



بسبب إنتشار فيروس كورونا وبدافع حماية المراجعين والعاملين لدينا نعتذر عن تقديم أية إستشارات شخصية في مكاتبنا. ولكن وبالرغم من ذلك سيستمر طبعاً مشروع **ReStart & Empower** بتقديم خدماته للاجئين!

أوقات المراجعات للاجئين:

إذا ما رغبت بالتحدث عن متاعبكم أو إذا كان لديكم أية إستفسارات عن فيروس كورونا، يمكنكم التواصل مع فريق **ReStart & Empower** على رقم الهاتف:

030 – 666 33 456

في الأيام التالية:

الأثنين:	الساعة 11 - 16	(ألماني وإنكليزي)
الثلاثاء:	الساعة 11 - 16	(ألماني وإنكليزي)
الأربعاء:	الساعة 11 - 16	(ألماني وأفرنسي)
الخميس:	الساعة 11 - 16	(ألماني وفارسي/داري وباشتو وبوجود مترجم)
الجمعة:	الساعة 11 - 16	(ألماني وعربي ووجود مترجم)

بالإمكان التواصل معنا على الإيميل (restart-empower@caritas-berlin.de) وسنقوم بالرد عليكم بأسرع ما يمكن.

أرقام هواتف للضرورة:

Berliner Corona-Virus Hotline الخط الساخن لفيروس كورونا يوميًا من الساعة الثامنة صباحاً وحتى الثامنة مساءً فقط باللغة الألمانية	030 – 90 28 28 28
Ärztlicher Bereitschaftsdienst خدمة طوارئ الأطباء على مدار 24 ساعة	116 117
Notruf (Feuerwehr) الإطفاء	112
Hotline von Open Med Berlin الخط الساخن لهيئة تعنى بالأشخاص اللذين ليس لديهم تأمين صحي	0176 – 631 52 0 94
Kindernotdienst خدمة طوارئ الأطفال متواجدين 24 ساعة إستشارات بالنزاعات العائلية والعنف ضد الأطفال باللغات الألمانية، العربية، الروسية والتركية	030 – 61 00 61
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ هاتف مساعدة "النساء المعنفات" متواجدين 24 ساعة إستشارات ب 15 لغة	08000 116 016
Berliner Krisendienst خدمة الأزمات النفسية ببرلين متواجدين 24 ساعة فقط باللغة الألمانية	030 – 390 63 10
Muslimisches Seelsorgetelefon هاتف المركز الإسلامي للرعاية الروحية	030 – 44 35 0 98 21



معلومات عامة

1. كيف ينتقل المرء بفيروس كورونا؟

ينتقل الفيروس من شخص لآخر. يمكن على سبيل المثال أن ينتقل عن طريق السعال، العطاس، التكلم أو بالمصافحة. ويمكن أن ينتقل أيضاً بملامسة السطوح: كأن يعطس الشخص بيديه ويمسك بعدها مقبض الباب مما ينجم عن ذلك نقل العدوى للشخص الذي يمسك بنفس المقبض بيده ويلامس فمه بعد ذلك.

2. كيف أحمي نفسي؟

- أبتعد بمسافة مترين عن الآخرين.
- لا ترحب / تودع الآخرين مصافحة أو عنقاً.
- أبتعد عن التجمعات. أما في الأماكن المفتوحة فيسمح للمرء بالتواجد فقط مع شخص آخر أو مع بقية أفراد العائلة اللذين يعيشون بنفس المنزل.
- اغسل يديك جيداً و بانتظام ولفترة لا تقل عن 20 ثانية بالصابون وحتى المعصمين. ما عدا ذلك لا يسمح لك بلمس أية مواد غذائية أو لمس العينين والفم مالم تقوم بغسل اليدين.
- أبتعد عن الآخرين عندما تعطس أو تسعل. لا تغطي فمك بيديك عندما تعطس بل بكوعك أو بمحرمة ورقية ترميها بالقمامة فوراً حتى لا يندثر المرض.

3. كيف يعرف المرء أنه مصاب بالفيروس؟

عند إصابة المرء بفيروس كورونا، تظهر عليه أعراض مثل السعال، الزكام، آلام بالحنك، صداع، آلام بالأطراف أو ارتفاع بدرجة الحرارة. يعاني بعض الأناس من شكاوي خفيفة، وآخرين تسوء حالتهم مغ ضيق نفس أو إتهاب رئوي. إلا أن هذه الأعراض تترافق أيضاً مع حالات الرشح "العادي". في حالة الإصابة بالفيروس يستغرق الحال فترة 14 يوماً لتبدو هذه الأعراض عليه. ويمكن في هذه الفترة نقل العدوى للآخرين. لذلك ومن الضروري في هذه الفترة تجنب التواصل مع الآخرين.

4. لماذا يعتبر فيروس كورونا خطراً؟

تظهر أعراض المرض عند 80% من المصابين بشكل خفيف أو لا تبدو عليهم أية أعراض على الإطلاق. عند بعض الأناس يكون المرض صعباً ويمكن أن يؤدي للموت عند الآخرين. غالباً معظم حالات الموت يتعرض لها الكبار بالسن والأشخاص الذين لديهم أمراض. حالياً معظم المحلات والدوائر الحكومية والمراكز الإستشارية مغلقة. وهذا ضروري لكي يبقى معظم الأناس بمنزلهم ولتقليل التواصل مع الآخرين. وبذلك نقل من سرعة إنتشار المرض ولتجنب نقل العدوى لكبار السن والمرضى.

5. ما يجب علي فعله عند ظهور أعراض المرض لدي؟

عند ارتفاع درجة حرارتي، سعال أو ضيق نفس الإتصال مع الطبيب وتحديد موعد. لا تذهب للطبيب قبل تحديد موعد سابق على الهاتف! في حال عدم معرفتك أي طبيب أو كان طبيبك مغلق، يرجى الإتصال بخدمة طوارئ الأطباء بالرقم: 116117. يمكن للموظفين في مركز الإيواء عندك القيام بذلك. في الحالات الطارئة (مثل ضيق النفس الحاد) الإتصال بخدمة الإسعاف بالرقم: 112. الذي يشعر أنه مصاب بالمرض يجب عليه ما أمكن التقليل من التواصل مع الآخرين. حافظ على مسافة بينك وبين باقي الناس والبقاء ما أمكن بالمنزل.

6. ما يجب علي فعله عند تواصلتي مع شخص مصاب بالمرض؟

عند تواصلتي مع شخص مصاب بالمرض، أتصل بالخط الساخن لفيروس كورونا التابع لمكتب الصحة (30-90282828)، يومياً من الساعة الثامنة صباحاً وحتى الثامنة مساءً، فقط باللغة الألمانية) وأعلمهم بالأمر. في حال سكنك بمركز إيواء قم فوراً بإعلام الإدارة.



نصائح ضد الخوف ومشاعر عدم الأمان:

- حدد ما أمكن عدم مشاهدة أو قراءة الأخبار (يستحسن مرة صباحاً ومرة بعد الظهر). أنتقي الأخبار التي من مصادر موثوقة، على سبيل المثال كهذه:
 - معلومات تعلمنا عن القوانين في برلين (مثلاً أية دوائر حكومية ما تزال فاتحة؟) باللغات الألمانية، العربية، نغريني، فارسي، إيطالي وإنكليزي:

https://fluechtlingsrat-berlin.de/news_termine/17-03-20-informationen-zur-corona-pandemie-in-berlin/
 - معلومات عامة عن فيروس كورونا ب 15 لغة مختلفة مثل العربية، فارسي/داري، باشتو، تركي وروسي:

<http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info/>
 - أخبار يومية باللغات الألمانية، الإنكليزية، العربية، فارسي/داري:

<https://www1.wdr.de/nachrichten/wdrforyou/deutsch/wdrforyou-fragen-zum-coronavirus-de-106.html>
- قم بفترة المساء فقط بنشاطات مريحة وهادئة. لا يجب عليك قراءة الأخبار، مشاهدتها أو مناقشتها. هذا يسهل عليك النوم بشكل جيد.
- من الضروري المحافظة على الهدوء أو حتى القيام بتمارين إسترخاء وتمارين التركيز على الذات للتوصل لإسترخاء كامل. تجد بنهاية هذه النصيحة تمرين بهذا الخصوص. وتقدم لنا الصفحة <http://almhar.org/> عدة تمارين للتغلب على المشاكل النفسية.
- فكر بالحقائق التي تأتي من مصادر موثوقة والتي تتناول هذا المرض: معظم الناس، حوالي 80% يتعافون من هذا المرض بدون أعراض صعبة! في ألمانيا وحتى الآن، فقط عدد قليل وغالبية من الأناس المرضى ومن كبار السن قد توفوا نتيجة لهذا المرض. ليس من المساعد إطلاقاً التفكير بأن كل من حولك ناقلين للمرض أو يشكلون خطراً عليك. قل للأفكار المخيفة توقف! **ISTOPP**
- العناية بالذات بهذه الأوقات تعني: وجود شعور بالأمان ومستقر تقنع نفسك به بأنك ستتخطى هذا الأمر. عندما تجد نفسك جاهزاً للقيام بأشياء يومية وتنجزها حاول أن تحافظ على هذا الشيء. خطط نهارك لأن تنجز واجبات محددة ترغب بالقيام بها. من الضروري وبشكل متعمد أن تقوم كل يوم بنشاطات تمتعك وتسعدك وتجعلها جزءاً من مخططك اليومي. يساعدك القيام بأشياء روتينية - هذا يمنحك الإحساس بالأمان والشعور بالتحكم بنهارك. مارس و طبق طقوسك المعتادة ما أمكن بنفس التوقيت: ميعاد إستيقاظك، توقيت إستحمامك، الطهي، تناول الطعام، عندما تهاتف أصدقائك وعائلتك، ترتيب البيت وخلافه.
- فكر وعن قصد، مالشي الذي يسعدك عندما تقوم به. كرس لنفسك وبدافع ذاتي الوقت للقيام بهذه النشاطات.
- عندما تمضي الكثير من الوقت بالتفكير المتواصل والمخاوف، بإمكانك أن تخصص لنفسك ما يدعى "وقت التفكير". أضبط منبهك على نفس التوقيت وخصص لنفسك 30 دقيقة للتفكير. دون كل مشاكلك ومخاوفك على ورقة. يساعدك أن تقوم بعد ذلك بتمزيق الورقة ورميها جانباً. عندما تعاودك الأفكار السلبية والمخاوف، تخلص منها بترديد عبارة "الآن ليس وقت التفكير".



• حافظ على تواصلك مع أصدقائك و أقاربك هاتفياً، (فيديو) تشات وإيميل. من المساعد أيضاً أن تشارك الآخرين مخاوفك وقلقك. لا تخجل من هذا الشيء، وأتصل مع مكتب إستشاري، يوجد العديد من المراكز الإستشارية والتي تعرض خدماتها هاتفياً أو أونلاين.

• لا يوجد حظر تجوال (كامل)! والحركة بالهواء الطلق هامة. مع ذلك حافظ على الإجراءات الصحية: أن تكون بمفردك أو برفقة شخص واحد فقط، الإبتعاد عن الآخرين بمسافة مترين، عند إصابتك بالمرض يجب عليك من كل بد البقاء بالمنزل، بغرفتك بفترة عزل لا تقل عن 14 يوماً (في هذه الفترة يقوم الآخرين بالتسوق عنك).

• عندما لا تتمكن من الخروج للهواء الطلق، بإمكانك أيضاً القيام بتمارين رياضية خفيفة بغرفتك. الحركة تفيدك، تبعثك عن القلق وتساعدك على النوم.

• لا تقلق، ستتم توفير إحتياجاتك وبشكل كاف! المخازن الضرورية مثل محلات بيع المواد الغذائية والصيدليات ستبقى فاتحة!

• إليك بعضاً من الأفكار التي يمكن أن تهدي من روعك عندما تبدأ بالقلق:

- ستتحسن الأوضاع! كن على ثقة أن الأمور ستعود لوضعها الطبيعي، إنها ليست نهاية العالم ولا داعي للنفسية المأساوية.
- معادن معظم الأناس طيبة ويساعدون بعضهم البعض في الأوقات العصيبة.
- أنت قوي! تغلبت في الماضي على أوقات عصبية و سيطرت عليها، وستجاوز من كل بد المواقف الجديدة.
- هذا الوضع جديد بالنسبة إليك. يساعدنا أحياناً البعض من المرح.
- عندما تراودك أفكار عن الخوف، خذ نفس عميق شهيق وزفير. من الطبيعي جداً وفي مواقف كهذه أن يخاف المرء. دع أفكار الخوف تتابع مسيرها ولا تدعها تسيطر عليك وفكر فقط بالأشياء الجميلة.
- ركز على المكان والزمان الذي تتواجد به. لا داع على الإطلاق لأن تقلق مسبقاً ما سيؤول إليه حالك في الأيام الثلاثة القادمة أو حتى بالشهر القادم.

• إليك تمرين بسيط للإسترخاء في حال التوتر الداخلي أو بحالة وجود وساوس:
تنفس بعمق من الأنف، وبنفس الوقت مع العد حتى 3. بعد ذلك دع الهواء يخرج بهدوء وبنفس الوقت مع العد حتى 4. كرر ذلك عدة مرات.

قل لنفسك وفكر وبكل هدوء، ما الأشياء التي يمكن لحواصي الخمسة التعرف عليها:

❖ 5 أشياء، أستطيع مشاهدتها.

❖ 4 أشياء، أستطيع لمسها.

❖ 3 أشياء، أستطيع سماعها.

❖ 2 أشياء، أستطيع شمها.

❖ 1 إحساس، أستطيع ملاحظته بداخلي.

بالنهاية مرة أخرى شهيق عميق من الأنف وزفير بهدوء من الأنف.

نتمنى لكم القوة في هذه الأوقات العصبية - أنت لست بمفردك!
إذا رغبت بالتحدث عن همومك و عن مخاوفك فلا تتردد بالإتصال معنا.