

فيروس كورونا

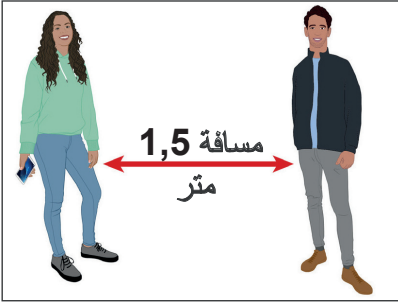
تقرأ هنا:

• ما هي القواعد • ما هي الشكاوى التي يمكن أن تصاب بها • كيف يتم الفحص



البقاء في الداخل أثناء المساء والليل
لا يسمح لك بالخروج ما بين الساعة 10 مساءً والساعة 4:30 صباحاً.
يمكن فرض غرامة تبلغ 95 يورو عليك إن كنت في الخارج.

يسمح لك بالخروج إذا كان ذلك ضرورياً لعملك.
خذ معك عندئذ رسالة إثبات خاصة بعملك.
تُمنح هذه الرسالة من قبل عملك.



كما يسمح لك بأن تكون في الخارج أيضاً:
• في حالة طوارئ. مثلاً عندما تكون بحاجة إلى مساعدة طبية.
• لإخراج الكلب.
• لمنح رعاية لشخص آخر.
• من أجل حضور جنازة.
• من أجل امتحان.

خذ معك عندئذ رسالة بسبب كونك في الخارج.

تسمى هذه الرسالة "Eigen verklaring Avondklok"

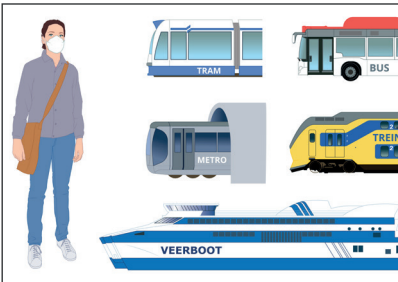
يمكنك تنزيل رسالة فارغة المحتوى وملؤها من الموقع www.rijksoverheid.nl

نصيحة للداخل والخارج



• اترك مسافة 1,5 متر عن الأشخاص الآخرين.
• لكن يسمح للأطفال حتى 13 سنة بالتواجد قريباً من بعضهم البعض.
• وقريباً من البالغين.
• ابق في المنزل بقدر الإمكان.
• اعمل في المنزل، إلا إن كان ذلك غير ممكن.
• يُسمح لك باستقبال زائر واحد في اليوم في المنزل كحد أقصى.
• يسمح لك بمواعدة شخص واحد كحد أقصى في خارج المنزل.
• اذهب للزيارة لمرة واحدة في اليوم كحد أقصى.

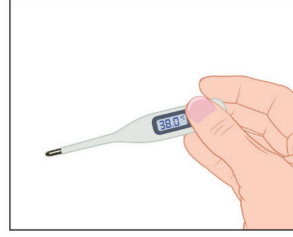
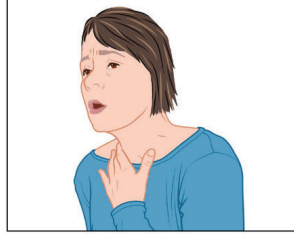
كماسة الفم: إلزامية للجميع من سن 13 سنة



• ارتدِ كماسة فم في المباني.
• وذلك مثلاً في المحلات وفي المحطة.
• ارتدِ كماسة فم في المدرسة
يسمح لك بخلع كماسة الفم فقط أثناء الدرس.
• ارتدِ كماسة الفم في وسائل النقل العام.

السفر:

• استخدم النقل العام فقط إن لم كان ذلك ضرورياً فعلاً.
• ارتدِ كماسة فم .
• لا تسافر إلى بلد آخر، إلا إن كان ذلك ضرورياً فعلاً.



عند وجود شكاوى: أعمل فحصا وابق في المنزل

اعمل فحص كورونا وابق في المنزل عند وجود واحدة أو أكثر من هذه الشكاوى:

• أعلى من 37,5 درجة

• صعوبة في التنفس

• فقدان الشم والتذوق فجأة

• سعال

• عطاس

• سيلان الأنف

• ألم في الحلق

يجب على جميع الساكنين في منزلك في حالة الحمى أو صعوبة التنفس البقاء كذلك في المنزل.
حمى أعلى من 38 درجة.

الفحص

فحص كورونا مجاني

يمكنك عمل موعد بطريقتين:

1 على الكمبيوتر: اذهب إلى www.coronatest.nl تحتاج

إلى DigiD.

2 هاتفيا: اتصل بالرقم 1202-0800

ابق في المنزل حتى تصلك النتيجة من مصلحة صحة البلديات GGD.

كما لا يسمح لك باستقبال زيارة حتى تصلك النتيجة. تخبرك

مصلحة صحة البلديات GGD متى يسمح لك بالخروج من جديد.

طبيب العائلة

من المهم عند وجود شكاوى كورونا

عدم الذهاب إلى طبيب العائلة. اتصل هاتفيا أولا.

تجد على الموقع www.Thuisarts.nl

المزيد من المعلومات حول كورونا.



هل لديك أسئلة أخرى حول فيروس كورونا:

اتصل بالرقم: 0800-1351