

فايروس كورونا

Coronavirus

على ماذا عليك الانتباه؟

Was sollen Sie beachten?

عند اتباعك لهذه القواعد البسيطة ستقلل من خطر إصابتك بفايروس كورونا!
Wenn Sie diese einfachen Regeln verfolgen, reduzieren Sie das Risiko, sich mit Coronavirus zu infizieren!

1. لا تتجمع مع الآخرين وحافظ على مسافة الأمان وقدرها متر ونصف!
Versammeln Sie sich nicht mit anderen Menschen und halten Sie Distanz zueinander (Mindestabstand = 1,5 m)!
2. حاول التقليل من احتكاكك بالناس قدر الإمكان
Begrenzen Sie Ihre sozialen Kontakte auf ein Minimum!
3. لا تصافح الآخرين!
Nicht Händeschütteln!
4. لا تلمس وجهك!
Fassen Sie Ihr Gesicht nicht an!
5. إغسل يديك باستمرار وبشكلٍ منتظم (من عشرين إلى ثلاثين ثانية)!
Waschen Sie sich die Hände häufig und gründlich! (20 bis 30 Sekunden)
6. غطي فمك وأنفك بكوعك عند العطاس والسعال!
Niesen und Husten Sie in Ihren Ellenbogen!
7. قم بتهوية منزلك يومياً عدة مرات!
Lüften Sie mehrmals Ihr Zuhause
8. ارتدي واقي الأنف والفم (الكمامة) أو شال حول الأنف والفم في مراكز التسوق العامة وفي المواصلات العامة وفي الأماكن العامة المغلقة
Tragen Sie beim Einkaufen und in öffentlichen Verkehrsmitteln und in geschlossenen öffentlich zugänglichen Räumen eine Schutzmaske, einen Schal oder ein Tuch um den Mund und die Nase!!
9. إذا شككت بإصابتك بفايروس كورونا اتصل بطبيبك عبر الهاتف أولاً. إذا لم تكن تتقن اللغة الألمانية جيداً، أستعن بأحد الأصدقاء الذين يجيدون للألمانية للاتصال بطبيبك!
Wenn Sie die Befürchtung haben, dass Sie sich mit Coronavirus angesteckt haben, kontaktieren Sie Ihren Hausarzt zuerst **telefonisch**! Wenn Sie nicht gut Deutsch sprechen können, bitten Sie jemanden, der gut Deutsch spricht, bei Ihrem Hausarzt anzurufen.

هكذا تحمي نفسك والآخرين!
So schützen Sie sich und die anderen!