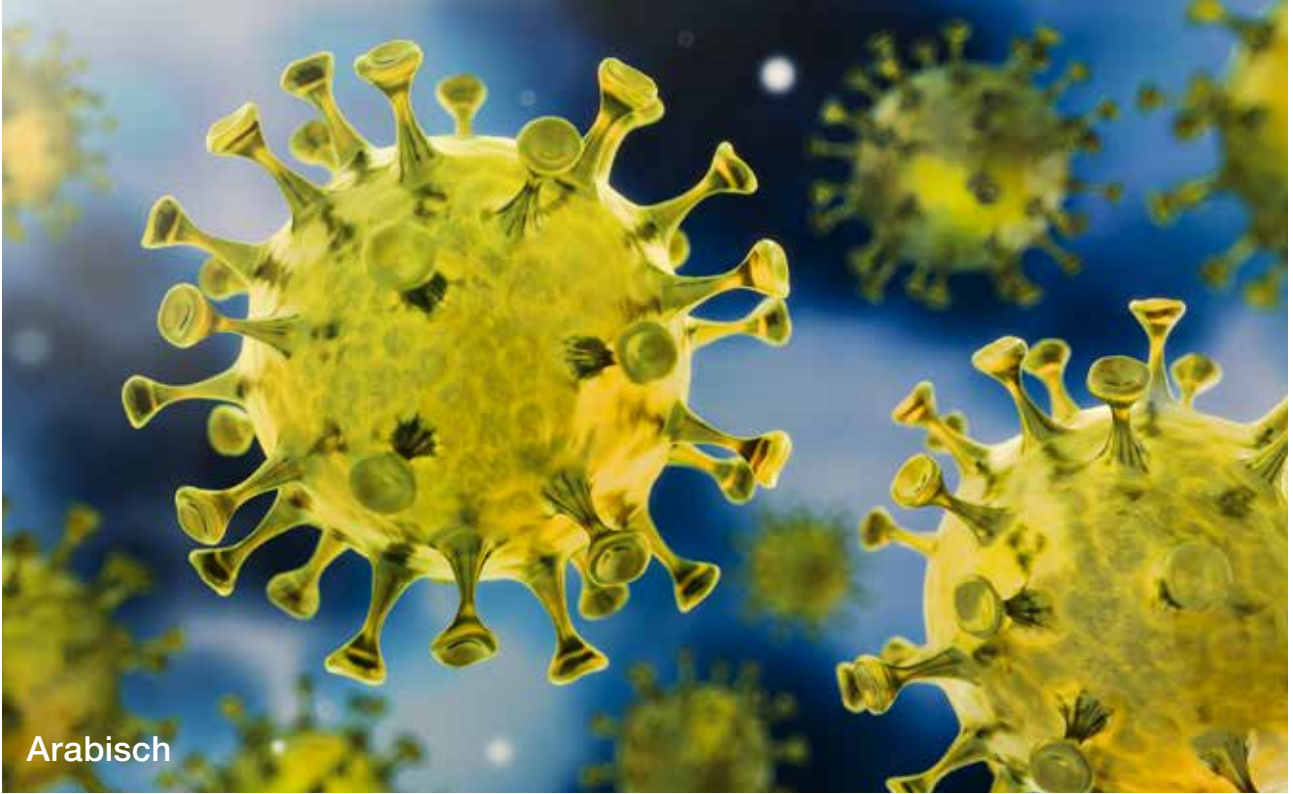


فيروس كورونا SARS-CoV-2 قواعد ومساعدات



Arabisch

- قواعد عن فيروس كورونا
- إمكانيات الفحص الطبي
- الشروط القانونية للسفر
- اللقاح الوقائي
- عروض المساعدة
- رسالة خطية إلى الأشخاص الذين لديهم فحص طبي إيجابي لفيروس كورونا
- رسالة خطية إلى الأشخاص الذين كان لديهم تواصل (واحتكاك) ضيق مع الأشخاص المصابين بالفيروس

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.**



im Auftrag der Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat



Landeshauptstadt
München

قواعد بشأن فيروس كورونا في ميونيخ

وتدل اللوحات على الالتزام بارتداء القناع الواقي (الكمامة).
ويجب لباس القناع الواقي (الكمامة) من فئة „FFP2-Maske“ في كل مكان في المحال التجارية وفي عيادات الأطباء، وفي بيوت المسنين وبيوت العناية الصحية وأثناء قدامات الصلاة (الشعائر الدينية) وكذلك في كل قطارات الأنفاق "U-Bahn"، وقطارات الضواحي "S-Bahn"، وفي القطارات، وفي قطار "الترام، Tram"، وفي الحافلات (الباصات).

يحصل كثير من الناس المحتاجين على القناع الواقي (الكمامة) من فئة „FFP2-Maske“ كهدية. الرجاء منكم أن تستفسروا عن ذلك في مكان سكنكم أو تستعلموا عنها في بيت المواطنين الإجتماعي (Sozialbürgerhaus).

قيود التواصل

ترتبط القواعد القانونية لأماكن الإيواء الخاصة بـ "حد عدد حالات العدوى المسجلة فيها خلال 7 أيام (7-Tage-Inzidenz)".

إذا تجاوز حد عدد حالات العدوى المسجلة خلال 7 أيام الـ 100 حالة فيطبق:

تكون الإجتماعات الخاصة محصورة على أقرباء الساكنين في البيت الذاتي وعلى شخص واحد آخر كحد أقصى وكذلك الأطفال المنتمين لهم حتى الثلاث سنوات من العمر.

إذا لم يتم تجاوز حد عدد حالات العدوى المسجلة خلال 7 أيام الـ 100 حالة فيطبق:

السماح لـ 5 أشخاص كأعلى حد من مسكنين والأطفال التابعين لهم الأقل سنّاً من الـ 14 عاماً.

وينطبق هذا على المنزل وفي الأماكن العامة.

لكن يكون مسموحاً رعاية الأطفال الخاصة للأقل سنّاً من الـ 14 عاماً بشكل متبادل، عندما لا يلتقي أكثر من ساكني بيتين مع بعض.

ولا يسمح بالاحتفال في الساحات والأماكن والمرافق العامة بغض النظر عن الأشخاص الموجودين.

تقييدات الخروج

يسمح في كل ولاية بايرن بمغادرة المنزل أو البيت فقط لسبب مهم. وينطبق هذا أثناء قيود التواصل على الأسباب المهنية أو لأهداف الرعاية (العناية) والتعليم المهني، وأثناء التسوق، وأثناء الزيارات أو للرياضة والحركة.

وتعطي وزارة الداخلية الباييرية معلومات متممة لذلك.

stmi.bayern.de/minawebs/coronavirus/faq

يوجد "إغلاق عام، Lockdown" في كل أنحاء ألمانيا حتى 18 نيسان ضمناً، بناءً على الأعداد المرتفعة للعدوى بفيروس كورونا. ويتعلق الأمر هنا بتقييد الخروج (التجول) وقيود التواصل. ويجب عليكم أن تلتزموا بهم.

لقد أقرت حكومات الولايات مخططاً من أجل تخفيف قيود العدوى بكورونا بشكل تدريجي.

وتتعلق هذه المراحل بـ "حد عدد حالات العدوى المسجلة فيها خلال 7 أيام (7-Tage-Inzidenz)". ويعني هذا مستوى حد ارتفاع العدوى الجديدة بفيروس كورونا بين 100.000 ساكن خلال الـ 7 أيام الأخيرة.

وتكون القواعد القانونية السارية المفعول مرتبطة بحد عدد حالات العدوى المسجلة الـ 50 أو الـ 100. وفي حالة كون حد عدد حالات العدوى المسجلة (عداوى جديدة) أقل من 100 تُطبق قواعد قانونية أخرى غير القواعد في حالة كون حد عدد حالات العدوى المسجلة أقل من 50 حالة.

إذا بقي حد عدد حالات العدوى المسجلة خلال 7 أيام أكثر من 100 حالة فيطبق منع التجول ما بين الساعة 22 ليلاً والساعة 5 صباحاً.

إذا بقي حد عدد حالات العدوى المسجلة خلال 7 أيام أقل من 100 حالة، فيوجد تخفيف لقيود العدوى بكورونا بشكل تدريجي.

يمكنكم معرفة حد عدد حالات العدوى الحالية المسجلة خلال 7 أيام لمدينة ميونيخ عاصمة الولاية في البوابة الرسمية للمدينة في الشبكة.

وتجدون هناك لائحة صفراء يردّ على جهتها اليمنى الحد الساري المفعول لعدد حالات العدوى الحالية المسجلة خلال 7 أيام.

ويجب عليكم أن تلتزموا بها. وتعلمكم وزارة دولة بايرن للصحة والعناية الصحية عن طول مدة التسويات القانونية الحالية السارية المفعول المعنية بذلك.

www.stmgp.bayern.de/coronavirus

الالتزام باستعمال القناع الواقي (الكمامة)

يجب دائماً لباس القناع الواقي (الكمامة) في الأماكن التالية من الساعة الـ 9 إلى الـ 21: المدينة القديمة / منطقة المشاة، ساحة بوابة سيندلينغير "Sendlinger-Tor-Platz"، تلة الورد "Rosental" بين شارع "Sendlinger" وشارع سوق البقر "Rindermarkt"، وفي سوق البقر، وسوق المواد الغذائية "Viktualienmarkt"، وشارع الخدم "Dienerstraße" وشارع الخدّاش "Schrammerstraße"، وشارع الريف "Landschaftstraße" وشارع الرماة "Schützenstraße" وفي الوادي "im Tal" وفي الطابق السفلي لستاخوس "Stachus-Untergeschoss".

زيارة دور المسنين ودور العناية الصحية

يجب على كل الزائرات والزائرين أن يثبتوا القيام بفحص طبي سلبي لوجود فيروس كورونا في الوقت الراهن، أو القيام مباشرة في المكان بالفحص الطبي السريع للمستضد "Antigen-Schnelltest" مع وجود إشراف عليه.

ويجب على الزائرة أو الزائر أن يلبسوا القناع الواقي (الكمامة) من فئة "FFP2-Maske".

ومرافقة ودعم الأشخاص الذين يحتضرون مسموح به في كل وقت.

قطاع المطاعم والكحول

تبقى المطاعم، ومحال بيع الأطعمة، والحانات (البارات) والخمارات مغلقة. لكن يسمح بتوصيل الأطعمة أو إحضارها.

ينبغي أن يتم في الخطوة التالية إعادة افتتاح قطاع المطاعم الخارجي.

وشرب الكحول ممنوع في كل الأماكن التي يفرض فيها أيضاً الالتزام باستعمال القناع الواقي من فئة "FFP2-Maske". وينطبق هذا مثلاً على المدينة القديمة وفي سوق المواد الغذائية "Viktualienmarkt".

المدارس ورعاية الأطفال

تبقى مؤسسات رعاية وتعليم الأطفال اليومية وإدارات رعاية الأطفال اليومية (Kitas) مفتوحة، طالما بقي حد عدد حالات العدوى المسجلة (Inzidenz) أقل من 100 خلال 7 أيام.

يكون مسموحاً بتبادل أوقات التدريس في المدارس أو بالتدريس المباشر مع الدوام في المدارس الابتدائية (التعليم الأساسي) والمدارس التشجيعية ولكل الصفوف التي لديها امتحانات نهائية مراحل التعليم.

ينبغي في حالة وجود حد عدد حالات العدوى المسجلة (Inzidenz) ما بين الـ 50 والـ 100 التدريس في المدارس بالتبادل لكل التلاميذ.

وإذا بقي هناك حد عدد حالات العدوى المسجلة أقل من 50 حالة، فينبغي العودة إلى التدريس المباشر مع الدوام في المدارس لكل المدارس الابتدائية (التعليم الأساسي) والمدارس التشجيعية، والتدريس المتبادل للتلاميذ الآخرين.

ويعني تبادل أوقات التدريس في المدارس أن تشارك التلميذات والتلاميذ في الحصص المدرسية مباشرة ويتعلموا في المدرسة (Präsenzunterricht) وفي البيت عن طريق التعليم عن بعد في المنزل (Distanzunterricht) بشكل متبادل.

ويجب الالتزام بقواعد الحفاظ على مسافة بعد كحد أدنى (1.5 متر) تجاه الأشخاص الآخرين.

وتعرض وزارة دولة بايرن لشؤون التعليم والأديان معلومات عامة بلغات عديدة حول عمل المدارس لعام 2021.

www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7011/informatio-nen-zum-schuljahr-202021-in-anderen-sprachen.html

ولا يوجد في الجامعات حلقات تدريس مع دوام الحضور. وتكون مدارس الموسيقى ومدارس تعليم قيادة المركبات مفتوحة، طالما بقي عدد حالات العدوى الأسبوعية المسجلة أقل من 100 حالة (Inzidenz). وتكون عروض حصص التدريس الرقمي (ديجيتال) في الشبابة ممكنة.

الندوات وأوقات الفراغ

تُمنع كل أنواع الندوات. والاستثناءات هي التظاهرات وقداسات الصلاة (الشعائر الدينية، لكل الأديان).

الرجاء الالتزام بالقواعد التالية:

• **قداسات الصلاة (الشعائر الدينية):** حافظوا على مسافة بعد 1.5 متر كحد أدنى تجاه الأشخاص الآخرين. البسوا القناع الواقي من فئة "FFP2-Maske". وأثناء الجلوس أيضاً! ولا يسمح بالغناء الجماعي.

• **التظاهرات:** حافظوا على مسافة بعد 1.5 متر كحد أدنى تجاه الأشخاص الآخرين. البسوا القناع الواقي المناسب.

• **المؤسسات الثقافية ومؤسسات أوقات الفراغ:** يمكن للمتاحف، وصلات المعارض، وحدائق الحيوانات وأماكن النصب التذكارية أن تفتح في حال كون حد عدد حالات العدوى المسجلة (Inzidenz) أقل من 100 حالة. إلا أنه يكون ضرورياً تسجيل موعد مسبق عن طريق الشبابة (في الإنترنت).

تبقى المكتبات العامة، وسجلات المحفوظات والمكتبات (العامة) الصغيرة مفتوحة في حال كون حد عدد حالات العدوى المسجلة خلال 7 أيام (Inzidenz) أقل من 100 حالة.

من المحتمل أن تعيد مدرسة الشعب العليا في ميونيخ التدريس في الأماكن التي تتواجد فيها بدءاً من يوم الإثنين 12 نيسان 2021.

• **المنشآت الرياضية:** تكون منشآت الرياضة وصلات الرشاقة مغلقة جزئياً. ورياضة أوقات الفراغ ضمن مجموعات مسموح بها في حال كون حد عدد حالات العدوى المسجلة (Inzidenz) أقل من 100 حالة. لكن يسمح لكم في كل وقت القيام بالرياضة أو الحركة في الهواء الطلق ("الأماكن غير المغلقة") فردياً، ومع شخص آخر أو مع من يسكن معكم في منزلكم الخاص.

• **ندوات الرياضة الاحترافية:** تتواجد هذه، على سبيل المثال ألعاب كرة القدم، دون وجود مشاهدات ومشاهدين في الندوة.

• **المعارض، والمؤتمرات والاجتماعات الكبيرة:** لا تتواجد هذه.

• **السياحة:** لا توجد عروض للمبيت لأهداف سياحية أو نزهات.

وتعطي وزارة الداخلية لدولة بايرن معلومات متممة لذلك.

www.corona-katastrophenschutz.bayern.de

المحال التجارية ومنشآت تقديم الخدمات

تفتح أغلب المحال التجارية في ميونيخ بعد تسجيل موعد مسبق لذلك.

يكون مسموحاً بالبيع عن طريق الوصل بالشابكة (عن طريق الإنترنت) مع جلب البضائع من هناك والمحافظة على قواعد النظافة (click-and-collect/call-and-collect)

ويُعاد كذلك فتح بعض منشآت تقديم الخدمات في مجال العناية الجسدية.

الأماكن المفتوحة حالياً:

• المحال التجارية لبيع المواد الغذائية ومنتجات الحاجيات اليومية أو لمزايا الخدمات المهمة (على سبيل المثال الأسواق المختصة بالأطفال الصغار ومحال العطارين (مستحضرات المواد التجميلية)، والصيدليات، والمحال المختصة بالبصريات، وورشات إصلاح المركبات (Kfz) والمصارف).

• وتبقى متاجر بيع الجملة مفتوحة.

• الأسواق (البازارات) من أجل بيع المواد الغذائية.

• بيوت الرهن والاستعارة.

• أسواق بيع مواد الحدائق والبناء ومشاتل الأشجار ومحال بيع الورد.

• محال بيع الكتب

• صالات الحلاقة وصالات العناية بالأقدام، وتجميل الأظافر والعناية بالوجه.

(وتبقى عيادات التدليك وصالات الوشم مغلقة).

ويسمح بالعلاجات الطبية اللازمة في عيادات الطبيبات والأطباء، وطبيبات وأطباء الأسنان وغيرها من العيادات. وينطبق هذا أيضاً على عيادات العلاج الفيزيائي، والعلاج الحركي، وعلاج النطق وعلاج الأقدام.

ويمكن الوصول أثناء "الإغلاق العام Lockdown" إلى دوائر الخدمات التابعة لإدارة مدينة ميونيخ بشكل محدود فقط. ويجب عليكم دائماً لباس القناع الواقي (الكمامة) المناسب. وحافظوا على مسافة بُعد 1.5 متر كحد أدنى تجاه الأشخاص الآخرين. ويكون تجنب التجمعات البشرية في دوائر الخدمات واجبا من أجل الحماية من العدوى.

يمكن عن طريق استخدام تطبيق الإنذار بـكورونا (Corona-Warn-App) أن يتم إعلامكم بسرية (دون الكشف عن هوية الشخص) وسرعة، فيما إذا كنتم قد توقفتُم بالقرب من أحد الأشخاص المُعدّيين بالفيروس.

ويمكن الحصول على التطبيق مجاناً بتحميله من AppStore وعند (GooglePlay).



إمكانيات الفحص الطبي / التواصل مع الأشخاص المعديين

• تتواجد "عيادة الاستعداد الطبي للعدوى،

Bereitschaftspraxis Infekt" كذلك على مرج تيريزيين
"auf der Theresienwiese" في ساحة السلطات

(Behördenhof في Matthias-Pschorr-Straße 4). ويمكن
للمريضات والمرضى الحضور دون تسجيل موعد. احضرو معكم
القناع الواقي من فئة "FFP2-Maske" وبطاقة صندوق تأمينكم
الصحي، إذا وجدت. وهي مفتوحة طوال سبعة أيام الأسبوع:

الإثنين والثلاثاء والخميس من الساعة 18 إلى الساعة 21.

الأربعاء والجمعة من الساعة 16 إلى الساعة 21.

السبت والأحد من الساعة 10 إلى الساعة 21.

• الفحص الطبي السريع: يمكن ضمن ما يسمى بـ "فحص

المواطنين" السماح لكل شخص لمرة واحدة كل أسبوع على الأقل
بعمل فحص طبي سريع ومجاني للمستخد
"Antigen-Schnelltest".

وتكون الفحوصات الطبية السريعة هذه ممكنة في الصيدليات أو في
مراكز الفحص الخاصة المتفقد معها بعملها.

يمكنكم هنا معرفة المكان الذي تستطيعون فيه عمل الفحص الطبي
السريع:

نظرة عامة عن الصيدليات المشاركة بذلك

www.stmgp.bayern.de/coronavirus/

bayerische-teststrategie/#coronatest_apotheke

نظرة عامة عن مراكز الفحص الخاصة المشاركة بذلك

www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung

[/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt](http://Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt)

[/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus](http://Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus)

Teststationen-in-Muenchen-mit-Schnelltests.html

إذا تلقيتم نتيجة فحص طبي إيجابية، فيجب عليكم أن تعزلوا أنفسكم
عن الناس فوراً (الحجر الصحي، Quarantäne) وتعلموا إدارة صحة
مدينة ميونيخ عن ذلك.

بيانات التواصل مع إدارة الصحة:

الهاتف: 08923396333.

البريد الإلكتروني: infektionsschutz.gsr@muenchen.de

إذا تم إثبات وجود طفرة فيروسية (Virusmutante)، فيوجد في كل
الأحوال الإلتزام بالإنعزال المنزلي (الحجر الصحي،
Quarantäne) لمدة 14 يوماً. ويجب بالإضافة إلى ذلك تقديم

عندما تقصدون الذهاب إلى عيادات الطبيبات أو الأطباء أو إلى
إدارات فحص طبي أخرى، فيجب عليكم لباس القناع الواقي من فئة
"FFP2-Maske". وحافظوا على مسافة بُعد 1.5 متر كحد أدنى تجاه
الأشخاص الآخرين.

ما الذي يجب عليكم معرفته عن الفحص الطبي لفيروس كورونا في
مدينة ميونيخ:

• يكون الفحص الطبي لفيروس كورونا في عيادات الطبيبات
والأطباء ممكن. ويمكن للأشخاص ممن لديهم أعراض (إشارات
وجود مرض)، مثل الحمى، والسعال، وضيق التنفس، أن يسمحوا
بإجراء الفحص الطبي عند طبيبتهم أو طبيبتهم. ويكون إجراء
الفحص الطبي للأشخاص ممن ليس لديهم تأمين صحي ممكن
أيضاً. ويجب عليكم قبل ذلك تحديد موعد مسبقاً عن طريق
اتصال هاتفية. ويمكنكم بعد ذلك الذهاب إلى عيادة الطبيب.
ولا تنسوا القناع الواقي من فئة "FFP2-Maske" وبطاقة صندوق
تأمينكم الصحي!

تجدون عيادات الأطباء في الشابكة (الإنترنت) في "البحث عن
الأطباء من أجل الفحص الطبي لفيروس كورونا،

"Arztsuche für Coronavirus-Test

[https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergebnisse.](https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergebnisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe3b2717826)

[htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe3b2717826](https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergebnisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe3b2717826)

[_lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeigeKarte=true](https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergebnisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe3b2717826)

• عندما يشير استخدام تطبيق الإنذار بـ كورونا

(Corona-Warn-App) باللون الأحمر إلى وجود "خطر مرتفع،
erhöhtes Risiko"، فالرجاء منكم أن تتفقدوا هاتفياً مع طبيبتكم أو
طبيبكم على موعد فحص طبي لفيروس كورونا.

• تقدم محطة الفحص الطبي لفيروس كورونا التابعة لمدينة

ميونيخ عاصمة الولاية على مرج تيريزيين

"auf der Theresienwiese" فحص طبي لفيروس كورونا، الذي
تحضرون إليه في عربة (سيارة) خاصة، دون أن تغادروا العربة
("Drive-through"). وتكون الفحوصات مجانية لسكان ميونيخ.

احضروا معكم القناع الواقي (الكمامة) وبطاقة صندوق تأمينكم

الصحي، إذا وجدت. واقصدوا محطة الفحص الطبي بداية بعد

تسجيل موعد مسبق. ويتم تأكيد الموعد بإرساله لكم عن طريق

خدمة الرسائل القصيرة "SMS" وبالبريد الإلكتروني. سجلوا

أنفسكم مع رقم هاتفكم المحمول وبيدكم الإلكتروني في الشابكة

(الإنترنت) www.corona-testung.de

الشروط القانونية للسفر

- نتيجة فحص طبي سلبية لفيروس كورونا في اليوم الـ 14.
يجب عليكم كشخص تواصل مع شخص مَعْدِي بالفيروس (محيط الأشخاص 1، 1 KP) أن تعزلوا أنفسكم في المنزل (الحجر الصحي، Quarantäne) لمدة 14 يوماً.
- تجنبوا حسب الإمكانيّة كل السفريات (على سبيل المثال زيارة العائلة، وإجازة في الوطن الأم). انتبهوا إلى كل القواعد والالتزامات، عندما تقدّمون من منطقة خطرة أو من منطقة فيها فيروس متغير إلى ألمانيا:
 - تجدون في الشبكة (الإنترنت) لائحة بالمناطق الخطرة.
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html
 - عندما تقدّمون من منطقة خطرة، فيجب عليكم قبل القدوم أن تملؤوا طلباً للقدوم في الشبكة (الإنترنت). وتتلقون بعد ذلك وثيقة تأكيد (PDF).
ويمكنكم ملء طلب القدوم عن طريق الدخول إلى الموقع بالربط بالشابكة. corona-einreisende.gsr@muenchen.de
 - ينطبق بالإضافة إلى ذلك على كل القادمين من السفر من مناطق خطرة أن يقدموا خلال 72 ساعة نتيجة فحص طبي سلبية لفيروس كورونا إلى إدارة الصحة المسؤولة عنهم (الفحص الطبي لتفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل "PCR-Test" أو الفحص الطبي السريع للمستضد "Antigen-Schnelltest"). ويجب أن لا يكون الفحص الطبي أقدم من 48 ساعة ويجب إرساله بالبريد الإلكتروني إلى إدارة الصحة.
البريد الإلكتروني: corona-einreisende.rgu@muenchen.de
 - عندما تسافرون من منطقة خطرة، فيجب عليكم الذهاب فوراً لمدة عشر أيام إلى الحجر الصحي المنزلي. ويمكن أن يتم قصر طول زمن الحجر الصحي عن طريق الفحص الطبي السلبى لفيروس كورونا بعد خمسة أيام كأبكر وقت.
 - وتوجد في حالات معينة استثناءات لعدم الالتزام بالحجر الصحي. وتعلم وزارة الصحة الاتحادية عن ذلك بلغات كثيرة.
- عندما تظهر الأعراض النمطية (إشارات وجود مرض) للعدوى بفيروس كورونا "Coronavirus SARS CoV-2" خلال عشرة أيام بعد القدوم من السفر، يجب قصد عيادة طبيب أو مركز فحص طبي، والقيام بفحص طبي لفيروس كورونا. ويمكن للأعراض النمطية أن تكون سعالاً، وحمى، وزكاماً أو فقدان حاسة الشم والتذوق.
- وينطبق في ألمانيا على الدول، التي فيها فيروس كورونا متغير يُعدّي بشكل خاص ومنتشر بقوة (مناطق خطرة فيها فيروس متغير)، منع من الدخول إليها بشكل محدود زمنياً ومنع النقل. وينطبق هذا على طرق السفر بالطائرة، والسكك الحديدية، والحافلة، والطرق البحرية وغيرها من طرق النقل.
- وتكون المناطق الخطرة التي تم تصنيفها حالياً كمناطق فيها فيروس متغير: جنوب أفريقيا والبرازيل وليسوتو واسواتيني وبوتسوانا ومالاي و موزامبيق وزامبيا وزيمبابوي. وينضم إلى ذلك أيضاً إقليم موسيلي (Moselle) في فرنسا. (تاريخ الإصدار 2021.04.01)
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html

تُعلم وزارة دولة بايرن للصحة والعناية الصحية عن تقنية (استراتيجية) اللقاحات لولاية بايرن الحرة.

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/hauefig-gestellte-fragen/#Schnellsuche>

تساعد قواعد النظافة الواقية، والحفاظ على مسافة بُعد عن الآخرين ولباس القناع الواقي (الكمامة) الآن، على حماية أنفسكم وحماية الآخرين.

• وتوجد بعض الاستثناءات، وبشكل خاص لكل المواطنين والمواطنات الألمانية والأجانب الذين يعيشون في ألمانيا ممن يعملون في مهن ذات صلة بنظام منهجي وكذلك لأسباب إنسانية. ويجب عند القدوم أن يتم تقديم نتيجة فحص طبي سلبية لفيروس كورونا.

تتلقون مزيداً من المعلومات عند معهد روبرت كوخ (RKI).
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html;jsessionid=.D085F91FDA3095C4C748A27D1DF9EAD8.internet102?nn=2386228

اللقاح الوقائي

يكون اللقاح مجاني وطوعي. ولا توضع مادة اللقاح في البداية تحت تصرف كل المواطنين والمواطنات.

بدأت مجموعات إعطاء اللقاحات المتحركة التابعة لمدينة ميونيخ منذ كانون ثاني 2021 بتحصين مجموعات الأشخاص الأكثر تعرضاً لخطر العدوى.

وأول من يتلقى اللقاح ضد فيروس كورونا "Coronavirus SARS CoV-2"، متلازمة المجاري التنفسية الشديدة الحادة" هم ساكنات وسكان مؤسسات رعاية المسنين ومؤسسات الرعاية الطبية وموظفيها كذلك. وسيتم ذلك إعطاء اللقاحات لمن تجاوزوا سن الـ 80 عاماً في مركز اللقاحات في المعرض في ريم "Messe in Riem".

ويمكنكم أن تسجلوا أنفسكم عن طريق الشابكة (الإنترنت) من أجل اللقاح الوقائي ضد كورونا. ويتم إعلامكم تلقائياً عندما يأتي دوركم في سلسلة المسجلين. ويتم في الوقت الحالي فقط مراعاة الأشخاص ممن لديهم أولوية أعلى لذلك. والرجاء منكم أن تستخدموا تواجد مراكز اللقاحات في ولاية بايرن في الشابكة من أجل التسجيل للقاح الوقائي ضد كورونا. صفحة الشابكة: impfzentren.bayern

وجهزت المدينة هاتف التلقيح. ويمكن هناك لسكان وسكانات ميونيخ أن يسجلوا عن طريقه أنفسهم دون التواصل بالشابكة (الإنترنت) أو وجود بريد إلكتروني شخصي.

هاتف: 089 90429-2222

من المحتمل أيضاً أن يتم إعطاء اللقاحات (التلقيح) في عيادات أطباء وطبيبات الأسرة بدءاً من منتصف شهر نيسان.

ووفقاً لتقدير وزارة الصحة الاتحادية لن يكون ممكناً إعطاء اللقاحات بشكل واسع لكل السكان قبل صيف عام 2021.

تتلقون معلومات حالية عن لقاح ضد مرض العدوى بفيروس كورونا بمادة الحمض النووي الريبوزي الرسول "COVID-19-mRNA-Impfstoff" بلغات عديدة عند معهد روبرت كوخ (RKI) على الرابط

<https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html>

معلومات ومساعدات

Pastoral Care Line Telefonseelsorge

(هاتف العناية النفسية - الدينية)

هموم، ومشاكل أو أفكار بالإنحجار؟ يستمع إليكم الأشخاص الذين يعملون في هاتف العناية النفسية . الدينية. هاتف: 0800 1110111 أو 0800 1110222.

ويمكنكم أيضاً كتابة بريد إلكتروني أو استخدام الدردشة. والتسجيل في الشبكة: online.telefonseelsorge.de
معلومات للاستشارة بلغات أخرى:
[/telefonseelsorge.de/international-helplines](http://telefonseelsorge.de/international-helplines)

Münchner Insel

(جزيرة سكان ميونيخ)

استشارات هاتفية حول الأزمات والحياة باللغة الألمانية والإنجليزية، وبشكل سري أيضاً (دون الكشف عن هوية الشخص). ويمكن أن يكون تقديم المشورة بالصور المتحركة (بالفيديو) ممكن أيضاً بدءاً من منتصف كانون الثاني 2021. ويمكن أيضاً في الحالات العاجلة بعد الاتفاق على موعد تواجد المحادثة في مكان السكن.
هاتف: 089 220041 أو 089 21021848

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

(هاتف المساعدة أثناء العنف ضد النساء)

المساعدة للنساء أثناء المشاكل مع العنف. وتساعد المستشارات أثناء ذلك أيضاً في إيجاد بيت النساء. والمشورة سرية (دون الكشف عن هوية الشخص) ومجانية بـ 17 لغة. ويمكن الاتصال به على مدار الـ 24 ساعة. هاتف: 0800 0116016
صفحة الشبكة: hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html

(Trauma Hilfe Zentrum München e.V. (THZM)

مركز ميونيخ للمساعدة في حالة الصدمة النفسية المسجل قانونياً كجمعية)

مساعدة في حالات التجارب الفظيعة. ويتعلم المرء في الدورات العيش بشكل أفضل مع التجارب الشديدة. التسجيل في الشبكة: [-https://www.thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen](https://www.thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen)

Refugio München (ملجأ ميونيخ)

مساعدة للأطفال، والشباب والشابات الناشئات والبالغين، الذين يجب عليهم الهروب من أوطان منشأهم. العروض: علاج نفسي، ومرافقة أثناء قضية اللجوء وتواصل بشأن دروس اللغة. ودعم أثناء البحث عن عمل، وتدريب مهني أو مسكن.
هاتف: 0899829570. صفحة الشبكة:
www.refugio-muenchen.de

معلومات عن فيروس كورونا

Das Gesundheitsamt München (إدارة صحة مدينة ميونيخ)
معلومات عن طريق الربط بالشابكة بلغات كثيرة:
muenchen.de/corona

Servicehotline Corona der Stadt München

(خط الخدمة الساخن عن كورونا لمدينة ميونيخ)
معلومات بالهاتف: 089 23396333

COVID Alliance, Multilingual-Online-Info

(حلف ضد مرض العدوى بفيروس كورونا "COVID"،
معلومات بلغات عديدة موصولة بالشابكة)
معلومات عن فيروس كورونا للتحميل ودليل جيب للهاتف الذكي
بأكثر من 30 لغة: www.COVID-Information.org

.Ethno-Medizinisches Zentrum e.V

(المركز الطبي للشعوب والمجموعات العرقية المسجل قانونياً
كجمعية (.EMZ e.V))

نصائح ضد الإجهاد في العائلة في الحياة اليومية أثناء وباء كورونا بـ
26 لغة: [/https://mimi-gegen-gewalt.info-data.info/](https://mimi-gegen-gewalt.info-data.info/)

Die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung

(المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA)
معلومات عن فيروس كورونا وعن مرض العدوى بفيروس كورونا 19
"COVID-19" بلغات كثيرة على صفحة الشابكة للتحميل:
[/infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien-informationen-in-anderen-sprachen.html](http://infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien-informationen-in-anderen-sprachen.html)

عروض المساعدة

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

(خدمة الطب النفسي أثناء الأزمات في أعلى بايرن)
مساعدة أثناء المشاكل النفسية للمتضررين وأقربائهم. وتبلغ التكاليف 60 سنتاً لكل اتصال هاتفي كأعلى حد. ويمكن الاتصال على مدار الـ 24 ساعة. هاتف: 0180 6553000

Isar-Amper-Klinikum, Klinikum München Ost

(مستشفيات إيزار - أمبير، مستشفيات شرق ميونيخ)
للأشخاص الذين يجب عليهم الذهاب إلى مستشفى الطب النفسي.
الاتفاق هاتفياً على موعد: 089 45620. صفحة الشابكة:
kbo-iak.de/index.php?fs=0

Malteser Hilfsdienst / Malteser Medizin für Menschen
ohne Krankenversicherung

(نظام خدمات فرسان مالطة / طب فرسان مالطة للأشخاص
ممن ليس لديهم تأمين صحي)

يحصل هنا الأشخاص ممن ليس لديهم تأمين صحي على العلاج عن
طريق أطباء وطبيبات أو كوادرات طبية مختصة.

على سبيل المثال أثناء الحالات الطارئة (الإسعافية)، والجروح،
والحمل. ويوجد أطباء وطبيبات أطفال وأطباء وطبيبات أسنان،
وأطباء وطبيبات عامات ولقاء محادثة للنساء.

الرجاء الاتفاق على موعد: هاتف: 089 43608411

العنوان: 1. Streitfeldstr. في München 81673

صفحة الشبكة: malteser.de/fileadmin/Files_sites/_Fachbereiche/Migranten-Medizin/Downloads/Flyer

MMM.pdf

Refugee Stairway Center Diakonie München
und Oberbayern (Innere Mission)

(مركز سلم اللاجئين، شماسين ميونيخ وأعلى بايرن
(الرسالة الداخلية))

مساعدة من أجل إمكانية أخذ عروض الاندماج بجدية، على سبيل
المثال أثناء التواصل مع الإدارات المختصة، ومؤسسات الاستقبال
وأماكن الإيواء المشتركة.

الاتفاق على موعد: هاتف: 089 1269915102. البريد الإلكتروني:
rsc@im-muenchen.de

Migrationsambulanz (LMU), Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie der Universität München

(عيادة الهجرة (جامعة لودفيغ ماكسيميليان في ميونيخ)،

مستشفى الطب النفسي والعلاج النفسي في جامعة ميونيخ)

مساعدة للأشخاص ممن لديهم خلفية مهجرية أثناء المشاكل النفسية
والطبية. النفسية والأمراض. والاستشارة ممكنة بلغات عديدة. ويتم
علاج:

- الاكتئاب النفسية، وأنواع الهوس، وأنواع الذهان.

- إصابات الإجهاد بعد الصدمة النفسية (بعد الرضخ).

- اضطرابات التأقلم وأمراض الخوف

- أمراض الإدمان.

الاتفاق على موعد: هاتف: 089 440053307

البريد الإلكتروني:

Migrationsambulanz.LMU@med.uni-muenchen.de

العنوان: 7. Nussbaumstr. في München 80336

IN VIA KOFIZA (إن فيا كوفيتسيا)

عروض، ونشاطات، وندوات ومساعدة عند السلطات. وللنساء

المهاجرات بدءاً من سن الـ 18 عاماً، اللاتي لهن أصول من أفريقيا،
آسيا، وأوروبا وأمريكا اللاتينية. ويتم إعطاء المشورة لكل النساء، بغض
النظر عن جنسيتهم، ودينهم ولغتهم.

هاتف: 089 54888950. البريد الإلكتروني:

kofiza@invia-muenchen.de

Psychologischer Dienst der Caritas für Ausländer

(الخدمة النفسية للأجانب من جمعية حب الآخر (كاريتاس))

استشارة مجانية بلغة الأم للمهاجرين والمهاجرات من إيطاليا،
اليونان، وإسبانيا، والبرتغال، وأمريكا اللاتينية، وكرواتيا، وصربيا،
وبوسنيا، وروسيا وتركيا. وعروض حول شؤون التربية، وشراكة الحياة،
والافتراق والطلاق. وأيضاً استشارة اجتماعية. نفسية واستشارة عن
شؤون الحياة. الاستشارة هاتفية أو عن طريق الربط بالشبكة.

هاتف: 089 2311490. البريد الإلكتروني:

pds@caritasmuenchen.de

Psychologischer Dienst der Arbeiterwohlfahrt (AWO)

München

(الخدمة النفسية من جمعية العمال الخيرية (AWO) في ميونيخ)

استشارة مجانية من قبل معالجين ومعالجات نفسيات باللغات
البوسنية والكرواتية والصربية، والتركية. ويتم تقديم الاستشارة الفردية
واستشارة ضمن مجموعة حول شؤون التربية، والحياة الزوجية، والعائلة
وعن حالات الأزمات الشخصية.

معلومات عن العروض وعن كتيبات متعددة اللغات: البريد

الإلكتروني: psych.migration@awo-muenchen.de

صفحة الشبكة:

awo-muenchen.de/migration/psychologischer-dienst

Donna Mobile

(دونا الجوال)

استشارة للنساء، والعائلات، والأطفال والشباب والشابات الناشئات
حول شؤون صحة وعمل المهاجرين والمهاجرات (وبالهاتف أيضاً):

• استشارة اجتماعية. تربية باللغة الألمانية والتركية.

• استشارة نفسية، مثل العلاج المنفرد، وللشركيين وللعائلة باللغة
الألمانية والبولونية، والهنغارية، والروسية، والإسبانية، واليونانية،
والبulgارية، والإيطالية والإنجليزية.

• استشارة طبية باللغة الألمانية والتركية.

هاتف: 089 505005. صفحة الشبكة: donnamobile.org

Ärzte der Welt e.V. - open.med

(أطباء العالم المسجلين قانونياً كجمعية. الطب المفتوح)

مساعدة طبية واستشارة اجتماعية للأشخاص ممن ليس لديهم تأمين
صحي.

الاتفاق على موعد من الساعة 9.30 إلى الساعة 17.00.

هاتف: 0177 5116965. صفحة الشبكة:

[/aerztederwelt.org/wem-wir-beistehen](http://aerztederwelt.org/wem-wir-beistehen)

hilfe-fuer-patientinnen

العناوين:

80636 München في Dachauer Str. 161.

حافلة العلاج (Behandlungsbuss) في محطة القطار الرئيسية،
المدخل الشمالي (3-1) Arnulfstraße, (Eingang Nord) في
80335 München

• ثكنة بايرن (Bayernkaserne) بيت رقم 12

80939 München في Heidemannstraße 50

رسائل ومعلومات مدينة ميونيخ عاصمة الولاية

إلى الأشخاص المرضى والمصابين بالعدوى

هل تم فحصكم عن طريق الفحص الطبي لتفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل "PCR-Test" وثبت إيجابياً وجود فيروس كورونا الجديد من نوعه "Coronavirus SARS CoV-2" أو لديكم مرض عدوى المجاري التنفسية بفيروس كورونا "COVID-19" ؟

رسالة مدينة ميونيخ لكم. أمر إداري عام، ومنشور معلومات، واستمارة جمع البيانات.

www.mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag#flyout1

للاشخاص الذين لهم تواصل ضيق مع المصابين بالعدوى والمرضى به

هل أنتم شخصُ تواصل أو عضو في أسرة أحد الأشخاص المَعْدِيين (فيروس كورونا "Coronavirus SARS CoV-2") أو شخص مريض به (مرض عدوى بفيروس كورونا "COVID-19") ؟

رسالة مدينة ميونيخ لكم. أمر إداري عام ، ومنشور معلومات، واستمارة جمع البيانات.

infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html

Sozialdienst katholischer Frauen (SkF)

(الخدمة الاجتماعية للنساء الكاثوليكيات)

دعم واستشارة للنساء في حالة الشدة (الطوارئ)، واستشارة للحوامل (القَصْر)، وللعائلات الشابة، ولبيوت الأم والطفل ولبيوت إيواء النساء المشردات. هاتف: 089 559810. صفحة الشبكة: skf-muenchen.de

Katholischer Männerfürsorgeverein e. V. (KMFV)

(الجمعية الكاثوليكية لرعاية الرجال المسجلة قانونياً كجمعية)

مساعدة واستشارة شخصية في حالة عدم وجود مسكن، ومرض الإدمان، والقابلية لعمل إجرامي والعطالة عن العمل. صفحة الشبكة: kmfv.de/einrichtungen-und-dienste/einrichtungssuche/index.html

DIE ARCHE - Beratung für Suizidgefährdete

(السفينة - استشارة للمعرضين لخطر الانتحار)

استشارة للشباب والشابات الناشئات والبالغين، الذين لم يعودوا يقدروا على تسيير أمور حياتهم، ولا يريدون البقاء على قيد الحياة. ويساعد مستشاري ومستشارات السفينة الأشخاص ممن لديهم أفكار بالانتحار وأقربائهم. الاتفاق على موعد: هاتف: 089334041. صفحة الشبكة: die-arche.de

Suchthotline – Telefonberatung zu Suchtproblemen

(الخط الساخن للإدمان - استشارة هاتفية عن مشاكل الإدمان)

استشارة عن الإدمان، على سبيل المثال الإدمان على الكحول. وللمتضررين وأقربائهم باللغة الألمانية، والإنجليزية، والفرنسية، والإسبانية والإيطالية. والاستشارة هاتفية أو بالبريد الإلكتروني. هاتف: 089 282822 البريد الإلكتروني: kontakt@suchthotline.info

suchthotline.info صفحة الشبكة:

BZgA – Telefonberatung zur psychischen Gesundheit

(المركز الاتحادي للتوعية الصحية (BZgA). استشارة هاتفية عن الصحة النفسية)

استشارة مجانية أثناء المشاكل النفسية. من الإثنين إلى الخميس من الساعة 10 إلى الـ 22. ومن الجمعة إلى الأحد من الساعة 10 إلى الـ 18.

هاتف: 0800 2322783 صفحة الشبكة: infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html

Impressum

Herausgeber*in:
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
MiMi Zentrum für Integration in Bayern
80337 München
E-Mail: bayern@mimi.eu

im Auftrag von:
Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat
80335 München
E-Mail: gvo4.rgu@muenchen.de

Stand: 01.04.2021 | Version 009

Layout: eindruck.net, 30175 Hannover

Titelbild: peterschreiber.media – stock.adobe.com

Online: muenchen.corona-mehrsprachig.de

Sprachen: Verfügbar in verschiedenen Sprachen

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

Quellen: Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München, Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, BMG, RKI, BZgA, KVB, StMUK, StMI, StMAS, StMWI, Covid AllianceB

Übersetzungen: Dolmetscherdienst
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Presseanfragen: presse.gsr@muenchen.de

Anfragen MiMi Bayern: bayern@mimi.eu
www.mimi.bayern

V.i.S.d.P.: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.



Landeshauptstadt
München

Unterstützt von:

