

معلومات عن فيروس كورونا، معلومات من قسم الصحة في بناء الإدارة المحلية بتوبنغن

Abteilung Gesundheit im Landratsamt Tübingen

ان الفيروس الجديد يبعث على القلق و يدفع للكثير من الأسئلة.

على الموقع الإلكتروني للإدارة المحلية بتوبنغن www.kreis-Tübingen.de يقدم المكتب معلومات عن المجريات والتطورات الحالية ويقدم نصائح سلوكية عن كيفية التصرف في مثل هذه المواقف بالإضافة إلى إجابات عن الأسئلة التي تطرح باستمرار.

تعتبر هذه الفترة من السنة بشكل عام موسم الذروة للأمراض الجرثومية والفيروسية، لذلك ينصح بالإجراءات والتدابير السلوكية التالية التي تقي بشكل عام من العدوى بأمراض الرشح والانفلونزا أو حتى من العدوى بفيروس كورونا الجديد:

- غسل اليدين بالماء والصابون بشكل منتظم و بإحكام، حيث يمكن ان تكون العوامل الممرضة من جراثيم و فيروسات و غيرها موجودة على أبواب المصافي أو على مقابض الأبواب أو أسوار الأدرج (السلام) أو على اجسام وحواف مماثلة وأن تنتقل و تنتشر من هناك عن طريق الأيدي.
 - أما فيما يخص الفيروس كورونا فان من المرجح جدا ألا يتم انتقاله عن طريق هذه السطوح والحواف والأرضيات، الا وانه من باب السلامة والحذر ينصح بأخذ إجراءات السلامة الضرورية والحفاظ عليها.
 - عند العطاس أو السعال ينصح بوضع مرفق الذراع (الكوع) أمام الفم و الأنف أو أن يتم استخدام منديل ورقي و التخلص منه بعد الاستخدام مباشرة.
 - تجنب الاحتكاكات المباشرة و القريبة مع الأشخاص الآخرين خصوصا المريضين منهم حيث ينصح بترك مسافة أمان من 1 إلى 2 متر.
 - في الأوقات التي تكثر فيها العدوى تجنب المصافحة أو حتى الضم بالذراعين أو تبادل القبلات عند السلام على الأشخاص الآخرين.
 - أما في حال مرضت أنت شخصا و قد ظهرت عليك أعراض الرشح و الحرارة فقم بالبقاء بالمنزل حتى لا تقوم عدوى شخص آخر.
 - إذا كنت قادما من احد المناطق أو الأماكن المصنفة بالخطرة، و هي التي تنتشر فيها العدوى بشكل كبير (مزيد من المعلومات تحت www.infektionsschutz.de) أو كان لديك احتكاك مباشر مع أشخاص عاندين من هذه المناطق فيرجى زيارة الطبيب أو الاتصال على احد الأرقام الساخنة المخصصة لهذا الموضوع (انظر بالأسفل)، يرجى عدم القدوم إلى مكتب الصحة في بناء الإدارة المحلية (Gesundheitsamt im Landratsamt) حيث انه لا يمكن اجراء أية فحوصات هناك.
- لمزيد من الأسئلة عن هذا الموضوع قامت الإدارة المحلية بتوبنغن (Landratsamt Tübingen) بتخصيص رقم الهاتف التالي 07071/207-3600 كرقم ساخن لهذا الموضوع، حيث يمكن الاتصال بهذا الرقم خلال أيام الأسبوع من الاثنين و حتى الجمعة من الساعة الثامنة صباحا و حتى السادسة مساء، كما يمكن التواصل مع قسم الصحة من خلال البريد الإلكتروني التالي: infektionsschutz@kreis-Tübingen.de، بالإضافة إلى ذلك قام مكتب الصحة في مقاطعة بادن فيرتمبرغ (LGA in Baden-Württemberg) بتخصيص الرقم التالي : 3955-904 0711 كرقم ساخن وذلك في أيام الدوام الأسبوعية من الساعة التاسعة صباحا و حتى الرابعة ظهرا و كذلك هو الحال بالنسبة لوزارة الصحة التي قامت بتخصيص الرقم التالي 030 346 465 100 من يوم الاثنين إلى الخميس من الساعة الثامنة صباحا و حتى السادسة مساء ، أما في يوم الجمعة من الساعة الثامنة صباحا و حتى الثانية عشرة ظهرا.