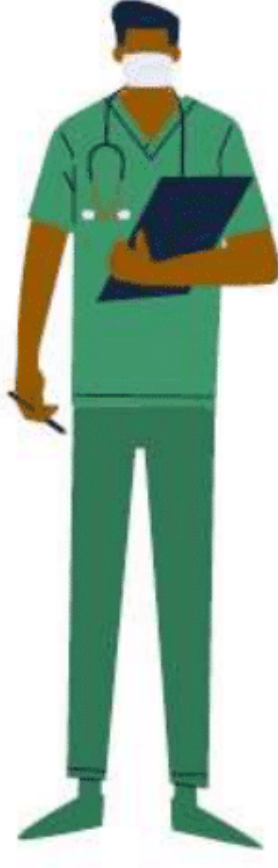


## معلومات عن حالة الطوارئ جراء كوفيد 19

تم التحديث في 30 مارس 2020



عندما اشعر انني لست على مايرام ، فالى من الجأ ؟

إذا كنت تعاني من أعراض كالحمى تزيد عن 37.5 درجة مئوية و/أو صعوبة في التنفس، فلا تذهب إلى الطبيب أو المستشفى بل اتصل بطبيب العائلة أو طبيب الأطفال لتجنب المزيد من مخاطر الإصابة المحتملة، وسيتم توفير الرعاية الصحية عن بعد.



ان لم يكن لدي طبيب عائلة او طبيب اطفال فبمن يمكنني الاتصال؟

قم بالاتصال بالرقم المجاني لوزارة الصحة (فقط للحالات المستعجلة): 1500

أو اتصل بأحد أرقام الطوارئ: 112 أو 118

أو اتصل بالأرقام التالية، حسب الاقليم الإيطالي المتواجد فيه:

- Basilicata 800 99 66 88
- Calabria 800 76 76 76
- Campania 800 90 96 99
- Emilia-Romagna 800 033 033
- Friuli-Venezia Giulia 800 500 300
- Lazio 800 11 88 00
- Lombardia 800 89 45 45
- Marche 800 93 66 77
- Piemonte 800 19 20 20 / 800 333 444
- Provincia autonoma di Trento 800 86 73 88
- Puglia 800 713 931
- Sicilia 800 45 87 87
- Toscana 800 55 60 60
- Trentino-Alto Adige 800 751 751
- Umbria 800 63 63 63
- Val d'Aosta 800 122 121
- Veneto 800 46 23 40



سيجيبك على الهاتف احد المختصين حيث سيطلب منك معلومات عن صحتك لفهم كيفية مساعدتك. حتى و ان لم يكن لديك تصريح إقامة أو رقم ضريبي أو بطاقة هوية أو اي اوراق ثبوتية أخرى ، فسيتم تقديم المساعدة لك ولا يمكن لأي عامل صحي الإبلاغ عنك.



## كوفيد-19: ما الذي يحدث في إيطاليا؟

فايروس كورونا المستجد (الذي يسبب عدوى المرض الذي يسمى كوفيد-19) ينتشر من شخص كان قد اصيب بالعدوى من خلال القطرات المتطايرة من الفم او الانف عند السعال او العطس او الكلام او التنفس , و قد يصيب فايروس كورونا اي احدا منا بغض النظر عن العمر,البلد,لون البشرة,الجنس و الانتماء الديني.

إن أخطر مشكلة يسببها وباء فايروس كورونا هي أزمة النظام الصحي في المناطق الأكثر تضرراً جراء هذا الفايروس مثل اقليم لومبارديا ، فينيتو ، إميليا رومانيا و بيامونته ولكن المشكلة هنا تكمن انه موجود في جميع أنحاء إيطاليا عليه من اجل صحتنا وصحة من حولنا من المهم جدا احترام التدابير التي اتخذتها الحكومة الإيطالية بالحد من حركة الأشخاص في جميع اجزاء التراب الوطني فقط في حالة الضرورة القصوى .

سيتم تعليق هذه الاجراءات بمجرد أن تكون الطوارئ تحت السيطرة. ابق على اطلاع على الاجراءات السارية فقد تتغير كل أسبوع ,لذلك قم بزيارة الموقع ادناه من اجل التحديث:

<http://www.integrazionemigranti.gov.it/Pagine/default.aspx>

[px](http://www.integrazionemigranti.gov.it/Pagine/default.aspx)

وتنص الاجراءات على أنه لا يجوز للشخص أن يتنقل إلا للأسباب التالية:

- اسباب صحية عاجلة لاتحتمل التأخير
- حاجة مؤكدة للعمل
- للضرورة كسواء الأغذية أو الأدوية أو غيرها من السلع الأساسية.





## ما هي التغييرات التي تطرأ على حياتي اليومية؟

تم تخفيض العديد من الخدمات العامة للسماح للموظفين بالعمل من المنزل.

تم اغلاق مكاتب الهجرة التابعة لمقرات الشرطة: حيث تم تعليق إصدار تصاريح الإقامة أو تجديدها, و مع ذلك فإن تصاريح الإقامة المنتهية الصلاحية خلال الفترة بين 31 يناير 2020 الى 15 أبريل 2020 ستكون سارية المفعول حتى 15 يونيو 2020, و تقديم طلب التجديد يجب ان يتم بعد ذلك التاريخ. اما في ما يتعلق ب طلب اللجوء فلا يزال من الممكن طلب موعد في مقر الشرطة من اجل التقديم.. اما جلسات الاستماع في اللجان الاقليمية للاعتراف بالحماية الدولية، والطعون في المحاكم، والاجراءات المتصلة بعمليات التسفير المتعلقة باتفاقية دبلن، و اجراءات طلب الجنسية و اجراءات لم الشمل للأسر فقد تكون قد علفت او عدلت إلى أن تعود الأمور إلى طبيعتها.

**المدارس بجميع مراحلها و مستوياتها مغلقة:** سيبقى الاطفال والطلاب في منازلهم إلى أن يعاد فتح المدارس. وقد نظمت المدارس نفسها لتتمكن من تقديم الدروس عن بعد، بحيث يتمكن الطلاب من مواصلة الدراسة، و القيام بواجباتهم المنزلية ومتابعة الأنشطة التعليمية .

**العديد من المتاجر والشركات مغلقة,** اما الخدمات الأساسية تظل مفتوحة مع ساعات عمل اقل حتى أيام الأحد.

### المفتوحة هي:

متاجر المواد الغذائية ومحلات السوبر ماركت

الصيدليات

محلات بيع السجائر و التبغ

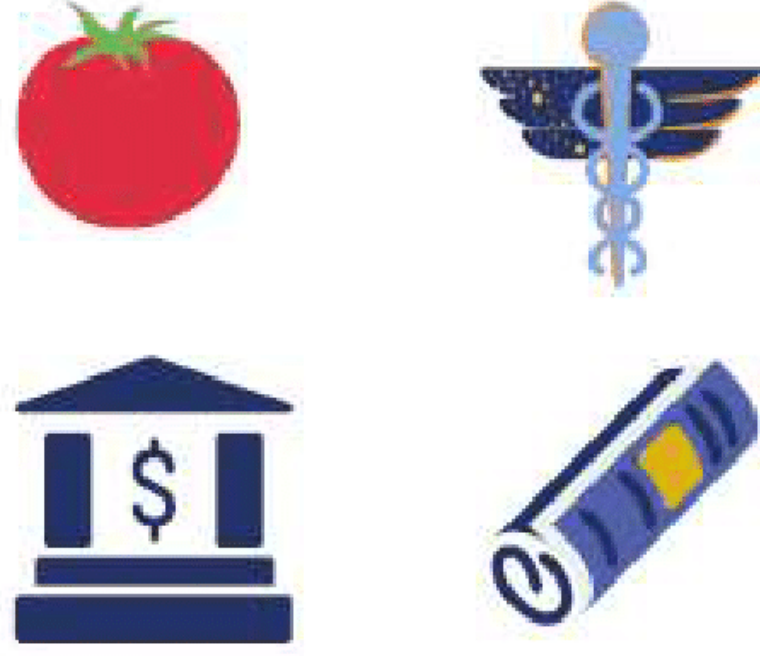
محلات بيع الصحف

مغاسل الملابس

النقل والوقود

البنوك وشركات التأمين

الخدمات الزراعية والغذائية



لا تقلق , فسيكون الطعام والدواء و المواد الضرورية الأخرى متوفرة دائماً ، لذلك ليست هناك حاجة للتخزين.

### المغلقة هي:

المدارس والجامعات

الأسواق المفتوحة في الطرق

البارات والحانات

المطاعم ومحلات الأيس كريم والمخابز

محلات الحلاقة و تصفيف الشعر للرجال و النساء

محلات التجميل

الحدائق والمتنزهات

ولضمان ان الجميع يحترم هذه الاجراءات الاستثنائية, تقوم قوات الامن والشرطة البلدية والجيش بعمليات مراقبة في الشوارع و في الميادين على الأشخاص الذين يتنقلون سيرا على الأقدام، على وسائل النقل العام او بالمركبات خاصة.

عند ايقاف شخص ما، يجب عليه ملء اعلان شخصي لتبرير السبب الذي من اجله يقوم بالتنقل وذلك بملء وتوقيع نموذج مطبوع يمكن تنزيله من هذا الرابط:

[https://www.interno.gov.it/sites/default/files/allegati/nuovo\\_modello\\_autodichiarazione\\_26.03.2020\\_editabile.pdf](https://www.interno.gov.it/sites/default/files/allegati/nuovo_modello_autodichiarazione_26.03.2020_editabile.pdf)

من المهم جداً أن يتوافق ما تعلن عنه مع السبب الحقيقي لضرورة التنقل ، لأنه سيتم إجراء تدقيق من رجال الشرطة وفي حال انه اتضح ان الإعلان كاذب أو لسبب غير ضروري ، فأنت تخاطر بدفع مبلغ من 400 إلى 3000 يورو.

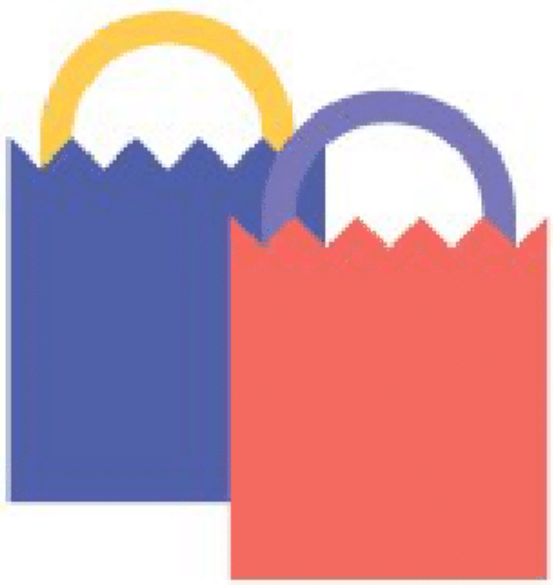


بالنسبة إلى الأشخاص الذين وضعوا في الحجر الصحي، المصابون بالفيروس، من ينتهك منهم الحظر المطلق لمغادرة المنزل او مكان الإقامة فسيتم حجزه لمدة تتراوح بين 3 و 18 شهراً وغرامة تتراوح بين 500 و 5000 يورو".



إذا غادرت المنزل للذهاب إلى العمل ، فيجب عليك إحضار تصريح من صاحب العمل و / أو عقد العمل ، وفي بعض الحالات تقديم رقم هاتف لصاحب العمل و / أو الشركة / المؤسسة / الجمعية التي تعمل لصالحها.

إذا غادرت المنزل لأسباب صحية ، فيجب عليك إحضار شهادة طبية أو وثيقة أخرى توضح السبب الذي من اجله تحتاج إلى الرعاية الصحية.



إذا غادرت المنزل للذهاب للتسوق ، فمن المستحسن الذهاب إلى المتجر الأقرب إلى منزلك والاحتفاظ بالإيصال لمزيد من التدقيق من قبل السلطات.





عندما تذهب إلى المتاجر المفتوحة، ستجد طابورا من الأشخاص ينتظرون من اجل الدخول و تفصل مسافة متر واحد على الاقل بين كل واحد و الاخر, ونفس الأمر قبل الخروج بانتظار الدفع للمحاسب. يمكن أن يحدث هذا أيضاً أمام المستشفيات و الدوائر و العيادات الصحية ,اتبع دائماً تعليمات الموظفين التي تجدها عند المدخل وإذا كانت لديك أي شكوك فقم بالاستفسار.

تذكر ، بكل الاحوال ، أنه سيتعين عليك دائماً احترام مسافة المتر واحد التي يجب ان تكون بينك وبين الشخص الذي أمامك حتى عندما تتحرك سيراً على الأقدام.

تخضع الرحلات من وإلى البلدان الأخرى لقيود وتقييدات وإلغاء من قبل السلطات القنصلية وشركات الطيران على حد سواء بسبب حالة الطوارئ.

في الوقت الحالي, من غير الممكن المشاركة في المراسم و العبادات الدينية. و للحصول على معلومات حول كيفية القيام بواجباتك الدينية راجع وزير العبادة الخاص بك.



### في البيت

دائماً قم بتنظيف الأسطح والأشياء الأخرى بمطهرات الكحول والكلور واغسل يديك كثيراً. حتى الآن ، لا يوجد مايثبت على أن البشر ينقل كوفيد-19 إلى الحيوانات الأليفة ولا من الحيوانات الأليفة إلى البشر.

### في العمل

إذا لم يتم تعليق عملك، فعند العمل تأكد دائماً على الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الآخرين. وينبغي لصاحب العمل أن يضمن تزويد موظفيه بالقفازات والأقنعة.





## ما الذي يمكنك فعله للمساعدة؟

اتبع التوجيهات وشارك هذه المعلومات مع الأصدقاء والعائلة!



## فيروس كورونا المستجد: ما الذي يمكنك القيام به للتعامل مع هذا الأمر بشكل أفضل؟

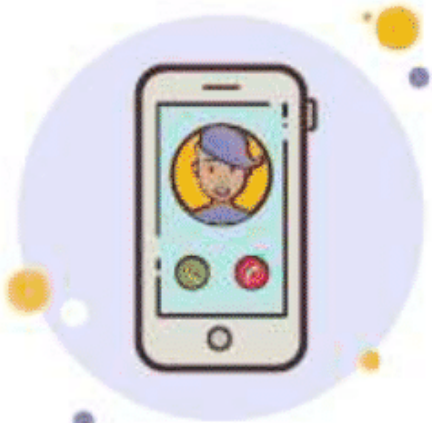
تتسبب حالة الطوارئ المرتبطة بفيروس كورونا المستجد في حدوث تغييرات مفاجئة وكبيرة في حياتنا فمن الطبيعي أن نشعر بالخوف أو التوتر أو الارتباك أو الحزن أو الغضب. في الأوقات الصعبة مثل هذه ، من المهم أن نبذل قصارى جهدنا لرعاية أنفسنا و رعاية الآخرين, على سبيل المثال , اتخاذ القرارات، الكبيرة والصغيرة, تساعدنا في المضي قدماً بأفضل طريقة ممكنة. يمكنك العثور على بعض التلميحات المفيدة للتعامل مع هذه الفترة بشكل أفضل في أدناه:



- احصل على المعلومات باستخدام مصادر موثوقة وكن على اطلاع بأخر التحديثات. فكر في وضعك الشخصي و نظم نفسك، اتخذ الإجراءات اللازمة لضمان سلامتك. قم بإعداد خطة تتضمن ما يجب القيام به ومن يجب الاتصال به في حال احتجت إلى المساعدة.
- ابق على اتصال بالأشخاص الذين تهتم و تثق بهم. تأكد من النوم والراحة بشكل صحيح. خذ قسطاً من الراحة خلال النهار وقم بأشياء تحبها.
- تجنب البحث المستمر عن المعلومات والتقليل من متابعة وسائل الاعلام و التواصل الاجتماعي, فقط لمجرد الحصول على المعلومات الأساسية اللازمة لإدارة حالة الطوارئ, تابع التحديثات من على المواقع الحكومية والمصادر الموثوق بها، على سبيل المثال, وزارة الصحة:  
(<http://www.salute.gov.it/portale/home.html>),

او من على موقع المؤسسة الوطنية للصحة

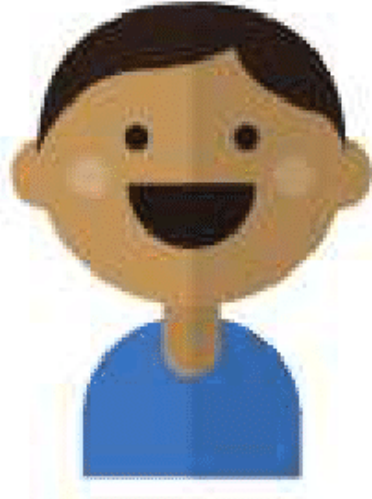
(<https://www.iss.it/>)



- اعتن بنفسك و بمن حولك ، مثلا تناول الطعام الصحي ,الحفاظ على نمط حياة نشط والحفاظ على المنزل منظم. إذا كان عليك البقاء في المنزل فأحصل على مساحتك الشخصية، وإذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين ، قم بوضع اتفاق لتنظيم استخدام الأشياء المشتركة في البيت.
- استخدم الأجهزة التكنولوجية للتواصل مع الأصدقاء و قضاء اوقات الفراغ. كن مبدعا في البيت و حاول ان تتخيل ماذا قد ترغب بفعله حالما تنتهي هذه الفترة.
- تذكر كيف تغلبت على الأوقات الصعبة في الماضي وقم باعتماد نفس الطرق مع الوضع الحالي. اطلب المساعدة عندما تحتاجها واعرض مساعدتك عندما تستطيع ذلك.



## نصائح لمساعدة الأطفال على التكيف مع هذا الوضع؟



يحتاج أطفالك إلى مزيد من الاهتمام خلال هذه الأوقات الصعبة لذا تأكد من من جعلهم يشعرون بالحنان و قم بالاستماع إليهم والتحدث معهم ناقلا إليهم الشعور بالدعم و الأمان. اشرح لهم ما يجري وما يستطيعون فعله في هذه الفترة بطريقة يستطيعون من خلالها فهم ما يجري حولهم وان يبقوا هادئين وواثقين. استخدم كلمات بسيطة وأمثلة إبداعية لمساعدة الطلاب على التكيف مع الوضع. أولي اهتماما لرود فعل الأطفال وكن مثلاً جيداً لهم. ساعدهم على الشعور بالأمان من خلال الحفاظ على روتين يومي و تعزيز اوقات اللعب, إذا كان عليك البقاء في المنزل معهم فأعد تكوين وضع طبيعي بتقسيم الوقت المتاح بين اللحظات المخصصة للعب والدراسة والراحة. انتبه إلى المعلومات التي يمكن لأطفالك الحصول عليها من خلال وسائل الإعلام و وسائل التواصل الاجتماعي والمصادر الخارجية الأخرى وكيف يمكن لذلك من التأثير على سلامتهم. ويوصى في حالات الطوارئ بأن يقيم الأطفال مع والديهم أو مع الأشخاص الذين يعتنون بهم عادة. وإذا كان من الضروري فصلهما عن بعضهما البعض فلا بد من ضمان اتصالات منتظمة وأشكال من الطمأنينة.

