

كوفيد 19 إعلان وضع الطوارئ في سويسرا

مرحبا,

إليك بعض المعلومات عن الفيروس وعن الوضع في سويسرا.

أعلنت الحكومة السويسرية اليوم وضع الضرورة في كل الدولة, هذا يعني أن كل المطاعم, الأماكن الترفيهية, المدارس والمحلات ستكون مغلقة. فقط محلات الأغذية والصيدليات ستبقى مفتوحة. الحكومة تطمئنكم أن مخزون البضائع الغذائية متوفرة وكافية. يجب على الجميع البقاء في المنزل باستثناء الذين عليهم الذهاب للعمل.

علينا جميعا تطبيق إجراءات النظافة والحماية التي قررتها الحكومة, علينا حماية أنفسنا ولكننا أيضا كلنا, كل فردا منا, مسؤولون عن حماية الآخرين, عندما نقوم بهذه الإجراءات نحن نتجنب انتشار الفيروس ونقوم بحماية النظام الصحي والمستشفيات. إن لم نلتزم بهذه الإجراءات الكثير من الأشخاص سيموتون ببساطة لأنه لن يبقى مكانا لعلاجهم في المستشفيات.

ماذا علينا إن نفعل ؟

+ البقاء في المنزل.

1. إذا خرجت من المنزل للتنزه واستنشاق الهواء العليل, تجنبوا الأماكن المزدحمة. أذهبوا إلى الأماكن التي لا يوجد فيها أحد, (لا تذهبوا إلى أوشي OUCHY) عليكم التنزه لوحدهم. إن كان لديكم أولاد أخرجوا معهم ولكن ليس لديهم الحق للعب مع أصدقائهم. لا للرياضة الجماعية. لا للتنزه الجماعي.
2. لا يتوجب عليكم دعوة أصدقائكم أو أقاربكم إلى منزلكم. على كل شخص البقاء في منزله.
3. عند الرجوع إلى منزلكم أغسل يديكم دائما (بالصابون والماء على الأقل لمدة ثلاثين ثانية).

+ في المنزل:

1. اغسلوا أيديكم بانتظام باستخدام الماء والصابون, لمدة ثلاثين ثانية على الأقل.
2. عند السعال أو العطس استخدموا أكواع أيديكم.
3. عند استخدام المناديل الورقية لتنظيف الأنف عليكم برميها مباشرة.
4. احتفظوا بمسافة الأمان بينكم قدر الإمكان (على الأقل 1 متر). مع الأطفال هذا غير ممكن, الأطفال أقل عرضة من الكبار لخطر هذا الفيروس ولكن بإمكانهم نقل هذا الفيروس!!
5. لا للقبلات (لا للتبويس). لا لأخذ الآخرين بين الذراعين (في الأحضان). عدم لمس الآخرين حتى لو شعرنا برغبة كبيرة لذلك!
6. التزموا بالأكل الصحي فهو الدفاع الجيد ضد هذا المرض.
7. استمعوا إلى الموسيقى, ارقصوا, العبوا مع أولادكم, أطبخوا وأقرؤوا الكتب (ثابروا على صلاتكم, النظافة والرياضة). لكن التزموا بمسافة الأمان لمترا واحدا على الأقل.

نحن كلنا معزولين حاليا, لكن كلنا نستطيع التواصل عن طريق المكالمات الصوتية والفيديو.

+ المحلات الغذائية

1. المحلات الغذائية والصيدليات ستبقى مفتوحة وسوف تغذى باستمرار. في سويسرا لن نموت من الجوع, لدينا الاحتياطات الغذائية اللازمة. حتى خلال الحرب العامة الثانية سويسرا لم تعرف الجوع. لستم بحاجة لشراء الأغذية لمدة شهر.
2. قوموا بشراء حاجياتكم مرة في الأسبوع. وفي كل مرة شخص واحد فقط يذهب لشراء الأغذية! في المحل, احتفظوا بمسافة الأمان لمترا واحدا على الأقل. وعند العودة إلى المنزل أغسل أيديكم جيدا بالصابون.

+ ماذا يمكن لكل شخص عمله ضد الفيروس كوفيد 19

1. احترامكم للتعليمات تنقذ الأرواح.
2. الاتصال بأصدقائكم وعائلتكم للاطمئنان عليهم. اطمئنا كل يوم على الأشخاص الكبار في السن والمعرضين للخطر.
3. إن كنتم تعرفون أشخاصا كبار في العمر, اتصلوا بهم واسألوهم إن كانوا بحاجة لشراء الحاجيات والأغذية حتى لا يخرجوا من المنزل (عن طريق الهاتف, أسألوهم عن نوعية الأغذية التي يحتاجونها. أشتروها واتركوها لهم وراء باب منزلهم).
4. العديد من الأشخاص قاموا بالتطوع وترك أرقام هواتفهم بهدف مساعدكم إما عن طريق مجموعات **الفيبيوك**, عن طريق المجموعات التضامنية أو عن طريق كتابة أرقام هواتفهم في المدخل الرئيسي للمبنى.
5. أن كنتم شخص كبير في العمر أو إن كنتم شخص الفيروس خطر عليه, اطلبوا من احد ما المساعدة لشراء حاجياتكم, سيساعدكم الكثيرون وسوف يكونون سعداء لقدرتهم على مساعدتكم.

الفيروس

1. الفيروس لا يسبب الموت لكل من يصيبه, ليس كل من سيصيبه هذا الفيروس سيموت, الكثيرون أصيبوا بهذا الفيروس وتم علاجهم.
2. الأشخاص الكبار في السن والأشخاص الذين لديهم مشاكل صحية (مثل مرضى السرطانات, الأمراض القلبية, الرئتين, السكري) ضروري جدا أن يكونوا محميين لأنهم الأكثر عرضة للخطر.
3. هذا المرض كوفيد 19 لا يصيب الحيوانات ولا ينتقل من الحيوانات إلى الإنسان.
4. لو كان لديكم الأعراض التالية : سعال ناشف (بدون بلغم), الحرارة, ألم في الحلق, صعوبة في التنفس. لا تتناولوا الأدوية المضادة للالتهاب الاسبرين أو الايبو بروفين. يمكنكم فقط تناول الدفلكون (باراسيتامول او الينادول). أبقوا في منزلكم واتصلوا بطبيبكم. إن لم يكن لديكم طبيب عليك الاتصال بالرقم (0800.316.800) من الساعة 8 صباحا إلى الساعة 8 مساء أو رقم الاستعلام الصحي (0848.133.133)

نحن نعيش فترة عصيبة ولكن إن بقينا متضامنين فسوف تكون أقل صعوبة. اتخذت الحكومة الإجراءات السليمة فاحترموها, هكذا نحن نحمي أنفسنا والآخرين.

إن أحسستم بالوحدة, بالخوف, إن احتجتم لأي شيء, إن كان لديكم أسئلة اتصلوا بأحد ما واطلبوا المساعدة.

نحبكم جميعا. كونوا بخير.