



Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten für Migranten
in Bayern
MiMi

arabisch



معلومات عن فيروس كورونا في بايرن

معلومات بلغات كثيرة

Multilingual information

تم الدعم من قبل:



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

تم التشجيع من قبل:



Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.



محتويات

2	دور المعلومات الموثوق بها في زمن فيروس كورونا.....
3	فيروس كورونا الجديد من نوعه 2 - متلازمة المجاري التنفسية الشديدة الحادة "Coronavirus SARS-CoV-2".....
4	العدوى وإجراءات الوقاية.....
5	الأقنعة الواقية واستخدامها.....
5	إشارات العدوى بفيروس كورونا 2 "SARS-CoV-2".....
6	فحص فيروس كورونا الطبي "Corona-Test".....
7	إمكانيات الفحص الطبي.....
7	إمكانيات العلاج.....
8	اللقاح الواقى من مرض العدوى بفيروس كورونا "COVID-19" (التحصين المناعي الأساسي).....
10	لقاح تقوية ضد مرض العدوى بفيروس كورونا "COVID-19".....
11	تعليمات من أجل القدوم إلى جمهورية ألمانيا الاتحادية.....
12	مصادر معلومات أخرى.....
13	Impressum (النشر والطبع).....

دور المعلومات الموثوق بها في زمن فيروس كورونا

ولا توجد كل المعلومات عن ذلك بكل اللغات التي تتم الحاجة إليها. ولذلك جمعنا نحن هنا أهم المعلومات الأساسية للأشخاص ممن لهم خلفية مهجرية في ولاية بايرن. ولقد أضفنا روابط لأحدث المعلومات وتفاصيل أخرى لمصادر موثوق بها في نص المعلومات التالي.

لقد غير وباء فيروس كورونا العالمي حياتنا اليومية بشكل مستديم وما زال يؤثر عليها أيضاً. ونحتاج من أجل أن نحمي أنفسنا وعائلاتنا وكل المواطنين والمواطنات إلى معلومات موثوقة ومفهومة عن الصحة.

وتتغير حالة وباء فيروس كورونا العالمي باستمرار. وتبذل السلطات المسؤولة، والمؤسسات العلمية، والجهات المسؤولة عن شؤون الصحة، ووسائل الإعلام والسياسة جهداً من أجل إعلام الناس عن ذلك. وبالرغم من ذلك فإنه من الممكن أن يكون صعباً وجود المعلومات بالضبط، التي يحتاجها المرء حالاً. ويكون الناس في مثل هذه الأوقات الحرجة ليسوا متأكدين ويحاولون بطرق عديدة الوصول إلى معلومات دالة مكتملة. وللأسف يصطدمون غالباً، ومن خلال وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً، بمعلومات خاطئة تزرع الثقة عندهم آنذاك.

فيروس كورونا 2 - متلازمة المجاري التنفسية الشديدة الحادة "Coronavirus SARS-CoV-2"

ويمكن لمرض العدوى بفيروس كورونا "COVID-19" أن يؤدي كذلك إلى تبعات متأخرة وطويلة الأمد بغض النظر عن قوته (المعروفة بمصطلح مرض العدوى بفيروس كورونا طويل الأمد "Long-COVID" أو ما بعد المرض بعدوى فيروس كورونا "Post-COVID"): على سبيل المثال اضطرابات الأعضاء، والإحساس العام بالمرض، والضعف، واضطرابات الذاكرة أو الإجهاد المستمر. ولا يمكن لبعض الأشخاص المتضررين أن يتغلبوا على مصاعب حياتهم اليومية إلا بجهد أو حتى أنهم لم يعودوا يستطيعوا ذلك مطلقاً.

وإذا ما زلتم منذ فترة زمنية طويلة تعانون من قيود صحية بعد حصول العدوى بالفيروس، فاتجهوا إلى طبيبة أو طبيب أسرتكم. وتوجد بشكل متزايد عروض للأشخاص المصابين بمرض العدوى بفيروس كورونا طويل الأمد "Long-COVID" أو ما بعد المرض بعدوى فيروس كورونا "Post-COVID". وتجدون على سبيل المثال معلومات متممة على صفحات الشبكة التالية:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19/#c16099>

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/post-covid/>

توجد معلومات أخرى عن خلفيات الموضوع هذه ومعلومات حالية بلغات كثيرة على صفحات الشبكة (الإنترنت) التالية:

integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads/

mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag

integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona

zusammengegen corona.de

فيروس كورونا 2 - متلازمة المجاري التنفسية الشديدة الحادة "SARS-CoV-2" - هو فيروس كورونا الجديد من نوعه، الذي تم التعرف عليه في بداية عام 2020 كمسبب لمرض العدوى بفيروس كورونا "COVID-19" والذي انتشر منذ ذلك الوقت في كل أنحاء العالم. وقد تسببت فيروسات شبيهة بفيروس كورونا في الماضي في أمراض المجاري التنفسية الشديدة عند الإنسان، والتي تنتشر بسرعة (متلازمة المجاري التنفسية الشديدة الحادة

"SARS/Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom" و متلازمة الشرق الأوسط التنفسية الحادة

"MERS/Middle East Respiratory Syndrome"). وتوحي المعطيات العلمية أن هذه الفيروسات قد انتقلت يوماً ما من الحيوانات البرية - "مستضيفها" حتى الآن - إلى الإنسان أيضاً.

وكلما كان ما يحدث من عدوى مكثفاً وبذلك توسع انتشار الفيروسات، كلما تنشأ في أغلب الأحيان انحرافات ("تغيرات") في المادة الوراثية للفيروسات أثناء تكاثرها، التي تؤدي إلى ظهور أنواع متغيرة جديدة. ويتم الرمز لهذه المتغيرات ("الطفرات") في فيروس كورونا 2 "SARS-CoV-2" بأحرف يونانية.

ويوجد بشكل خاص خطر مرتفع عند الأشخاص المسنين والأشخاص ممن لديهم أمراض سابقة للتعرض إلى سير مرض شديد، لكن يحدث أيضاً عند الأشخاص الأقل سناً الذين يمكن أن يتطور عندهم التهابات في الرئتين مع ضيق التنفس، والذين يجب عليهم تلقي العلاج في المستشفى. ويموت جزء من هؤلاء المرضى والمريضات بسبب مرض العدوى بفيروس كورونا "COVID-19" بالرغم من العلاج الطبي المركز لهم. ولا يكون هذا مأساوياً على المتضررين وأقربائهم فقط. لأنه كلما ازداد توسع انتشار الفيروس بكثافة، كلما ازداد بقوة العبئ على النظام الصحي أو أصبح مثقلاً في أسوأ الأحوال: عندئذ لم تعد العناية والامداد الطبي ممكنة بشكل مثالي للمرضى والمريضات الأخريات أيضاً. وينبغي أن تُجنب الإجراءات العديدة - بدءاً من الإلزام باستعمال القناع الواقي الطبي (الكمامة) وعبر التلقيح وتصل إلى "الإغلاق العام، Lockdown" - حدوث هذا الانتشار.

العدوى وإجراءات الوقاية

وتطبق بالإضافة إلى هذه القواعد الأساسية إجراءات وقاية أخرى في الولايات الاتحادية.

توجد التسويات القانونية لتنظيم إجراءات الوقاية الحالية من العدوى في بايرن بلغات عديدة على الرابط

stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen

يتم نقل فيروس كورونا 2 "SARS-CoV-2" (العدوى به) أثناء الزفير (خاصة أثناء التكلم والغناء) عن طريق الهباء الجوي والرذاذ الناشئين عن ذلك (على سبيل المثال أثناء العطس أو السعال). وبما أنه يمكن لجزيئات الهباء الجوي أن تبقى مُعدية لعدة ساعات، فيمكن للأشخاص الآخرين أن ينعُدوا عن طريق استنشاق هذا الهباء الجوي المُعدي. ويمكن أن يتم كذلك نقل الفيروسات من أسطح الأشياء إلى الوجه عن طريق اليدين.

ينبغي على قواعد النظافة "AHA+L+A" أن تقطع طرق نقل الفيروس:

الحفاظ على مسافة تباعد معينة "A.Abstand": تنقص إمكانيات نقل الفيروس بشكل واضح، عندما يتم الحفاظ على مسافة بُعد 1.5 متر كحد أدنى عن الأشخاص الآخرين.

النظافة "H.Hygiene": غسل اليدين بالصابون بانتظام ودقة يقتل الفيروسات الموجودة على الجلد.

لباس القناع الواقي ("الكمامة") في الحياة اليومية "A.Maske im Alltag": تُجنب تغطية الفم والأنف الصحيحة بقناع وجه واقٍ طبي أو بقناع نصف واقٍ مصفٍ للجزيئات دون صمام استنشاق الهباء الجوي والرذاذ أثناء الشهيق أو إخرجه أثناء الزفير - انظر الأقتعة الواقية واستخدامها.

التهوية "L.Lüften": تهوية الغرف المغلقة بشكل منتظم يُجنب تركيز الهباء الجوي والرذاذ المُعدي فيها.

تطبيق الإنذار بـكورونا "App": يساعد استخدام تطبيق الإنذار بـكورونا "Corona-Warn-App" في الهواتف المحمولة الذكية الناس في قطع سلسلة العدوى بالفيروس. ويمكن الحصول على التطبيق مجاناً بتحميله من "AppStore" وعند "GooglePlay".



الأقنعة الواقية واستخدامها

تحمي تغطية الفم والأنف الصحيحة بأقنعة وجه واقية طبية أو أقنعة نصف واقية مصفية للجزيئات دون صمام من انتقال فيروس كورونا عن طريق الهباء الجوي والرذاذ المُعدي. ويوجد في كثير من الأماكن العامة إلزام باستخدام القناع الواقي الطبي (الكمامة) وفقاً للتسويات القانونية الحالية. ولم يعد مطلقاً النصح بلباس أقنعة واقية ("كمامات") من القماش في الحياة اليومية، وتم حتى الآن الترخيص قانونياً فقط باستخدام أقنعة واقية معينة:

لباسها بشكل صحيح (عندما تكون موضوعة بشكل ملاصق جداً للوجه) من يلبسها أو يلبسها وكذلك الأشخاص في محيطهم. ويسمح الصمام بخروج الهواء دون تصفيته. ويحمي القناع الواقي المزود بصمام إذن الشخص الذي يرتديه فقط، لكنه يعرض الآخرين للخطر: لذلك لا يفي من يلبسون أو يلبس مثل هذه الواقيات متطلبات الإلزام القانوني باستخدام القناع الواقي (الكمامة) ولا تُعد للاستخدام.

يجب أن توضع كل الأقنعة الواقية على الوجه بشكل مُحكم. ويجب أن تغطي الأنف والفم، من أجل أن تستطيع الحماية بشكل مناسب. وإذا كان يصعب عليكم استخدام الأقنعة الواقية بسبب مشاكل طبية، فأفضل شيء أن تحصلوا على نصيحة طبية.

الأقنعة الواقية الطبية للوجه (أقنعة العمليات الجراحية، "OP-Masken"): تحمي هذه الأقنعة الواقية قبل كل شيء الشخص الذي يقف أمامه أو لابس أو لابس القناع من الرذاذ المُعدي. وإذا تم ارتداؤها بشكل مثبت على الوجه، فتقدم حماية محدودة للشخص الذي يرتديها. والأقنعة الطبية الواقية للوجه هي منتجات تستخدم لمرة واحدة ومطابقة للمتطلبات القانونية، إذا كانت تحمل علامة "مطابقة للمواصفات الأوروبية". CE. وتفقد تأثير الحماية عندما تصبح رطبة. ويجب أن يتم استبدالها.

نصف الواقيات المصفية للجزيئات (الواقيات الطبية ذات المعيار "FFP2"، و "FFP3" و "KN95" و "N95": تحمي هذه الأقنعة من الجزيئات ومن الرذاذ ومن الهباء الجوي أيضاً. وتوجد مع صمام ودون صمام. وتحمي دون صمام أثناء

إشارات العدوى بفيروس كورونا 2 "SARS-CoV-2"

إذا تعرفتم على وجود أعراض مرض العدوى بفيروس كورونا "COVID-19" عندكم أو تواصلتم مع شخص مُعدي بالفيروس، فتجنبوا التواصل مع الأشخاص الآخرين وابقوا في بيوتكم (حجر صحي، Quarantäne).

الرجاء منكم ألا تذهبوا إلى عيادة طبية دون الاتفاق المسبق على موعد. اتصلوا هاتفياً بعيادة طبيب أسرتكم أو بخدمة الاستعداد الطبي (خدمة الأطباء المناوبين). ويمكن الاتصال بها في كل أنحاء ألمانيا وفي كل وقت برقم الهاتف "116 117". اتصلوا في الحالات الطارئة (الإسعاف) بالرقم "112".

نقضي في المعدل الوسطي ثلاثة أيام بين حدوث العدوى بنوع فيروس اوميكرون "Omikron" المهيمن حالياً وظهور إشارات المرض. وتصل إلى 14 يوماً كحد أقصى. لكن يمكن للأشخاص المُعديين بالفيروس أن يُعدوا مسبقاً الآخرين قبل ملاحظة علامات المرض. ولا يمرض كل الأشخاص المُعديين بفيروس كورونا 2 "SARS-CoV-2".

وتكون أغلب أعراض المرض السعال، والزكام، والحمى، وكذلك فقدان حاسة الشم والتذوق. ويكون ممكناً كذلك حدوث آلام في الرأس والأعضاء، وإرهاق، وآلام في الحلق، وآلام في البطن، وقابلية الإقياء، وإقياء وإسهال.



فحص فيروس كورونا الطبي "Corona-Test"

توجد طرق متباينة من أجل إثبات فيما إذا كان شخص ما مَعدي بفيروس كورونا 2 "SARS-CoV-2". ويتم في هذا العمل استعراض طريقتين رائجتين.

يتم في الفحص الطبي السريع للمستضد

"Antigen-Schnelltest" فحص فيما إذا وجدت أجزاء معينة (زلال) من الفيروس في الجسم. ويتم من أجل ذلك إدخال عود صغير إلى جوف الأنف ومسح الغشاء المخاطي به وعندئذ فحص مادة المسح لوجود فيروس كورونا 2 "SARS-CoV-2" عن طريق الفحص الطبي السريع للمستضد. وتكون الفحوصات الطبية للمستضد "Antigen-Tests" سريعة وممكنة أيضاً دون الحاجة إلى مخبر طبي، إلا أن نتائجها ليست موثوقة 100 بالمائة. ولذلك توجد حسب المنتج فروق في نوعية الفحوصات الطبية أيضاً. ويجدد معهد باول إيرليخ "Paul-Ehrlich-Institut" لائحته الحالية لنوعية الفحوصات الطبية السريعة للمستضد

[/https://www.pei.de/DE/newsroom/dossier
:coronavirus/coronavirus-inhalt.html
jsessionid=588CBB6CF0B0E096A1D596D1788FA8AC.
intranet231?nn=169730&cms_pos=8](https://www.pei.de/DE/newsroom/dossier_coronavirus/coronavirus-inhalt.html?sessionid=588CBB6CF0B0E096A1D596D1788FA8AC.intranet231?nn=169730&cms_pos=8)

يكشف الفحص الطبي لتفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل

"PCR-Test" (Polymerase Chain Reaction)

Polymerase-Ketten-Reaktion فيما إذا وُجدت المادة الوراثية للفيروس. وهو ذو مدلول أقوى وموثوق به أكثر من الفحص الطبي السريع للمستضد ويتم استخدامه كفحص مؤكد لذلك. ويتم في الفحص الطبي لتفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل - كما هو الحال في الفحص الطبي السريع للمستضد - أخذ عينة ماسحة من الأنف أو الحلق وفحصها بعد ذلك في مخبر طبي. ويستمر ذلك في الحالات العادية يوماً إلى يومين حتى تظهر النتيجة. وهذا الفحص الطبي موثوق به بشكل مطلق ويمثل أعلى مستوى معياري.

وكلما كان تقدير نوعية الفحص (جودة الفحص) بطريقة "قيمة كمية الدورات Cq-Wert" التي تم تقديرها هناك عالية (100 % كأعلى حد)، كلما كانت نوعية الفحص الطبي السريع لوجود الفيروس أفضل. وينبغي في هذا الصدد أن تكون قيمة كمية الدورات الأصغر أو المساوية لـ 25 إلى 100 % "Cq ≤ 25 100%" وقيمة كمية الدورات 25 - 30 "Cq 25-30" بشكل عالي قدر الإمكان.

مهم للمعرفة: ليس لنتيجة الفحص الإيجابي معنى بشكل عام، بأن شخصاً ما يتحمل الذنب عن عدوى الآخرين: صحيح أنه يمكن لإجراءات الوقاية أن تحد من توسع انتشار الفيروس وتقليل خطر العدوى، لكن لا يمكن استبعادها كلياً.

وتؤكد النتيجة السلبية فقط أن الشخص على الأرجح ليس مَعدياً بالفيروس في الزمن الذي تم فيه الفحص الطبي، وأنه يوجد إذن خطر قليل فقط في الساعات القادمة لأن يعدي شخصاً آخر. إلا أن الخطر لا يكون بمستوى الصفر. ويمكن أيضاً أن يكون الشخص قد انعدى مسبقاً بالفيروس، لكن لم يَنْتُج عن ذلك فيروسات كثيرة من أجل إمكان إثبات وجودها بالفحص الطبي السريع. أو أنه تم قبل ذلك التغلب على العدوى. ولذا يجب أيضاً وبشكل مطلق متابعة الحفاظ على إجراءات الوقاية

"AHA+L+A-Regeln" (قواعد الحفاظ على مسافة تباعد معينة (A) وغسل اليدين / قواعد النظافة أثناء السعال والعطس (H) + ارتداء لباس القناع الواقي ("الكمامة") في الحياة اليومية (A) + قواعد التهوية (L) + استخدام تطبيق الإنذار بكورونا (Corona-Warn-App)) حتى في حالة نتيجة سلبية لفحص طبي للمستضد. وإذا كانت نتيجة الفحص الطبي للمستضد "إيجابية"، فيكون ضرورياً التأكد من ذلك عن طريق الفحص الطبي لتفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل "PCR-Test".

إمكانيات الفحص الطبي

البوليميراز المتسلسل "PCR-Test" بعد ظهور نتيجة إيجابية لفحص طبي سريع للمستضد أو لفحص ذاتي.

ويتم من بين جملة أمور القيام بفحوصات طبية لتفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل "PCR-Test" من قِبَل كوادِر مختصة في عيادات الأطباء وفي مراكز الفحص. ويتلقى المرء هنا أيضاً وثيقة كتابية أو رقمية بنتيجة الفحص، التي تكون صالحة لأهداف رسمية.

ويتم كذلك إبلاغ إدارة الصحة المسؤولة عن كل النتائج الإيجابية للفحوصات الطبية (ماعد الفحوصات الذاتية)، من أجل أن تتمكن من اتخاذ الإجراءات المطلوبة للوقاية من العدوى. ويكون مهماً إدخال النتيجة الإيجابية للفحص الطبي في تطبيق الإنذار بكورونا (Corona-Warn-App) في جهاز الهاتف الذكي الشخصي المحمول من أجل حماية الآخرين. وبعد ذلك يتلقى الأشخاص الذين كانوا بالقرب من مكان وقوف الشخص المُعدي نصيحة بالقيام بفحص فيروس كورونا.

ينطبق على كل الأشخاص الذين تلقوا نتيجة إيجابية للفحص الطبي الذاتي لفيروس كورونا: ينبغي عليكم أن تعزلوا عن الآخرين فوراً وتتجنبوا التواصل (الاحتكاك) مع الناس الآخرين قدر الإمكان، لأنه يوجد اشتباه بأنكم شديدي العدوى. وإذا لم تقوموا بعمل الفحص في المنزل، فاتجهوا بطريق مباشر إلى منزلكم. انتبهوا إلى قواعد الحفاظ على مسافة التباعد عن الأشخاص الآخرين وقواعد النظافة. اتفقوا مباشرة على القيام بفحص طبي لتفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل "PCR-Test" عن طريق طبيب أو طبيبة أترتكم وخدمة الاستعداد الطبي (خدمة الأطباء المناوبين) لاتحاد صناديق الأطباء برقم الهاتف "116 117" أو إدارة الصحة، لتأكيد نتيجة الفحص الذاتي. وتحصلون هناك أيضاً على كل المعلومات عن الإجراء اللاحق.

يمكن لكل المواطنين والمواطنات في الوقت الحالي القيام بفحص طبي سريع واحد مجاني للمستضد "Antigen-Schnelltest" كل أسبوع على الأقل. ومن بين جملة أمور توجد هذه الفحوصات في مراكز الفحص وفي الصيدليات. ويتم القيام بالفحص من قِبَل أشخاص متدربين عليه. وهم يُصدرون وثيقة كتابية أو رقمية بنتيجة الفحص. وتبقى النتيجة السلبية للفحص الطبي السريع للمستضد صالحة لمدة 24 ساعة كحد أقصى و فقط لأهداف رسمية معينة.

ويوجد الفحص الطبي السريع للمستضد "Antigen-Schnelltest" في الصيدليات، ومحال العطارين "Drogerien"، وفي محال بيع المواد بالمُفَرَّق من أجل شرائه أيضاً. لكن في أغلب الحالات لا يُعترف للأمر الرسمية بنتيجة الفحص الذي يقوم به الشخص بذاته. ومع ذلك يمكن للفحوصات التي يقوم بها الشخص بذاته أن تعطي أماناً إضافياً أثناء الزيارات الخاصة، عندما يقوم كل المشاركين فيها بفحص أنفسهم قبل فترة قصيرة من بدء الزيارة.

من أجل تجنب العدوى في مكان العمل يجب على أرباب وريبات العمل أن يضعوا إجراءات من أجل الحماية من العدوى في مؤسسات العمل. ومن بين ما ينضم إلى الإجراءات الأساسية كل أسبوع المحافظة على أقل مسافة بعد عن الآخرين، وتهوية الغرف الداخلية، ولباس الكمامات الواقية، وعروض الفحص الطبي المنتظمة (الفحص الطبي السريع أو الفحص الطبي الذاتي) تحت تصرف العاملين والعاملات الذين لا يعملون فقط في منازلهم. ويتم من قبل أرباب وريبات العمل اتخاذ القرار لأية إجراءات في أي مؤسسة عمل مقصودة تكون ضرورية ويتم تنفيذها.

يكون معدل نتائج الخطأ في الفحوصات الطبية السريعة للمستضد "Antigen-Schnelltest" والفحوصات الذاتية مرتفع. ولذا ينبغي دائماً القيام بفحص طبي لتفاعل أنزيم

إمكانيات العلاج

بمضادات الفيروسات ضد مرض العدوى بفيروس كورونا "COVID-19" لتناولها عن طريق الفم في المنزل.

ويجب في تلك الأثناء الانتباه إلى أنه ينبغي على بداية العلاج أن تحدث بأقرب وقت قدر الإمكان بعد التشخيص وفي أغلب الحالات فقط خلال الـ 5 أيام الأولى بعد بدء أعراض المرض.

توضع في ألمانيا في الوقت الحالي بعض الأدوية تحت تصرف الأشخاص الذين يظهر عندهم خطر مرتفع لسير مرض العدوى بفيروس كورونا "COVID-19" من أجل العلاج المبكر لمرض العدوى بفيروس كورونا "COVID-19"، والذي ينبغي على هذه الأدوية أو أن يمكن لها أن تهيمن على تكاثر الفيروس في الجسم: تسمى بالأجسام المضادة أحادية النسيلة، ويتم إعطائها في العيادة الطبية أو في المستشفى كَمَصَل أو كزرقعة، والعلاجات



اللقاح الواقي من مرض العدوى بفيروس كورونا، COVID-19 (التحصين المناعي الأساسي)

تكون القيود في الحياة العامة والشخصية إجراءات مؤقتة مثل قيود التواصل والإغلاق الكامل. وتخدم هذه في الحد من توسع انتشار الفيروس، من أجل حماية النظام الصحي من العبء عليه وتجنب حالات الوفاة. والهدف على المدى الطويل هو أن لا يستطيع فيروس كورونا 2 "SARS-CoV-2" الانتشار بشكل غير مراقب، وأنه لن يعد وجود تبعات شديدة لمرض العدوى بفيروس كورونا، COVID-19". ويمكن الوصول لهذا الهدف بأخذ التلقيحات ("التطعيمات") الوقائية.

- لقاح يكوفدين، Jcovden (جونسون وجونسون). جراحة واحدة من مادة اللقاح، يُنصح بها بدءاً من سن الـ 60 عاماً؛ ويجب على الأشخاص الذين حصلوا على لقاح يكوفدين، Jcovden لمرة واحدة الحصول على جرعة أخرى من أجل الوصول إلى التحصين المناعي الأساسي. ويُنصح في تلك الأثناء بمادة لقاح حمض نووي ريبوزي رسول "mRNA-Impfstoff" بدءاً من 4 أسابيع بعد التلقيح الأخير).

وينبغي على مواد اللقاح ضد مرض العدوى بفيروس كورونا، COVID-19، التي تم تطويرها حتى الآن أن تعرقل بشكل خاص حدوث مسارات أمراض شديدة ومميتة. وهي تقلل أيضاً من احتمال عدوى الأشخاص الآخرين، وتعرقل هذه، لكنها ليست موثوقة. ويوجد حالياً في ألمانيا خمسة مواد لقاح ضد مرض العدوى بفيروس كورونا، COVID-19 تم الترخيص لها قانونياً، والتي أصبحت معروفة وفقاً لإسم منتهيها:

- لقاح وفافوكسيد "Nuvaxovid" المُصنع من شركة صناعة الأدوية نوفافاكس "Novavax" في الولايات المتحدة الأمريكية (تحصين مناعي أساسي: جرعتين من مادة اللقاح خلال بُعد زمني من 3 أسابيع على الأقل؛ ويُنصح به بدءاً من سن الـ 18 عاماً؛ ولا يعطى للنساء الحوامل والمرضعات).

- لقاح كوميرناتي "Comirnaty" (بايونتيك / بفايزر. BioNTech/Pfizer، التحصين المناعي الأساسي: جرعتين من مادة اللقاح خلال بُعد زمني من 3 إلى 6 أسابيع، بدءاً من سن الـ 12 عاماً؛ وللأطفال بدءاً من سن الـ 5 سنوات ممن لديهم أمراض سابقة أو تواصل (احتكاك) مع أشخاص معرضين للخطر أو أثناء وجود الرغبة في ذلك وبعد توعية طبية عنه، وجرعتين من مادة اللقاح وفقاً للصياغة المناسبة للعمر خلال بُعد زمني من 3 إلى 6 أسابيع؛ وجرعة لقاح لكل الأطفال الأصحاء بين سن الـ 5 والـ 11 عاماً حسب الصياغة المناسبة للعمر).

- لقاح كوميرناتي "Comirnaty" (بايونتيك/بفايزر. BioNTech/Pfizer) ولقاح سبايكيفاكس "Spikevax" (موديرنا. Moderna) هم مادتي لقاح بالحمض النووي الريبوزي الرسول "mRNA-Impfstoff". ولا تنقل مادة اللقاح أي فيروس إلى خلايا الجسم، إنما تنتقل إليها مخطط بناء (mRNA) لجزء من غطائه ("الزلال الحسكي، das Spikeprotein"). وتقوم هذه الخلايا بعد ذلك بإنتاج الزلال الحسكي لفترة قصيرة. ويتعرف نظام مناعتنا عليه كجسم غريب ويُكون من أجل الدفاع الأجسام المضادة وخلايا المناعة. وفيما بعد عندما يحصل للشخص الذي تم تلقيحه احتكاك مع فيروس كورونا 2 "SARS-CoV-2" الحقيقي، فعندئذ يعيد النظام المناعي التعرف على الزلال الحسكي على مساحته الخارجية ويستطيع فوراً مكافحة الفيروس بالأجسام المضادة الموجودة مسبقاً ويتابع بعد ذلك بسرعة أيضاً إنتاج كمية كبيرة من الأجسام المضادة الجديدة. وعن طريق ذلك تصبح العدوى التي يرافقها سير مرض شديد غير محتملة.

- لقاح سبايكيفاكس "Spikevax" (موديرنا. Moderna، تحصين مناعي أساسي: جرعتين من مادة اللقاح خلال بُعد زمني من 4 إلى 6 أسابيع، ينصح بها بدءاً من سن الـ 30 عاماً).

- لقاح فاكستسيفريا "Vaxzevria" (استرا تسينيكيا. AstraZeneca، تم الترخيص قانونياً بجرعتين من مادة اللقاح خلال بُعد زمني من 4 إلى 12 أسبوع، ويُنصح به بدءاً من سن الـ 60 عاماً؛ لكن يتم في الوقت الحالي النصح بإعطاء جرعة مادة اللقاح الثانية من لقاح حمض نووي ريبوزي رسول "mRNA-Impfstoff" بدلاً من لقاح فاكستسيفريا ("Vaxzevria").

منشور توعية عن اللقاح الواقي من مرض العدوى بفيروس كورونا، COVID-19" (مادة لقاح مؤسسة على ناقل "Vektorimpfstoff") بأكثر من 20 لغة:

rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html

ويتحقق معهد باول إيرليخ (PEI) بشكل متواصل من سلامة وتأثير ومدة وقاية مواد اللقاحات المستخدمة في ألمانيا. وتسدي لجنة التطعيم الدائمة في ألمانيا "STIKO" التابعة لمعهد روبرت كوخ "RKI" نصائح مُحدّثة بشكل منتظم عن كل التلقيحات في ألمانيا، التي يستخدمها النظام الصحي المحلي كمعيار.

وتكون ردود الفعل على اللقاح والتأثيرات الجانبية كما هو الحال في لقاحات أخرى ممكنة. وتظهر المتاعب غالباً خلال ساعات وأيام. ونادراً ما تستمر إلى أكثر من ثلاثة أيام. وأغلب رد فعل هو آلام في منطقة زرق اللقاح. وتكون ردود الفعل الأخرى إرهاق، وآلام في الرأس ورعشة، وحمى. وإذا دامت المتاعب لأكثر من ثلاثة أيام، فينبغي عليكم أن تحصلوا على مشورة طبية. ويكون نادراً جداً حدوث تأثيرات جانبية شديدة جداً مثل ردود فعل تحسس وأشكال شلل في الوجه وخثرات دموية أو اضطرابات تخثر الدم.

وسبب النصح بإعطاء مواد اللقاح المتعلقة بالعمر عند "استرا تسينيكاً- AstraZeneca" و "جونسون وجونسون. تأثيرات جانبية نادرة جداً، لكنها شديدة جداً (خثرات أوردة المخ) تحدث عند الأشخاص الذين حصلوا على اللقاح، ويكون عمرهم أقل من 60 سنة. ويمكن للبالغين الذين لم يبلغوا الـ 60 عاماً أن يحصلوا من أطبائهم أو طبيباتهم على توضيح مسهب لهذا الخطر والسماح لهم بتلقيحهم بمواد اللقاح هذه بالرغم من ذلك، عندما يقبلوا بالخطر الفردي ويوافقوا عليه بشكل صريح.

منشور توعية عن اللقاح الواقي من مرض العدوى بفيروس كورونا، COVID-19" (مادة لقاح بالحمض النووي الريبوزي الرسول "mRNA-Impfstoff") بأكثر من 20 لغة:

rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html

من جهة أخرى يحتوي اللقاح من شركة نوفافاكس "Novavax" (نوفافوكسيد، @Nuvavax) على مواد زلالية حسكية جاهزة تم إنتاجها في المخابر الطبية، التي يتم إعطائها سوية مع مؤثر تقوية له بشكل زُرقة. ويتم عن طريق النظام المناعي التعرف على هذه المواد الزلالية في مكان زرق اللقاح وتنشيط تكوين الأجسام المضادة. ووفقاً لهذا المبدء تعمل أيضاً مواد لقاح النزلة الوافدة "الإنفلونزا" التي يتم استخدامها منذ سنوات طويلة.

منشور توعية عن اللقاح الواقي من مرض العدوى بفيروس كورونا، COVID-19" (مادة لقاح مؤسسة على زلال "proteinbasierter Impfstoff") بأكثر من 20 لغة:

www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Proteinimpfstoff-Tab.html

مواد لقاح فاكستسيفريا® "Vaxzevria" من استرا تسينيكاً "AstraZeneca" وياكوفدين® Jcovden من "جونسون وجونسون. Johnson&Johnson" هي مواد لقاح مؤسسة على ناقل "Vektorimpfstoff". وكذلك لا تنقل هي أي فيروسات كورونا، إنما المادة الوراثية للزلال الحسكي في خلايا الجسم، ويستخدم مطورو مواد اللقاح هذه فيروساً غير ضار للإنسان وغير قابل للتكاثر كمادة نقل (كناقل). وهنا أيضاً تقوم خلايا جسمنا بعد ذلك بإنتاج الزلال الحسكي لفترة قصيرة. ويجهز نظام المناعة حينئذ الأجسام المضادة المناسبة كمواد دفاع ضد مرض فيروس كورونا 2 "SARS-CoV-2".

شئ مهم: لا تحتوي مادة اللقاح المؤسسة على زلال "proteinbasierter Impfstoff" من شركة نوفافاكس "Novavax" بالضبط مثل مواد اللقاح بالحمض النووي الريبوزي الرسول "mRNA-Impfstoff" ومواد اللقاح المؤسسة على ناقل "Vektorimpfstoff" على أجزاء من فيروس كورونا 2 "SARS-CoV-2" قابلة للتكاثر. وبذلك يتعلق الأمر هنا أيضاً بمادة اللقاح الجديدة ضد مرض العدوى بفيروس كورونا، COVID-19" بمادة لقاح مينة.

لقاح تقوية ضد مرض العدوى بفيروس كورونا „COVID-19“

وينبغي على الأشخاص الذين حصلوا على التحصين المناعي الأساسي عن طريق مادة لقاح غير مرخص بها قانونياً في الاتحاد الأوروبي (على سبيل المثال "كورونا فاك CoronaVac" من شركة سينوفاك، و "كوفيلو Covilo" من شركة سينوفارم، و "كوفاكسين Covaxin" من شركة بهارات بيونتيك انترناسيونال المحدودة، أو "سبوتنيك V، Sputnik V" من شركة غاماليا) أو قد تلقوا أيضاً مسبقاً لقاحاً تعزيبياً، أن يتم تلقيحهم بمادة اللقاح بالحمض النووي الريبوزي الرسول "mRNA-Impfstoff" بشكل إضافي من أجل أفضل وقاية ممكنة (تلقيح لمرة واحدة مع بُعد زمني لـ 3 أسابيع على الأقل بعد آخر لقاح). وإذا انبغى ظهور عدوى بعد التحصين المناعي الأساسي، فيتم إعطاء اللقاح بعد 3 أشهر كأبكر وقت.

وينبغي على من حصل لمرة واحدة فقط على مادة لقاح غير مرخص بها رسمياً أن يحصل على سلسلة تلقيح كاملة بمادة لقاح مرخص بها هنا رسمياً ومن ضمنها اللقاح التعزيبى.

تتصح لجنة التطعيم الدائمة في ألمانيا "STIKO" كل الأشخاص بدءاً من سن الـ 12 عاماً بالحصول على لقاح تقوية (لقاح تعزيبى) ضد مرض العدوى بفيروس كورونا „COVID-19“، وذلك بدءاً من إكمال الشهر الثالث بعد أخذ التحصين المناعي الأساسي.

وينبغي أن يتم أخذ لقاح تقوية متكون من مادة لقاح بالحمض النووي الريبوزي الرسول "mRNA-Impfstoff". وينبغي في تلك الأثناء إعطاء الأشخاص دون سن الـ 30 عاماً والنساء الحوامل حصراً لقاح كوميرناتي "Comirnaty®" كمادة لقاح.

ويُنظر إلى مواد اللقاح بالحمض النووي الريبوزي الرسول "mRNA-Impfstoff" (لقاح كوميرناتي "Comirnaty®" و "سبايكفاكس "Spikevax®") سوياً على أنهما مناسبين لإعطائهم إلى أشخاص بدءاً من سن أكبر من الـ 30 عاماً.

وتنطبق النصيحة لإعطاء لقاح التقوية ضد مرض العدوى بفيروس كورونا „COVID-19“ أيضاً على النساء الحوامل بدا من الأسبوع 13 من الحمل وللأشخاص الأكبر من سن الـ 12 عاماً، الذين أصيبوا سابقاً بعدوى فيروس كورونا 2 "SARS-CoV-2" وتلقوا بعد ذلك جرعة مادة لقاحية.

ويُنصح بالحصول على لقاح تقوية ثاني (zweite Auffrischungsimpfung) بشكل خاص للأشخاص المعرضين لخطر صحي (للأشخاص بدءاً من سن الـ 70 عاماً، وسكان وساكنات مؤسسات الرعاية الصحية ومن يشرف عليها، والأشخاص ممن لديهم ضعف في المناعة بدءاً من سن الـ 5 سنوات) وكذلك للعاملين في مؤسسات الرعاية الصحية والطبية.

ويتم النصح لمثل الأشخاص المهددين بخطورة صحية الحصول على اللقاح الثاني التعزيبى خلال 3 أشهر كأبكر وقت بعد أول لقاح تعزيبى.

وينبغي على الأشخاص العاملين في مؤسسات الرعاية الطبية والصحية تلقي اللقاح الثاني التعزيبى بعد 6 أشهر كأبكر وقت بعد أول لقاح تعزيبى.

تعليمات من أجل القدوم إلى جمهورية ألمانيا الاتحادية

وعدا عن ذلك يوجد بشكل أساسي إلزام بانعزالكم عن الناس (إلزام بالحجر الصحي، Quarantänepflicht) بعد الإقامة في منطقة فيها فيروسات متغيرة. ويعني الإلزام بالحجر الصحي أنه يجب عليكم أن تعزلوا أنفسكم عن الناس في المنزل بشكل أساسي لمدة 14 يوماً بعد القدوم إلى ألمانيا. ويتم في حالات معينة اختصار فترة الحجر الصحي. وتوجد في ظروف معينة استثناءات من الإلزام بالحجر الصحي. وتعلم وزارة الصحة الاتحادية عن هذا على الرابط:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetze-und-verordnungen/guv-19-lp-coronaeinreisev.html>

إذا ظننتم بأنه يمكن أن تكونوا قد انعدبتم بفيروس كورونا (انظر: إشارات العدوى بفيروس كورونا 2 "SARS-CoV-2")، فاسمحو بفحصكم فوراً (انظر: فحص فيروس كورونا الطبي "Corona-Test").

يطبق على القادمين إلى ألمانيا نُظْم قانونية مستهداة من الخطر في المنطقة التي يتم القدوم منها.

ويمكن تصنيف المناطق كمناطق فيها فيروسات متغيرة. وما تزال تطبق في هذه الحالة قواعد مشددة للتسجيل والإثبات والحجر الصحي ويمكن أن يحدث أيضاً منع للقدوم إلى ألمانيا لفترة قصيرة. ويمكن الحصول على معلومات عن أية بلاد أو مناطق يتم تصنيفها كمناطق فيها فيروسات متغيرة من صفحة معهد روبرت كوخ "RKI"، التي يتم تحديثها بشكل منتظم:

[rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)

ولم يعد يُطبق الإلزام بتقديم إثبات (Nachweispflicht) أثناء القدوم إلى ألمانيا بدءاً من 2022.05.31.

ويجب أثناء القدوم إلى ألمانيا بعد الإقامه المسبقة في منطقة فيها فيروسات متغيرة تقديم نتيجة سلبية لفحص طبي لتفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل "PCR-Test"، ولا يكفي عندئذ إثبات بأخذ اللقاح أو بالشفاء من مرض العدوى بكورونا.

ولا يكفي تقديم نتيجة لفحص طبي للمستضد "Antigentest". ويجب أن لا تكون نتيجة الفحص الطبي لتفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل "PCR-Test" أقدم من 48 ساعة كحد أقصى.

وإضافة إلى ذلك يجب على من يقدّم بعد إقامته في منطقة أجنبية فيها فيروسات متغيرة أن يراعي الإلتزام بالحجر الصحي، (Quarantänepflicht)، ويوجد في الأسفل معلومات أدق عن ذلك.

وإذا تم القدوم إلى ألمانيا من منطقة فيها فيروسات متغيرة، فيمكن طلب إثبات بنتيجة سلبية لفحص طبي لتفاعل أنزيم البوليميراز المتسلسل "PCR-Test"، والتلقيح أو الشفاء من كورونا أثناء مراقبة السير ("التفتيش") في مناطق عبور الحدود إلى ألمانيا من قِبَل الشرطة الاتحادية أو السلطات المسؤولة. ويتم مراقبة الإثباتات بشكل عشوائي.

يجب ملئ طلب القدوم الرقمي (digitale Einreiseanmeldung (DEA)) أثناء الإقامة في منطقة مرتفعة الخطورة أو منطقة فيها فيروسات متغيرة خلال العشرة أيام الأخيرة قبل القدوم إلى ألمانيا. وطلب القدوم الرقمي هذا (DEA) هو استمارة رقمية يجب أن تملأ عن طريق الشابكة (الإنترنت):

[einreiseanmeldung.de/#/](https://www.einreiseanmeldung.de/#/)

مصادر معلومات أخرى

على مستوى ولاية بايرن:

Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege
stmgp.bayern.de/coronavirus

Bayerisches Landesamt für Gesundheit
und Lebensmittelsicherheit
[lgl.bayern.de/gesundheits/infektionsschutz/
infektionskrankheiten_a_z/coronavirus/faq.htm](http://lgl.bayern.de/gesundheits/infektionsschutz/infektionskrankheiten_a_z/coronavirus/faq.htm)

Bayerisches Staatsministerium des Innern –
(الحماية من الكوارث) Katastrophenschutz
corona-katastrophenschutz.bayern.de

Kassenärztliche Vereinigung Bayern – Arztsuche
(البحث عن طبيب من أجل الفحص الطبي) für Test
[https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergeb-
nisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe3
b2717826&lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeige-
Karte=true](https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergebnisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe3b2717826&lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeige-Karte=true)

Integrationsbeauftragte der
(معلومات بلغات عديدة) Bayerischen Staatsregierung
integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads

على مستوى الاتحاد الألماني:

Robert Koch-Institut (RKI)
(الوضع الحالي لوباء كورونا العالمي)
rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Robert Koch-Institut (RKI)
معلومات عن مواد اللقاح بالحمض النووي الريبوزي
الرسول "mRNA-Impfstoff" بأكثر من 20 لغة:
[rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/
COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html](http://rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html)

Robert Koch-Institut (RKI)
معلومات عن مواد اللقاح المؤسسة على ناقل
"Vektorimpfstoff" بأكثر من 20 لغة:
[rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/
COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html](http://rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html)

(أمان المسافرين) Das Auswärtige Amt
auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Bundesministerium für Gesundheit –
(طلب القدوم) Einreiseanmeldung
einreiseanmeldung.de/#/

Bundesministerium für Gesundheit –
(سويا ضد كورونا) Zusammen gegen Corona
zusammengegencorona.de

Integrationsbeauftragte der Bundesregierung
(معلومات بلغات عديدة)
[integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/
corona/coronavirus-wir-informieren-in-mehreren-
sprachen-deutsch--1874222](http://integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona/coronavirus-wir-informieren-in-mehreren-sprachen-deutsch--1874222)

(معلومات بلغات عديدة) BZgA
[infektionsschutz.de/mediathek/printmaterialien/
printmaterialien-zum-coronavirus.html](http://infektionsschutz.de/mediathek/printmaterialien/printmaterialien-zum-coronavirus.html)

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. –
COVID Alliance Multi-Lingual-Info
corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

Impressum/Legal Notice

Herausgeber:

MiMi Zentrum für Integration in Bayern
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Zenettiplatz 1 – 80337 München
E-Mail: bayern@mimi.eu – mimi.bayern

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege
Haidenauplatz 1 – 81667 München
Gewerbemuseumsplatz 2 – 90403 Nürnberg
stmgp.bayern.de

Unterstützt durch:

MSD Sharp & Dohme GmbH
Levelingstraße 4a – 81673 München

Presseanfragen: bayern@mimi.eu

© 2021 Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Stand: 15.06.2022 | Version 003

Layout: eindruck.net, Hannover

Sprachen: Verfügbar in verschiedenen Sprachen

Übersetzungen: Dolmetscherdienst –
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Abbildungen: iStock.com

Quellen:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege, LGL, BMG, RKI, BZgA, KVB,
StMUK, StMI, StMAS, EMZ-COVID Alliance

URL-Verweise:

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

Datenschutzerklärung

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