

ملاحظات حول فيروس كورونا الجديد (SARS-COV-2) وكوفيد-19

ما مدى خطورة فيروس كورونا الجديد؟

- قد تؤدي الإصابة بفيروس كورونا الجديد إلى ظهور أعراض مثل السعال وسيلان الأنف والتهاب الحلق والحمى وأحياناً يكون مصحوباً بإسهال. بعد الإصابة بالمرض، يمكن أن تظهر أعراض المرض حتى 14 يوماً بعد أقصى. ولا تمثل العدوى تهديداً على الحياة بالنسبة لمعظم الناس، بما في ذلك الأطفال. ويمكن أن تسوء الأمور لدى بعض المصابين بسبب الفيروس ليسبب مشاكل في التنفس والتهاباً رئوياً. ولم يتعرض للوفاة بسبب الفيروس حتى الآن سوى كبار السن أو الذي سبق أن عانوا من أمراض مزمنة دفينية. ولا تتوفر بيانات كافية حتى الآن لتقييم شدة مرض الجهاز التنفسي الجديد. ولا يوجد أي لقاح متاح حالياً للحماية من فيروس كورونا الجديد.

كيف ينتقل فيروس كورونا الجديد؟

- يمكن أن ينتقل النوع الجديد من فيروس كورونا من شخص لآخر. وتمثل العدوى بالقطرات (أو الرذاذ) الطريقة الأساسية لانتقال العدوى. ويحدث ذلك مباشرة من خلال الأغشية المخاطية في الجهاز التنفسي أو بشكل غير مباشر من خلال اليدين، والتي تلامس بعد ذلك الغشاء المخاطي للفم أو الأنف والملتحمة.

كيف يمكنني تجنب انتقال فيروس كورونا؟

ملاحظات عامة ...	النظافة الجيدة لليدين مهمة ...
- حافظ على أكبر مسافة ممكنة عند السعال أو العطس؛ ومن الأفضل الابتعاد. - واعطس عند المرفق أو في منديل ثم تخلص منه. - تجنب الملامسة باليد عند تحية الآخرين واغسل يديك جيداً بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.	عند الوصول إلى مؤسسة تعليمية مثل مراكز الرعاية النهارية أو المدارس، بعد فترات الراحة وممارسة الأنشطة الرياضية، بعد نفخ محتويات أنفك أو العطس أو السعال، قبل إعداد الطعام وقبل تناول الطعام، بعد دخول المرحاض.

أبق يديك بعيدتين عن وجهك، وتجنب ملامسة فمك أو عينيك أو أنفك.

تجنب مشاركة الأشياء التي تلمسها بفمك، مثل الأكواب أو الزجاجات، مع أشخاص آخرين.

تجنب مشاركة الأشياء من قبيل الأطباق والمناشف أو أدوات العمل، مثل الأقلام، مع الآخرين.

ماذا أفعل إذا ظهرت أعراض المرض؟

- أول علامات الإصابة بفيروس كورونا الجديد هي السعال وسيلان الأنف والتهاب الحلق والحمى. وقد يعاني البعض أيضاً من الإسهال. وإذا ظهر على موظفي المؤسسة التعليمية أو الأطفال والمراهقين الذين تواجدوا في منطقة بها بالفعل فيروس كورونا الجديد أعراض الموضحة أعلاه في غضون 14 يوماً، فيجب عليهم تجنب التلامس والتواصل غير الضروري مع الأشخاص الآخرين والبقاء في المنزل. ويجب على الأشخاص المصابين الاتصال بالأخصائي العام عبر الهاتف ومناقشة كيفية المتابعة قبل بدء الممارسة. إذا لامست شخصاً مصاباً بهذا المرض، فيجب على المصابين الاتصال بقسم الصحة المسؤول لديهم. يمكن العثور على السلطة الصحية المختصة في قاعدة بيانات معهد روبرت كوخ (RKI) عبر الرابط <https://tools.rki.de/PLZTool>. يمكنك أيضاً العثور على هذه المعلومات وغيرها عبر الرابط www.infektionsschutz.de. استعن أيضاً بوسائط BZgA، مثل الملصق "اغسل يديك بشكل صحيح" والملصق "10 نصائح للنظافة"، وهي متاحة للتحميل مجاناً عبر الرابط <http://www.infektionsschutz.de/medien/plakat-hygienetipps>.



FOR ACADEMIC INSTITUTIONS

INSTRUCTIONS REGARDING THE NOVEL CORONAVIRUS (SARS-COV-2) AND COVID-19

How dangerous is the novel coronavirus?

- ▶ Infection with the new coronavirus can lead to symptoms such as cough, runny nose, sore throat and fever, sometimes also diarrhoea.
- ▶ After infection, symptoms of the disease can appear up to 14 days later.
- ▶ The infection is not life-threatening for most people, including children. In some of those affected, the virus can lead to a more severe development that includes breathing problems and pneumonia. So far, deaths have mainly occurred in patients who were older and/or who had previously suffered from chronic underlying diseases. Not enough data is available to conclusively assess the severity of the new respiratory disease.
- ▶ No vaccine is currently available to protect against the novel coronavirus.

How is the novel coronavirus transmitted?

The novel coronavirus is transmitted from person to person. The main route of transmission is droplet infection. This can occur directly via the mucous membranes of the respiratory tract or indirectly via hands, which then come into contact with the oral or nasal mucosa and the conjunctiva.

How can I avoid transmission of the coronavirus?

General considerations to keep in mind ...

- ▶ Maintain the greatest possible distance when coughing or sneezing – it is best to turn away. Sneeze into the crook of your arm, or into a tissue which you then dispose of.
- ▶ Avoid touching when greeting other people and wash your hands regularly and thoroughly with soap and water for at least 20 seconds.

Good hand hygiene is important ...

- ▶ upon arrival at an educational institution such as daycare centres or schools;
- ▶ after breaks and sports activities;
- ▶ after blowing your nose, sneezing or coughing;
- ▶ before preparing food, before eating, and after using the toilet.

Keep your hands away from your face, and avoid touching your mouth, eyes or nose.



Do not share objects with other people that you have contacted with your mouth, such as cups or bottles.



Do not share with other people objects such as dishes, towels or working materials such as pens.



What should I do in the event of illness symptoms?

The initial symptoms of an infection with the new coronavirus are cough, runny nose, sore throat and fever. Some of those affected will also suffer from diarrhoea. If employees of the educational institution or children and adolescents who have been in an area in which the novel coronavirus has already developed exhibit the symptoms described above within 14 days, they should avoid unnecessary contact with other people and if possible remain at home. Those affected should contact their general practitioner by phone and discuss how to proceed before going to the doctor. If you come into contact with a person with such a disease, those affected should contact their responsible health authority. The responsible health authority can be found in a database of the Robert Koch Institute (RKI) at <https://tools.rki.de/PLZTool/>.

You can find this and other information at www.infektionsschutz.de. You can also access the media of the Federal Centre for Health Education (BZgA), e.g. the "Correct Handwashing" sticker and the "10 Hygiene Tips" poster, available for download free of charge at <http://www.infektionsschutz.de/medien/plakat-10-hygienetipps>

Status:
28. Feb
2020



Further information on protection against infectious diseases and the current FAQ on respiratory infections caused by the novel coronavirus can be found on the website of the Federal Centre for Health Education: www.infektionsschutz.de

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

**Kommunales
Integrationszentrum
Kreis Soest**

Übersetzung in englischer Sprache durch das KI Kreis Soest

FÜR BILDUNGSEINRICHTUNGEN

HINWEISE ZUM NEUARTIGEN CORONAVIRUS (SARS-COV-2) UND COVID-19

Wie gefährlich ist das neuartige Coronavirus?

- ▶ Eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus kann zu Krankheitszeichen wie Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber, manchmal auch Durchfall, führen.
- ▶ Nach einer Ansteckung können Krankheitssymptome bis zu 14 Tage später auftreten.
- ▶ Die Infektion ist für die meisten Menschen, einschließlich Kinder, nicht lebensbedrohlich. Bei einem Teil der Betroffenen kann das Virus zu einem schwereren Verlauf mit Atemproblemen und zu Lungenentzündung führen. Todesfälle traten bisher vor allem bei Patienten auf, die älter waren und/oder zuvor an chronischen Grunderkrankungen litten. Für eine abschließende Beurteilung der Schwere der neuen Atemwegserkrankung liegen noch nicht genügend Daten vor.
- ▶ Momentan steht noch kein Impfstoff zur Verfügung, der vor dem neuartigen Coronavirus schützt.

Wie wird das neuartige Coronavirus übertragen?

Das neuartige Coronavirus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Der Hauptübertragungsweg ist die Tröpfcheninfektion. Dies kann direkt über die Schleimhäute der Atemwege geschehen oder auch indirekt über Hände, die dann mit Mund- oder Nasenschleimhaut sowie die Augenbindehaut in Kontakt gebracht werden.

Wie kann man die Übertragung des Coronavirus vermeiden?

Allgemein zu beachten ist ...

- ▶ Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand – drehen Sie sich am besten weg. Niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie danach entsorgen.
- ▶ Vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen, und waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.

Eine gute Handhygiene ist wichtig ...

- ▶ bei der Ankunft in einer Bildungseinrichtung wie Kindertagesstätten oder Schulen,
- ▶ nach Pausen und Sportaktivitäten,
- ▶ nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten,
- ▶ vor der Essenszubereitung und vor dem Essen und
- ▶ nach dem Toilettengang.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern, vermeiden Sie es, mit den Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.



Teilen Sie Gegenstände, die Sie mit Ihrem Mund berühren, wie z.B. Tassen oder Flaschen nicht mit anderen Personen.



Teilen Sie Gegenstände wie z.B. Geschirr, Handtücher oder Arbeitsmaterialien, wie z.B. Stifte, nicht mit anderen Personen.

Was tun bei Krankheitszeichen?

Erste Krankheitszeichen einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus sind Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber. Einige Betroffene leiden zudem an Durchfall. Zeigen sich bei Beschäftigten der Bildungseinrichtung oder bei Kindern und Jugendlichen, die sich in einem Gebiet aufgehalten haben, in dem bereits Erkrankungsfälle mit dem neuartigen Coronavirus aufgetreten sind, innerhalb von 14 Tagen die oben beschriebenen Krankheitszeichen, sollten sie unnötige Kontakte zu weiteren Personen meiden und nach Möglichkeit zu Hause bleiben. Betroffene sollten ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt per Telefon kontaktieren und das weitere Vorgehen besprechen, bevor sie in die Praxis gehen. Bei Kontakt zu einer Person mit einer solchen Erkrankung sollten sich die Betroffenen an ihr zuständiges Gesundheitsamt wenden. Das zuständige Gesundheitsamt kann über eine Datenbank des Robert Koch-Instituts (RKI) unter <https://tools.rki.de/PLZTool/> ermittelt werden.

Diese und weitere Informationen finden Sie auch unter www.infektionsschutz.de. Nutzen Sie auch die Medien der BZgA, z. B. den Aufkleber „Richtig Hände waschen“ und das Plakat „10 Hygienetipps“, kostenlos zum Download verfügbar unter <http://www.infektionsschutz.de/medien/plakat-10-hygienetipps>



УКАЗАНИЯ ПО НОВОМУ КОРОНАВИРУСУ (SARS-COV-2) И COVID-19

Насколько опасен новый тип коронавируса?

Заражение коронавирусом нового типа может привести к таким признакам заболевания, как кашель, насморк, боль в горле и повышенная температура, а иногда и диарея.

- ▶ После заражения симптомы заболевания могут появиться спустя 14 дней.
- ▶ Инфекция не опасна для жизни большинства людей, включая детей. У некоторых из пострадавших вирус может привести к более тяжелому течению с проблемами дыхания и пневмонией. До настоящего времени смертельные случаи в основном происходили у пациентов пожилого возраста и/или пациентов, у которых ранее основные заболевания протекали в хронической форме. В настоящее время отсутствуют достаточные данные для окончательной оценки тяжести нового респираторного заболевания.
- ▶ В настоящее время отсутствует вакцина для защиты от нового типа коронавируса.

Как передается новый коронавирус?

Новый тип коронавируса может передаваться от человека к человеку. Основным путем передачи является воздушно-капельная инфекция. Это происходит непосредственно через слизистые оболочки дыхательных путей или опосредованно через руки, которые затем контактируют со слизистыми оболочками рта или носа и конъюнктивы глаз.

Как избежать передачи коронавируса?

Общие правила: ...

- ▶ При кашле или чихании соблюдайте максимально возможную дистанцию - лучше всего отвернуться. Чихайте в сгиб локтя или в бумажный носовой платок, который затем можно выбросить.
- ▶ Приветствуя других людей, не прикасайтесь к ним и регулярно и тщательно мойте руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд.

Важна надлежащая гигиена рук...

- ▶ по прибытии в образовательное учреждение
- ▶ такое как детский сад или школа,
- ▶ после перемен и занятий спортом,
- ▶ после сморкания, чихания или кашля,
- ▶ перед приготовлением пищи и перед едой и после посещения туалета.

Держите руки подальше от лица, не касайтесь рта, глаз или носа.



Не пользуйтесь совместно с другими людьми предметами, к которым вы прикасаетесь ртом, например, чашками или бутылками.



Не пользуйтесь совместно с другими людьми такими предметами, как посудой, полотенцами или рабочими материалами, например, ручками.



Что делать при наличии симптомов?

Первыми признаками заражения новым типом коронавируса являются кашель, насморк, боль в горле и повышенная температура. Некоторые пациенты также страдают от диареи. Если в течение 14 дней сотрудники образовательного учреждения или дети и подростки, находящиеся в районе, где уже имели место случаи нового коронавируса, проявляют признаки описанной выше болезни, они должны избегать излишних контактов с другими людьми и, по возможности, оставаться дома. Пострадавшие должны связаться со своим семейным врачом по телефону и обсудить дальнейшее поведение, прежде чем отправиться в больницу. В случае контакта с человеком, имеющим такое заболевание, следует обратиться в местный орган здравоохранения. Соответствующий орган здравоохранения можно определить с помощью базы данных Института Роберта Коха (RKI) <https://tools.rki.de/PLZTool/>.

Вы также можете найти эту и другую информацию на веб-сайте www.infektionsschutz.de. Пользуйтесь средствами Федерального центра медицинского просвещения, например, наклейкой «Мойте руки правильно» и плакатом «10 советов по гигиене», которые можно бесплатно скачать по адресу <http://www.infektionsschutz.de/medien/plakat-10-hygienetipps>



Дополнительную информацию по защите от инфекционных заболеваний и актуальные вопросы по респираторным инфекциям, вызванным новым типом коронавируса, можно найти на веб-сайте Федерального центра медицинского просвещения:

EĞİTİM KURUMLARI İÇİN

YENİ TİP KORONAVİRÜS (SARS-COV-2) VE COVID-19 HAKKINDA BİLGİLER

Yeni tip koronavirüs ne kadar tehlikelidir?

- ▶ Yeni tip koronavirüs enfeksiyonu öksürük, burunda akıntı, boğaz gıcıklanması ve ateş gibi semptomlara yol açabilir; bazen ishal de görülür.
- ▶ Bulaştıktan sonra ilk hastalık belirtilerinin ortaya çıkması 14 günü bulabilir.
- ▶ Enfeksiyon, çocuklar dahil olmak üzere çoğu insan için hayatı tehdit edici nitelikte değildir. Ancak virüs, bazı hastalarda solunum problemleri ve zatürre ile daha ağır bir hastalığa yol açabilir. Bugüne dek ölüm olayları, esas olarak yaşlı ve/veya altta yatan kronik hastalığı bulunan kişilerde meydana gelmiştir. Bu yeni solunum yolu hastalığının şiddetini değerlendirmek için elde yeterli kesin veriler bulunmamaktadır.
- ▶ Halen yeni tip koronavirüsten korunma sağlayacak bir aşı da yoktur.

Yeni tip koronavirüs nasıl bulaşır?

Yeni tip korona virüs insandan insana temas yoluyla bulaşabilir. Ana bulaşma yolu damlacık enfeksiyonudur. Bu enfeksiyon, solunum yollarının mukoza dokusundan doğrudan bulaşabileceği gibi ağız veya burun mukozasına ya da gözün konjonktiva dokusuna el temasıyla dolaylı olarak da geçebilir.

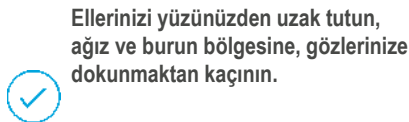
Koronavirüs bulaşması nasıl önlenir?

Genel olarak şunlara dikkat edilmelidir:

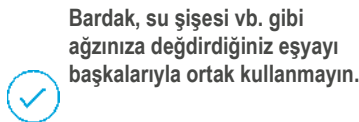
- ▶ Öksürür, aksırır veya hapsirirken başkalarından olabildiğince uzaklaşın, en iyisi arkanızı dönün.
- ▶ Öksürür, aksırır veya hapsirirken kâğıt mendil kullanın ve sonra hemen çöpe atın. Mendil yoksa kolunuzu siper ederek ağız burun bölgesini kapatın.
- ▶ Karşılaştığınız kişilerle fiziksel temasa girmeden selamlaşın ve ellerinizi düzenli olarak en az 20 saniye boyunca su ve sabunla iyice yıkayın.

Şu durumlarda el temizliği önemlidir:

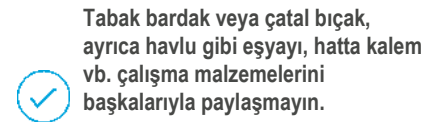
- ▶ Kreş, anaokulu veya okul gibi bir eğitim kurumuna girerken,
- ▶ Teneffüs, mola ve spor faaliyetlerinden sonra,
- ▶ Burnunuzu sildikten, öksürdükten, aksırdıktan ya da hapşırdıktan sonra,
- ▶ Yemek yapmadan veya yemeden önce ve Tuvalete gittikten sonra.



Ellerinizi yüzünüzden uzak tutun, ağız ve burun bölgesine, gözlerinize dokunmaktan kaçının.



Bardak, su şişesi vb. gibi ağızınıza değdirdiğiniz eşyayı başkalarıyla ortak kullanmayın.



Tabak bardak veya çatal bıçak, ayrıca havlu gibi eşyayı, hatta kalem vb. çalışma malzemelerini başkalarıyla paylaşmayın.

Hastalık belirtileri

görülünce ne yapmak

gerekir?

Yeni tip koronavirüs enfeksiyonunun ilk belirtileri öksürük, burunda akıntı, boğaz gıcıklanması ve ateştir. Bazı hastalarda ishal de görülür. Bir eğitim kurumunun çalışanları veya bu kuruma devam eden çocuklar ve gençler yeni tip koronavirüsün görüldüğü bir bölgede bulunduktan sonra 14 gün içinde yukarıdaki belirtileri göstermeye başlarsa zorunlu olmadıkça başkalarıyla temas etmemeli, mümkünse evden çıkmamalıdır. Virüsten etkilenen kişiler muayenehaneye gitmeden önce aile hekimleriyle telefon yoluyla iletişime geçerek gelecekteki prosedürü görüşmelidir. Böyle bir hastalığı olan biriyle fiziksel temasınız olursa yetkili sağlık idaresine başvurun. Yetkili sağlık idaresini Robert Koch Enstitüsü (RKI) veri tabanında bulabilirsiniz: <https://tools.rki.de/PLZTool/>.

Bu konuda daha ayrıntılı bilgiyi şu adreste de bulabilirsiniz: www.infektionsschutz.de. Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi tarafından hazırlanan bilgilendirici malzemeyi de kullanmanızı öneririz. Örneğin: "Richtig Hände waschen" (Doğru el yıkama) etiketi ve "10 Hygienetipps" (Hijyen için 10 ipucu) afişini şu adresten ücretsiz indirebilirsiniz: <http://www.infektionsschutz.de/medien/plakat-10-hygienetipps>



Bulaşıcı hastalıklardan korunma konusunda daha ayrıntılı bilgi ve yeni tip koronavirüsün yol açtığı solunum yolu enfeksiyonları hakkında güncel Sık Sorulan Sorular (SSS) için Federal Sağlık Eğitim Merkezi web sitesine bakın: www.infektionsschutz.de

