

الطلاب الأعزاء ، أولياء الأمور الأعزاء،

إنه وضع لم يكن موجودًا من قبل. المواقف الجديدة تعني أيضًا عدم اليقين. هذا ما يحدث لكثير من الناس الآن. باستخدام ورقة المعلومات هذه ، نود توضيح أي أسئلة مفتوحة وإزالة مخاوفك.

فيروس كورونا ينتشر بسرعة. هدفنا المشترك والأهم هو: إصابة أقل عدد ممكن من الناس بالعدوى. لذلك يجب على أي شخص مصاب أن يكون في الحجر الصحي لحماية الآخرين.



### ماذا يعني الحجر الصحي بالضبط؟

1. ابق في المنزل ولا تخرج.
2. عدم الاتصال الشخصي مع أشخاص آخرين خارج أسرتك.



### ما هي القوانين التي تنطبق على الحجر الصحي؟

القواعد المهمة للحجر الصحي موجودة في قانون حماية العدوى الألماني. عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة هذا يمكنك الوصول إلى [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) (بلغات مختلفة)

قد تفرض وزارة الصحة حجرًا صحيًا و تأمر بالالتزام بهذه المدة. يجب على المتضررين الالتزام بالتعليمات.



### فيلم إعلامي

امسح رمز الاستجابة السريعة هذا ضوئيًا للحصول على معلومات حول اشتباه 19-Covid و السلوك في الحجر الصحي و جهات الاتصال.

الحجر الصحي صعب بالنسبة لبعض الناس. تشعر بالوحدة والقلق وربما الخوف. اجعل الحجر الصحي سهلاً قدر الإمكان

### نصائح عملية

- جرب شيئًا جديدًا!
- افعل أشياء ليس لديك وقت لفعلها.
- تحدث إلى الأصدقاء والأقارب على الهاتف!
- اطلب من الأصدقاء أو الجيران التسوق من أجلك.
- اتحرك! قم بتفكير بأشياء إيجابية!

أو ابحث عن المساعدة على هذه الأرقام:

خدمة حماية الطفل 610066

خدمة طوارئ الشباب 610062

خدمة طوارئ البنات 610063

مركز المشورة للطب النفسي للأطفال والمراهقين:

030/90294 – 5043

030/90294 – 5044

رقم ضد الحزن 116111

عناية كورونا الرعاية

030/403 665 – 885

ماذا لو لم يساعد أي من هذا؟

اتصل بنا:

الأخصائيين الاجتماعيين:

0176 61369454 أو 0176 64327681

عناوين بريدنا الإلكتروني:

kathrin.maisch@aufwind-berlin.de

sabrin.heida@aufwind-berlin.de

laura.joachim@aufwind-berlin.de

philip.silvanus@aufwind-berlin.de

سكرتارية المرحلة الابتدائية:

030/408 999 60

سكرتارية الصف السابع إلى العاشر:

030/408 999 63