

يرجى منهم التواصل:

• من أجل تأمين المشتريات والعناية بالحيوانات ورمي النفايات اتصل ب **Sofa Rostock e.V.** على [info@sofa-rostock.de](mailto:info@sofa-rostock.de), [www.sofa-rostock.de](http://www.sofa-rostock.de), Tel. 0176 47158646

• خدمات في مجال التعليم و العناية بالأمر النفسية والاجتماعية واستشارات اجتماعية والثقافة وأوقات الفراغ والتسليّة ومساعدة في المشتريات تواصل مع **Rostock hilft e.V.** على [solinetz@hrohilft.de](mailto:solinetz@hrohilft.de), Tel. 0381 6665766, [www.facebook.com/hrohilft](http://www.facebook.com/hrohilft)

• من أجل المساعدة يمكنك التواصل مع **Stadtteil- und Begegnungszentrum Südstadt/Biestow** يومياً على الرقم 0381 3835337 بالأوقات التالية Mo. - Fr. von 10 bis 14 للتوسط بين المساعد وطالب المساعدة. [www.sbz-rostock.de/wordpress](http://www.sbz-rostock.de/wordpress), [nachbarschaftshilfe@sbz-rostock.de](mailto:nachbarschaftshilfe@sbz-rostock.de)  
• مع **Das Nachbarschaftshilfe-Telefon** على الرقم التالي 0381 381-7777 التي تعمل على تأمين التواصل بين الباحثين عن مساعدة ومقدميها الذين لا يملكون اتصال بالانترنت.  
• [solidarknoten@rostock.de](mailto:solidarknoten@rostock.de) هذا الايميل مخصص للاستفسار عن الجمعية **Nachbarschaftshilfe**.

### تعليمات عامة

- يفضل استخدام الدراجة الهوائية أو الذهاب مشياً على الأقدام بدلاً من استخدام وسائل النقل العام.
- يمنع زيارة الملاعب.
- الحفاظ على مسافات أثناء التسوق.
- الرجاء قدر الإمكان استخدام وسائل الدفع الالكترونية.
- زيارة المؤسسات الحكومية فقط بالحالات الاستثنائية الضرورية.

### من يجب على أسنلتى

يمكنك الاتصال برقم المواطن لمدينة روستوك 0381 381-1111

أو برقم المواطن 0385 588-5888 التابع لوزارة الصحة M-V Gesundheitsministerium

### مصادر موثوقة

[rostock.de/pandemie](http://rostock.de/pandemie) [#sieben.tuerme](https://www.instagram.com/sieben.tuerme) [rki.de](http://rki.de) | [infektionsschutz.de](http://infektionsschutz.de)



غسل الأيدي بشكل جيد ومتكرر



عدم المصافحة



الحفاظ على مسافة



السعال والعطاس في المناديل أو تحت الذراع



عدم لمس الوجه

### معلومات عن الفيروس COVID-19

ينتقل فيروس كورونا الجديد SARS-CoV-2 من شخص لآخر عن طريق التكلم والعطاس والسعال. لذلك يجب الحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين بين كل شخص وآخر. الفيروس يتواجد على الأشياء مثل مقابض الأبواب أو الهواتف أو الأدرج (الدراجين). لذلك عند عودتك الى البيت يجب عليك غسل يديك بشكل جيد بالصابون فوراً!

### الأعراض الممكنة

الأعراض الأكثر شيوعاً هي السعال وضيق التنفس وارتفاع الحرارة. الأعراض الأولى تظهر عند بعض الأشخاص بعد بضعة أيام ويمكن أن تستمر أربعة عشر يوماً حتى يمكن ملاحظتها. يمكن أن تكون الأعراض غير واضحة غير ملاحظة عند أشخاص مصابين وهذا ما يسبب خطر الآخرين بانتقال المرض إليهم.

### ما هو العمل عند ظهور الأعراض

إذا كان لديك شك معقول بأنك مصاب بفيروس كورونا اتصل بطبيب أو طبيبة العائلة.  
لا تذهب من تلقاء نفسك إلى عيادة الطبيب لكي لا تصيب غيرك بالعدوى. وفي حال الضرورة يعطيك طبيبك تحويلة إلى مركز الاختبار (مركز الفحص). بدون تحويلة من الطبيب لا يمكن استقبالك في مركز الاختبار. سيقوم الطبيب بإبلاغك عن الإجراءات التي يجب أن تقوم بها.

الحل البديل هو الاتصال برقم المواطن لمدينة روستوك **0381 381-1111**  
بالتشاور مع العاملين هناك يمكن التأكد فيما إذا هناك حالة شك في إصابتك.

من فضلك لا تتصل برقم الطوارئ 112 إذا كنت تشعر بمرض خفيف.

إذا كنت متواجداً سابقاً بمنطقة خطر أو إذا تواصلت مع شخص مصاب عندئذ اتصل بطبيب العائلة للاستشارة.

يمكنك الاتصال نهاية الأسبوع بخدمة الطوارئ الطبية على الرقم (116117) وإلا ابق في بيتك واطلب مساعدة في تأمين مشترياتك. لا تذهب مع كامل العائلة للقيام بالمشتريات ولا تبق في السوبر ماركت أكثر من اللازم.

### لماذا المحافظة على القواعد وتعليمات النظافة ضرورية للحياة.

أي مرض خطير يمكن أن يصيب أي إنسان حتى الشباب يمكن يصابوا بهذا الفيروس بشكل خطير.

لذلك يجب على الشباب الانتباه والمحافظة على القواعد الموجودة حالياً. لا تجتمع بأحد وابقى في البيت. يمكنك البقاء على تواصل مع الآخرين باستخدام الهاتف النقال أو أي وسيلة تواصل اجتماعي.

تجنبوا التواصل المباشر مع كبار السن حتى مع أجدادكم.

### أسئلة واستشارات

يمكنك الحصول على نصائح واستشارات على رقم المواطن لمدينة روستوك 0381 381-1111.