



Rijksoverheid

المساعدة والدعم في العزل في المنزل



ستخضع للعزل في المنزل إذا كانت نتيجة اختبار كورونا إيجابية. وستسمع من مصلحة البلدية الطبية GGD ما هي المدة التي يستغرقها ذلك وما هي القواعد. وهناك استثناءات. في حالة وجود شكوى عليك دائماً البقاء في المنزل وإجراء الاختبار في أسرع وقت ممكن. والدعم والمساعدة متوفران خلال هذه الفترة. وستحصل في هذا الدليل على نصائح عملية وستكتشف أين يمكنك أن تطلب المساعدة.

هل أنت لست متأكداً متى يجب تواجدك في العزل؟
قم بالتحقق في موقع quarantinecheck.rijksoverheid.nl.

في العزلة إذا كانت نتيجة اختبار كورونا إيجابية

هل ثبتت إصابتك بفيروس كورونا في الاختبار؟ في هذه الحالة يجب أن تكون في "العزلة".
ويعني هذا أنه سيتم تطبيق قواعد إضافية:

تجنب نقل العدوى لرفاقك المقيمين معك في المنزل.

- ابق في غرفتك الخاصة بقدر الإمكان. و عليك أيضاً أن تنام فيها وأن تنام بمفردك.
- يجب أن لا يأتي الأشخاص الآخرون في المنزل إلى غرفتك إلا بأقل قدر ممكن.
- هكذا يظل اتصالاتك ضئيل بقدر الإمكان مع الأشخاص في المنزل وتبقى على بعد 1,5 متر من الآخرين.
- ومن هذا المنطلق ممنوع المعانقة والتقبيل ومزاولة الجنس.
- استخدم أدوات المائدة والأطباق والأكواب والأكواب المنفصلة الخاصة بك.
- استخدم فرشاة الأسنان الخاصة بك.
- استخدم المناشف المنفصلة الخاصة بك.
- إذا كان هناك العديد من الحمامات والمراحيض في المنزل ، فاستخدم مرحاضاً وحماماً مختلفاً عما يستخدمه رفاقك في المنزل. هل لديك مرحاض واحد وحمام واحد في المنزل تشاركه مع رفاقك في المنزل؟ في هذه الحالة نظف المراحيض والحمام كل يوم. ووفر الهواء النقي في تلك الغرف إذا استطعت. مثلاً عن طريق فتح النافذة 3 × 15 دقيقة في اليوم.

احرص على النظافة الصحية الشخصية الجيدة.

- اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون. وافعل هذا دائماً:
 - بعد السعال والعطس.
 - بعد ذهابك إلى المراحيض ؛
 - بعد التنظيف والترتيب ؛
 - من أجل (تحضير) الطعام.
- استخدم منديل ورقي من أجل السعال. هل ليس لديك مناديل ورقية في متناول اليد؟ في هذه الحالة اسعل في مرفقك.
- استخدم المنديل مرة واحدة فقط، وتخلص منه فوراً بعد الاستخدام، ثم اغسل يديك.

احرص على النظافة الصحية الجيدة في المنزل.

- إذا أمكن قم بتنظيف غرفتك/حمامك، ودع رفاقك في المنزل يقومون بتنظيف الغرف الأخرى في المنزل.
- نظف الأشياء التي تستخدمها كثيراً كل يوم. مثل زر تدفق المراحيض/ السيفون ومقابض الأبواب وأزرار الإضاءة.
- نظف بمادة تنظيف عادية.
- ضع فوطة التنظيف بعد ذلك على الفور في الغسالة.
- اغسل يديك بعد ذلك بالماء والصابون.

احرص على النظافة الصحية الجيدة للأشياء المتسخة.

- تجنب ملامسة الآخرين لسوائل جسمك ، مثل البراز والبصاق والمخاط والعرق والبول.
- ضع غسيلك في سلة غسيل منفصلة واغسله على الأقل على درجة 40 مئوية باستخدام برنامج غسيل كامل ومنظف عادي.
- ضع أطباقك المتسخة في غسالة الأطباق في برنامج غسيل شامل. أو قم بغسل أطباقك بشكل منفصل عن الأطباق الأخرى. واستخدم صابون غسل الأطباق العادي والماء الساخن.
- ضع قمامتك في كيس قمامة منفصل في غرفتك الخاصة. ويجوز إلقاء هذا الكيس في "القمامة المتبقية" restafval.

تجنب إصابة حيوانك الأليف بفيروس كورونا.

- للحصول على نصائح راجع www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/huisdieren.

مغادرة المنزل



من المهم أن تبقى داخل المنزل لأنك مصاب بكورونا. وبقائك في المنزل ستمنع من زيادة انتشار فيروس كورونا. لا تخرج إلا إلى حديقتك الخاصة أو بلكونتك الخاصة.

إخراج الكلب للتبول والتبرز



لا يمكنك الخروج إلا إلى حديقتك الخاصة أو بلكونتك الخاصة إذا كانت لديك بلكونة. اطلب من شخص في منطقتك أن يأخذ الكلب لإخراجه أو استخدم خدمة إخراج الكلب للتبول والتبرز uitlaatservice. هل حاولت ذلك ولم تنجح؟ اتصل إذن بالصليب الأحمر لمناقشة الخيارات.



البقالة والأدوية والمواد الغذائية

- وفر الإمدادات الأساسية لتجاوز فترة الحجر الصحي أو العزلة، بما في ذلك إمدادات حيواناتك الأليفة. وفي معظم محلات السوبر ماركت يمكنك طلب البقالة عبر الإنترنت. اطلب من الصيدلية توصيل أدويةك إلى منزلك. هل هذا ليس ممكناً مثلاً بسبب تكاليف التوصيل؟ وهل لا يوجد أحد في منطقتك يمكنه التسوق لك؟ في هذه الحالة اتصل بـ:
- بلديتك: رقم الهاتف 14 + ثم رقم المنطقة الخاص بالبلدية (على سبيل المثال 14010 من أجل روتردام) أو انظر الرقم في الموقع الإلكتروني لبلديتك.
 - الصليب الأحمر: 0704455888 (رسوم المكالمات المعتادة)، الخط مفتوح من الاثنين إلى الجمعة من 09:00 صباحاً إلى 17:00 مساءً. وللأشخاص الذين يعانون من ضعف السمع أو الصمم توجد إمكانية للاتصال عبر تطبيق واتساب WhatsApp عن طريق الرقم 0657813499.
 - يوجد لدى الصليب الأحمر أيضاً خط مساعدة عبر تطبيق واتساب WhatsApp بلغات أخرى: التركية (0648158053) العربية (0648158055) ، الأمازيغية (0648158055) ، الصينية (0648158057) والبرتغالية (0648158083). ويجري الرد على الرسائل من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 09:00 صباحاً إلى 17:00 مساءً.
- لتناول وجبة ساخنة توجد أحياناً مبادرات من متطوعين في منطقتك أو قرينتك. ويمكن لمؤسسة الطعام المطبوخ في المنزل Thuisgekookt أن تربطك بجار يريد طوعاً طهي الطعام لك أثناء الحجر الصحي أو العزلة ويضع وجبات الطعام على عتبة دارك. وليس عليك سوى أن تدفع ثمن المكونات. اتصل بالرقم 0683447197 للإبلاغ عن رغباتك. انتبه: عادة ما تقوم Thuisgekookt بإنشاء الرابط في غضون 48 ساعة. لذلك من الضروري إيجاد حل آخر في أول يومين.



إحضار أو اصطحاب الأطفال

- هل يجب عليك أن تكون بنفسك في الحجر الصحي أو العزلة؟ في كثير من الأحيان يجب أن يتم وضع أطفالك أيضاً في الحجر الصحي. ولكن هناك استثناءات. للمزيد من المعلومات انظر www.rijksoverheid.nl/coronaregels-gezinnen.
- هل يذهب طفلك إلى الحضانة أو إلى المدرسة؟ ولا يمكنك حل مشكلة نقل الأطفال بمساعدة أولياء الأمور الآخرين أو مع المدرسة أو الحضانة نفسها؟ اتصل في هذه الحالة ببلديتك.
- ستجد في معهد هولندا للشباب Nederlands Jeugdinstituut أسئلة متكررة من الآباء والأمهات حول الحجر الصحي في الأسرات.

مغادرة المنزل



من المهم أن تبقى داخل المنزل لأنك (ربما) مصاباً بكورونا. وبقائك في المنزل ستمنع من زيادة انتشار فيروس كورونا. لا تخرج إلا إلى حديقتك الخاصة أو بلكونتك الخاصة.

الدخل والعمل



أخبر صاحب العمل و / أو العميل أنك ستذهب إلى الحجر الصحي أو العزلة. وأخبر أيضاً طبيب الشركة إذا كنت موظفاً. وقم بعمل اتفاقيات واضحة حول أنشطتك خلال هذه الفترة.

هل أنت غير قادر على العمل في المنزل؟ في هذه الحالة يحق لك عادةً الحصول على أجر عن ساعات عملك الثابتة طالما استمرت خدمتك. ولكن من المحتمل أن يكون الوضع مختلفاً في حالتك. للمزيد من المعلومات قم بزيارة www.rijksoverheid.nl/werknemers-in-thuisquarantaine

هل تزاول عمل حر لحسابك الخاص ولا تستطيع العمل بسبب الحجر الصحي أو العزلة؟ في هذه الحالة حاول استئناف العمل بعد فترة الحجر الصحي أو العزلة. ولعلك تكون قادراً على تغيير فترة طلبية العمل. هل هذا ليس ممكناً؟ إن حاول إيجاد شخص بديل.

للترتيبات الأخرى يرجى الاتصال بشباك كورونا في الغرفة التجارية www.kvk.nl/corona. دع رقم تسجيلك في الغرفة التجارية في متناول اليد. هل أنت حقا في ورطة مالية بسبب الحجر الصحي؟ في هذه الحالة اتصل ببلديتك. فيما يلي قائمة بالأماكن التي يمكنك الذهاب إليها لطلب المساعدة:

شباك كورونا بالغرفة التجارية

معلومات لرجال الأعمال. مفتوح من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 08:30 صباحاً حتى 17:00 مساءً عن طريق 080021170

مركز دعم القلق بشأن كورونا كير

لأشخاص الذين يحتاجون إلى الدعم. www.steunpuntcoronazorgen.nl



الرعاية والدعم في المنزل

هل تتلقى الرعاية والدعم في المنزل ، مثل التمريض في الحي أو المساعدة المنزلية؟ أخبر جهة الاتصال الخاصة بك أنك ستخضع للحجر الصحي أو العزلة. وانظرا سوياً كيف يمكن أن تستمر الرعاية (الطبية) والدعم (الطبي).

لقد تلقى مقدمو الرعاية إرشادات من المعهد الحكومي للصحة الشعبية والبيئة RIVM لمواصلة تقديم الرعاية والدعم بقدر الإمكان. احرص دائماً على الالتزام بهذه الإرشادات وإذا كنت في شك فاتصل بمنظمة الرعاية و/أو بلديتك.

هل أنت (بغض النظر عن فترة الحجر) بحاجة إلى دعم في مجال الرعاية؟ اتصل في هذه الحالة بالبلدية و / أو طبيب الأسرة و / أو شركة التأمين الصحي. وهم يمكنهم رؤية ما هو ممكن بالنسبة لك



الرياضة والتمارين الرياضية

لا يمكنك الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو المسبح أو النادي الرياضي لفترة. ولكن الاستمرار في الحركة سيقويك لثقافاً عقلياً وجسدياً، حتى لو كنت مضطراً لمزاولة الرياضة في المنزل الآن. ومن المحتمل أن يكون ناديك الرياضي قادراً على تقديم شيء آخر ، على سبيل المثال تمارين عبر الإنترنت أو مجموعة تدريبات منزلية. فيما يلي بعض الأمثلة لمواقع الويب والبرامج التي تساعدك على الاستمرار في مزاولة الرياضة في المنزل. وهناك العديد من المبادرات الأخرى على الصعيدين الوطني والمحلي.

قناة اليوتيوب كل شيء رياضة

مقاطع فيديو تعليمية لمن يريد ممارسة الرياضة في المنزل. اذهب إلى موقع YouTube.nl وابحث عن قناة Alles over Sport

جولدن سبورتس

سلسلة تدريبات رياضية لكبار السن. www.goldensports.nl/online-trainingen

توب فيت

تمارين رياضية للأشخاص ذوي الإعاقة. www.ikwordtopfit.nl/trainingen.html

هولندا في حالة حركة!

التدريب على التلفزيون لمن يريد ممارسة الرياضة في المنزل ، خاصة للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً. كل يوم دوام الساعة 09:15 صباحاً في NPO2 وفي الساعة 10:15 صباحاً في NPO1.



الأنشطة الترفيهية وقضاء النهار

لا يمكنك الذهاب إلى المدرسة أو العمل. ولا يمكنك أيضاً استقبال الزوار أو عقد المواعيد. في المنزل ، ولكن حاول جعل أنشطتك اليومية تستمر بدون توقف بقدر الإمكان. وسيساعدك هذا على إنهاء اليوم شاعراً بالرضا. استخدم على سبيل المثال المعارض على الإنترنت من الثقافة والترفيه. فيما يلي بعض الأمثلة، ولكن هذا ليس سوى جزء صغير ، وعلى الصعيدين الوطني والمحلي توجد إمكانيات أكثر يمكنك العثور عليها في الإنترنت.

تقدم المكتبة المسموعة كتباً صوتية (مجانية) عبر الإنترنت. www.onlinebibliotheek.nl

يقدم المتحف القومي Rijksmuseum جولة (مجانية) عبر الإنترنت. www.rijksmuseum.nl/nl/online-rijksmuseum-voor-families

ينظم Oud Geleerd Jong Gedaan محاضرات مجانية عبر الإنترنت حول مواضيع مختلفة. www.oudgeleerdjonggedaan.nl/onlinecolleges

يقدم LKCA نظرة عامة على العرض الثقافي ، مثل جوقات الحجره والمتاحف عبر الإنترنت والحفلات الموسيقية وورش العمل الإبداعية للعائلة والإنتاج المسرحي. www.lkca.nl/artikel/corona-initiatieven

مهارات الإنترنت والكمبيوتر



يمكن الوصول إلى الكثير من عروض المساعدة والترفيه عبر الإنترنت ومن خلال هاتفك الذكي أو الكمبيوتر المحمول أو الكمبيوتر. هل لا توجد لديك إنترنت؟ شركات الاتصالات لديها بطاقات إنترنت متاحة مقابل دفع ثمنها. إذا لم يكن ذلك ممكناً مادياً بالنسبة لك فيرجى الاتصال ببلديتك. هل تحتاج إلى مساعدة في استخدام جهاز الكمبيوتر أو الهاتف لديك؟ في هذه الحالة اتصل بإحدى المنظمات التالية:

مساعدات التحكم في الكمبيوتر والإنترنت

www.regelhulp.nl/ik-heb-hulp-nodig/leren-werken-met-computer-en-internet

مكتب مساعدة «مرحباً بكم على الإنترنت». يمكن الوصول إلى مكتب مساعدة «مرحباً بكم على الإنترنت» (لكبار السن) من الاثنين إلى الجمعة بين الساعة 09:00-17:00 عبر www.welkonline.nl 0883442000

التحالف الرقمي www.allemaal-digitaal.nl/#vraag

هل تحتاج إلى مساعدة في مكالمات الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي؟ أو هل لديك سؤال آخر عن الكمبيوتر؟ يمكنك أن تصبح عضواً كبيراً مشاركاً مجاناً لمدة 3 أشهر في شبكة إنترنت المسنين. وسيكون حينئذ المتطوعون في مساعدة الكمبيوتر PCHulp رهن إشارتك عبر الإنترنت والهاتف.
سجل نفسك عبر www.seniorweb.nl/drie-maanden أو اتصل بنا على رقم 0302769965. العضوية تنتهي تلقائياً بعد 3 أشهر.

إذا كنت لا تستطيع البقاء في الحجر الصحي أو العزلة في المنزل



هل أنت حقاً غير قادر على البقاء في الحجر الصحي في المنزل، مثلاً بسبب رفيق في المسكن لديه مخاطر صحية عالية؟ أو بسبب سلامتك الشخصية؟ اتصل إذن ببلديتك.

تجراً على طلب المساعدة.

الاتصال



ابق على اتصال مع الأصدقاء والعائلة والزملاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو البريد الإلكتروني أو الدردشة أو الهاتف. تحدث عن مشاعرك. ولا تبقىها تتفاقم بداخلك. هل أنت غير متأكد بمن تتصل أو هل تبحث عن مساعدة معينة؟ في هذه الحالة يمكنك أيضاً الاتصال بأحد خطوط المساعدة والاستماع التالية:

خط هاتف ANBO

(متوفر باللغتين الهولندية والإنجليزية)
للمسنين
من الإثنين إلى الجمعة بين
الساعة 09:00-17:00.
رسوم الهاتف المعتادة
0348466666

خط مساعدة الصليب الأحمر

(متوفر باللغتين الهولندية والإنجليزية). للأشخاص الذين لديهم أسئلة عملية ، مثلاً عن المساعدة في التسوق ، و/أو الأشخاص الذين يحتاجون إلى أن تسمعهم أو نصيحة.
من الإثنين إلى الجمعة بين
الساعة 09:00 - 17:00.
رسوم الهاتف المعتادة
0704455888 للصم / ضعاف
السمع: واتساب 0657813499

خط الاستماع الوطني

(متوفر باللغتين الهولندية والإنجليزية)
لأولئك الذين يحتاجون إلى أن تسمعهم.
7 أيام في الأسبوع 24 ساعة في
اليوم
رسوم الهاتف المعتادة
0880767000



دعم الضحايا في هولندا
متوفر باللغتين الهولندية
والإنجليزية) لضحايا الجرائم
وحوادث المرور والكوارث
والمصائب. من الإثنين إلى
الجمعة بين الساعة
08.00-20.00، وفي يوم السبت
بين الساعة 10.00-17.00.

رسوم الهاتف المعتادة
09000101 من الخارج:
+31887460000

هاتف الأطفال
متوفر باللغتين الهولندية
والإنجليزية). للأطفال 7 أيام في
الأسبوع بين 11.00-21.00.
مجانياً **08000432**

خط الرعاية غير الرسمية
متوفر باللغتين الهولندية
والإنجليزية). لمقدمي الرعاية
غير الرسمية mantelzorgers
من الإثنين إلى الجمعة بين
الساعة 09:00-17:00.
رسوم الهاتف المعتادة
0307606055 للصم / ضعاف
السمع: واتساب

ارتباط العقل
متوفر باللغتين الهولندية
والإنجليزية). للمساعدة في
المشاكل النفسية و / أو
النفسية-الاجتماعية. من الإثنين
إلى الجمعة بين 09:00-18:00.
رسوم الهاتف المعتادة **09001450**

لست وحدك

(متوفر باللغة الهولندية)
خط للمساعدة والمشورة
من الإثنين إلى الخميس بين
الساعة 09:00-17:00 والجمعة
بين 09:00-16:00
مجانياً. **08001322**

هاتف الزهايمر

(متوفر باللغتين الهولندية
والإنجليزية). لأذن مستمعة
ونصيحة بشأن الخرف.
7 أيام في الأسبوع بين الساعة
09:00-23:00
مجانياً. **08005088**

خط مساعدة كبار السن

KBO PCOB & NOOM

(متوفر باللغات الإنجليزية
والعربية والأمازيغية والصينية
والإندونيسية والمولوكان
والإيطالية والبابيامينتو
والبرتغالية والإسبانية ويرانان
تونغو والتركية). للمسنين
من الإثنين إلى الجمعة بين
الساعة 09:00-17:00.
رسوم الهاتف المعتادة.
0303400600

نقطة اتصال ARQ العائلية

(مترجم موجود عبر الهاتف)
لمزيد من المساعدة للعائلات
طوال كورونا. من الإثنين إلى
الجمعة بين الساعة 10:00-12:00
وبين الساعة 14:00-16:00
رسوم الهاتف المعتادة
0883305599

الأمّن في المنزل (متوفر
باللغتين الهولندية والإنجليزية).
لأي شخص يواجه العنف
المنزلي و / أو إساءة معاملة
الأطفال. 7 أيام في الأسبوع ،
24 ساعة في اليوم. مجاناً.
08002000

مؤسسة خط المساعدة ADF

(متوفر باللغتين الهولندية
والإنجليزية). للأشخاص الذين
يعانون من شكاوى الربع
والإكراه والرهاب. من الإثنين
إلى الأحد بين الساعة
09:00-13:30 رسوم الهاتف
المعتادة. **0343753009**

113 منع الانتحار

(متوفر باللغتين الهولندية
والإنجليزية)
لمن يفكر في الانتحار أو له
علاقة بشخص يفكر فيه.
7 أيام في الأسبوع ، 24 ساعة
في اليوم. مجاناً. **08000113**

بلديتك

+14 رمز منطقة البلدية أو تحقق
في الموقع الإلكتروني لبلديتك.

دعم C-Support

للعناية اللاحقة للشكاوى طويلة
الأمد من فيروس كورونا. مجاناً
انظر **www.c-support.nu**

أسئلة حول كورونا؟ اتصل برقم 08001351

معلومات أكثر:

quarantainecheck.rijksoverheid.nl

rijksoverheid.nl/quarantaine

www.rijksoverheid.nl/corona

www.rivm.nl

www.steunpuntcoronazorgen.nl

www.rodekruis.nl/coronavirus

www.who.int

informatiehulp.rivm.nl

www.lci.rivm.nl/leefregels

www.eentegeneenzaamheid.nl/houdcontact



تسعى الحكومة الوطنية جاهدة لعرض المعلومات الواردة في هذا الدليل بأكبر قدر ممكن من الدقة. ومع ذلك إذا كان مذكوراً فيها معلومات غير دقيقة أو غير كاملة فلا يمكن اشتقاق أية حقوق منها. يمكن العثور على أحدث المعلومات على www.rijksoverheid.nl/corona.