعين عليك أيضًا البقاء في المنزل بسبب وجود طفلك (أقل من 12 عامًا) في الحجر الصحي، فإنه يتم تطبيق الاستمرار في دفع الأجر لمدة أقصاها 6 أسابيع. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات [هنا](#). (الحق في الحصول على تعويض عن خسارة الدخل وفقًا للمادة 56 الفقرة 1 من قانون الحماية من العدوى)
- في هذه الحالة، يمكن لصاحب العمل أو يمكنك أنت نفسك إذا كنت تعمل لحسابك الخاص تقديم طلب للحصول على تعويض من خلال "الإدارة الإقليمية (Landschaftsverband) المختصة".
  - الاتصال بـ [LWL](#) (الإدارة الإقليمية في وستفاليا-ليبيه) ☎ 0800 933 633 97 (من الاثنين إلى السبت من 7 صباحًا إلى 8 مساءً)

## متى ينتهي حجري الصحي؟

- إذا كانت لديك أعراض نموذجية لعدوى كورونا (سعال، التهاب الحلق، حمى، سيلان الأنف أو فقدان حاسة التذوق، ...)، فعادةً ما ينتهي الحجر الصحي بعد 10 أيام من بدء ظهور الأعراض. يجب أن تكون بصحة جيدة قبل يومين من انتهاء الحجر الصحي.
- إذا كان اختبار PCR الخاص بك إيجابيًا ولم تظهر عليك أعراض المرض النموذجية، فسينتهي الحجر الصحي بعد 10 أيام من اختبار PCR.
- **تنبيه: لا ينتهي الحجر الصحي إلا عندما يعطي مكتب الصحة الإذن بذلك.** هذا يعني أن مدة الحجر الصحي ليست هي نفسها دائمًا للجميع ويمكن أن تكون أطول أيضًا.
- الاستثناءات: إذا كان اختبار PoC الخاص بك إيجابيًا، فيجب أن يتبع ذلك اختبار PCR. وفي جميع الأحوال، ستظل أنت في الحجر الصحي حتى ظهور نتيجة اختبار PCR. ولن ينتهي الحجر الصحي إلا إذا كانت نتيجة اختبار PCR سلبية.
- تنبيه: إذا لم تلتزم بالحجر الصحي وخرجت، فإنك بذلك تعرّض نفسك بذلك لغرامات مالية/عقوبات مالية كبيرة.



Ennepe-Ruhr-Kreis

الناشر  
مقاطعة إنبه رور (Ennepe-Ruhr-Kreis)  
رئيس المقاطعة  
Hauptstraße 92, 58332 Schwelm  
[www.en-kreis.de](http://www.en-kreis.de)

إذا لم تعد ترغب في تلقي هذه النشرة الإخبارية الخاصة، فيرجى إرسال بريد إلكتروني إلى [ki-corona@en-kreis.de](mailto:ki-corona@en-kreis.de) أو الاتصال بنا هاتفياً على الرقم 02336 / 93-2778.

### الاتصال:

مركز الاندماج البلدي في مقاطعة إنبه رور  
البريد الإلكتروني: [ki-coronainfo@en-kreis.de](mailto:ki-coronainfo@en-kreis.de)  
الموقع الإلكتروني: <http://www.enkreis.de/bildungintegration/kommunales-integrationszentrum.html>

يتم تمويل مركز الاندماج البلدي من قِبل

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



وزارة الأطفال والأسرة واللاجئين  
والاندماج في ولاية شمال الراين  
وستفاليا

Ministerium für  
Schule und Bildung  
des Landes Nordrhein-Westfalen



وزارة المدرسة والتعليم في ولاية شمال  
الراين وستفاليا