



هل يجب أستعمال الكمامة الطبية؟

1.من الممكن أستعمال الكمامة الطبية في حال وجود بعض الأعراض المرضية في الوظائف التنفسية مثل السعال أو العطس من أجل الحفاظ على الناس المحيطين بنا.

الاحتياطات اللازمة لعدم انتشار فيروس الكورونا.

في تاريخ 13 من الشهر الحالي تم اعلان بعض الاحتياطات المتعلقة لعدم انتشار الفيروس على الأراضي البلغارية ومن الممكن أن يحدث تغيرات في الاحتياطات التي أعلن عنها حسب الأوضاع السارية.

فريقنا العامل والمؤلف من موظفين و وسطاء اجتماعيين و محامين وأخصائيين في علم النفس من الممكن التواصل معهم من خلال التواصل الاجتماعي عن طريق (الماسنجر)MESSENGER) عبر صفحتنا على الفيسبوك.

دوام العمل في المكتب .

من الساعة التاسعة صباحا وحتى الساعة الخامسة والنصف بعد الظهر 9:00-17:30.

للاتصال هاتفيا (اللغة العربية)0888711030. 0876114161. 0886649697. 0878952691.

للاتصال هاتفيا (اللغة الفارسية)0885899254.0898442108.

من خلال وجودكم في المناطق التالية هاسكوفو-هارمانلي--ستارا زاغورا يمكنكم الإتصال بمؤسسة بعثة الجناح)على الرقم التالي 0897653598. وللغة العربية 0898358667 واللغة الفارسية 0878275479

ويروس جديد کرونا چیست؟

”كوفيد -١٩“ نوع جديد ويروس کرونا است. این مریضی برای اولین بار در ووهان ، چین شناسایی شده بود و به عنوان ويروس کرونا ٢٠١٩ «كوفيد-١٩» شناخته شده است.

چگونه كووید-١٩ انتشار می کند؟

ويروس از طريق تماس نزدیک با آدم مبتلا به این بیماری از طريق سرفه یا عطسه و یا هم لمس سطوح آلوده با این میکروب منتقل می شود. كووید-١٩ چند ساعت روی سطوح زنده می ماند، اما ضد عفونی کننده های معمولی می توانند آن را بکشند.

علائم ويروس کرونا چیست؟

علائم آن مشابه با آنفولانزا یا سرماخوردگی است

تب بالا -

سرفه -

- - تنگی نفس. در موارد شدیدتر عفونت ممکن است باعث پنهانی یا مشکلات در طرق تنفسی شود. به ندرت عاقبت بیماری باعث مرگ می شود.

راه های پیشگیری از ابتلا به این بیماری!

دستهای تان را با استفاده از صابون و آب و یا مواد ضد عفونی بشوید.1.

اگر سرفه یا عطسه می کنید صورت خود را با آرنج دستتان و یا دستمال بپوشانید.2.

3. از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی و آنفولانزا دارند و همچنین اماکن عمومی (دفترها، مدرسه ها، ترانسپورت ملی) خودداری کنید و برای جلوگیری از انتشار آن به افراد دیگر.

آنچه که باید انجام دهید اگر شما و یا بچه شما علائم كووید-١٩ دارید؟

اگر تب بالا دارید، سرفه می کنید یا مشکلات تنفسی دارید فوراً با دکتر فامیلی تان تماس بگیرید. اگر نیاز به مترجم دارید، از سازمان ما کمک دریافت کرده می توانید. ما می دانیم که ممکن است افرادی هر سنی به ویروس آلوده شوند، اما تا حالا

امار اندکی در مورد مبتلا شدن کودکان به كووید-١٩ وجود دارد.

پوشیدن ماسک پزشکی حتمی است ؟

اگر علائم مشکلات تنفسی(سرفه یا عطسه)دارید، برای محافظت از دیگران استفاده از ماسک پزشکی توصیه می شود. اگر علائم یاد شده ندارید نیاز به استفاده از ماسک پزشکی نیست.

در کشور بلغارستان از ١٣ مارس بدانسو تدابیر خاص برای جلوگیری از شیوع ویروس اتخاذ شده است و برای پیگیری از تغییرات در تدبیر اتخاذ شده به فیس بک زیل مراجعه کنید که ما در آنجا اطلاعات به زبان های عربی،فارسی و انگلیسی ارائه خواهیم کرد. ” covid - 19 - information for refugees / informacia za bežancni“ -

تیم ما که متشکل از کارمندان اجتماعی، متخصصان فرهنگی، وکیل و روانشناس است، از طریق فیس بک برای شما کمک مشاوراتی می کنند.

ساعت کاری ما : از ساعت ٩ الی ساعت ١٧:٣٠ بجه.

شماره های موبایل به زبان عربی ٠٨٨٧١١٠٣٠:٠٨٨٦٤٤٩٦٩٧:٠٨٨٦٤٤٩٦٩٧:٠٨٨٦٤٤٩٦٩٧:٠٨٨٦٤٤٩٦٩٧:٠٨٨٦٤٤٩٦٩٧

شماره های موبایل به زبان فارسی ٠٨٨٥٨٩٢٥٤:٠٨٨٤٤٤٩٦٩٧:٠٨٨٤٤٤٩٦٩٧:٠٨٨٤٤٤٩٦٩٧:٠٨٨٤٤٤٩٦٩٧

اگر در استان استارا زاگورا، هارمنلی یا هسکوفو هستید می توانید با بنیاد ”مأموریت بالها“ برای دریافت اطلاعات بیشتر و کمک به شماره های

موبایل به زبان عربی - ٠٨٨٢٣٥٨٦٦٧

به زبان فارسی - ٠٨٧٨٢٧٥٤٧٩

به زبان بلغاری - ٠٨٩٧٤٣٥٨٩

تماس با ما بگیرید.

Какво представлява новият коронавирус?

CoV е нов щам на коронавируса. Заболяването, което за пръв път беше идентифицирано в Ухан, Китай, беше наречено коронавирус 2019 (COVID-19).

Как се разпространява COVID-19?

Вирусът се предава чрез пряк контакт със заразен човек при кашляне и кихане и чрез докосване до заразени повърхности. COVID-19 може да оцелее върху повърхности в продължение на няколко часа, но обикновените дезинфектанти могат да го убият.

Какви са симптомите на коронавируса?

Симптомите са подобни на тези при грип или обикновена настинка:

- ✓ висока температура
- ✓ кашлица
- ✓ недостиг на въздух. При по-тежките случаи инфекцията може да причини пневмония или затруднения в дишането. По-рядко заболяването може да има фатален изход.

Как да избегнете риска от инфекция?

1. Мийте ръцете си често, като използвате сапун и вода или гел за ръце на алкохолна основа.
2. При кашлица или кихане закривайте лицето си със сгънат лакът или с хартиена кърпичка.
3. Избягвайте близък контакт с хора, които имат симптоми на настинка и грип както и публични места (офиси, училища, обществен транспорт), за да предотвратите разпространението сред други хора.

Какво да направите, ако вие или детето ви имате симптоми на COVID-19?

Ако имате висока температура, кашляте или изпитвате затруднения в дишането – свържете веднага с вашия личен лекар, ако имате езикови затруднения, потърсете подкрепа от нашите преводачи! Знаем, че е възможно хора от всички възрасти да се заразят с вируса, но досега има относително малко случаи на COVID-19 сред деца.

Трябва ли да носите медицинска маска?

Използването на медицинска маска се препоръчва, ако имате респираторни симптоми (кашлица или кихане), за да предпазите околните. Ако нямате симптоми, няма нужда да носите маска.



Информацията е отпечатана в рамките на проект „Здраве и права“ на Сдружение на жените бежанки в България, част от регионалния проект на УНИЦЕФ за Южна и Югоизточна Европа „Подобряване на здравния статут на деца – бежанци и мигранти“.

The information is printed in the frame of the project „Health and Rights“ of Council of Refugee Women in Bulgaria, part of UNICEF’s regional project for Southern and South-Eastern Europe „Strengthening Refugee and Migrant Children’s Health Status in Southern and South-Eastern Europe“ which has received funding by the European Union’s Health Programme (2014-2020).



Co-funded by the Health Programme of the European Union

Тази брошура е част от проекта „Подобряване на здравния статут на деца – бежанци и мигранти в Южна и Югоизточна Европа“, който е получил финансиране от Здравната програма на Европейския съюз (2014-2020).

Съдържанието на тази брошура представлява само възгледите на авторите и са изцяло тяхна отговорност; не може да се смята, че тя отразява възгледите на Европейската комисия и/или на Изпълнителната агенция за потребителите, здравеопазването, земеделието и храните или друго звено на Европейския съюз. Европейската комисия и Агенцията не поемат никаква отговорност за начина, по който се използва представената информация.

This brochure is part of the project „Strengthening Refugee and Migrant Children’s Health Status in Southern and South-Eastern Europe“ which has received funding by the European Union’s Health Programme (2014-2020).

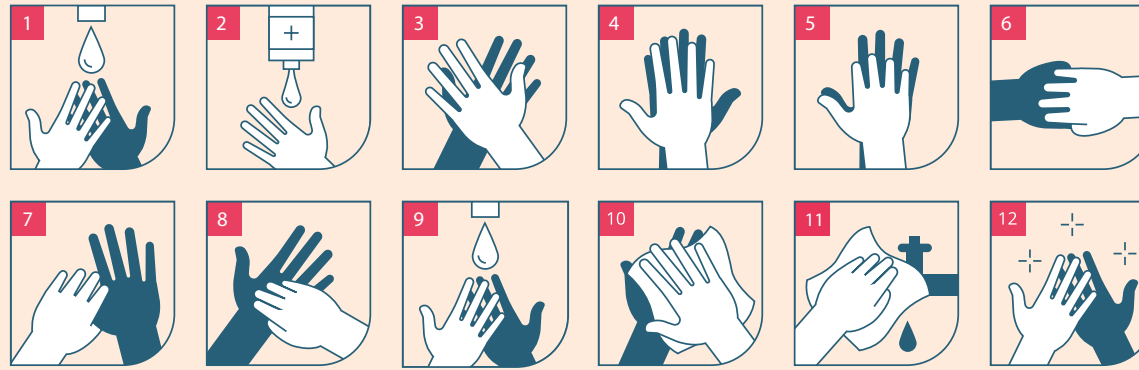
The content of this [insert appropriate description, e.g. report, publication, conference, etc.] represents the views of the author(s) only and is his/her sole responsibility; it cannot be considered to reflect the views of the European Commission and/or the Consumers, Health, Agriculture and Food Executive Agency or any other body of the European Union. The European Commission and the Agency do not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

Как да си миете ръцете?

What is the best way to wash your hands?

ما هي الطريقة الجيدة لغسل اليدين؟

بهترین طریق شستشوی دست‌ها چیست؟



Мерки срещу разпространение на вируса

От 13 март в страната са обявени мерки за превенция на разпространението на вируса, които се изменят съобразно ситуацията и се променят динамично, за това е добре да следите информацията, която предоставяме в **фейсбук групата** :

„covid - 19 информация за бежанци / refugee info bulgaria“ – където ще предоставяме информация на арабски, английски и фарси за актуалното състояние и държавните мерки. Нашият екип от социални работници, културни медиатори, адвокат и психолог са **достъпни** чрез месинджъра на Facebook за лични консултации

Работното ни време продължава да е от 9:00 - 17:30 часа.

Телефони на арабски: 0888711030, 0876114161, 0886649697, 0878952691

Телефони на персийски 0885899254, 0898442108

Ако се намирате в региона на град Харманли, Хасково или Стара Загора, можете да се свържете с екипа на Фондация „Мисия Криле“ за повече информация и помощ на следните телефони: **арабски: 0898/358667; персийски: 0878/275479; български: 0897/653598**

What is the new coronavirus?

CoV is a new coronavirus strain. The disease, which was first identified in Wuhan, China, was named coronavirus 2019 (COVID-19).

How is COVID-19 transmitted?

The virus is transmitted by direct contact with an infected person during coughing and sneezing and by touching infected surfaces. COVID-19 can survive on surfaces for several hours, but ordinary disinfectants can kill it.

What are the symptoms of a coronavirus?

The symptoms are similar to those with the flu or common cold:

- ✓ fever
- ✓ cough
- ✓ shortness of breath

In more severe cases, the infection may cause pneumonia or difficulty breathing. Less commonly, the disease can have a fatal outcome.

How to avoid the risk of infection?

Here are some precautions you and your family can take to avoid getting infected:

1. Wash your hands frequently using soap and water or an alcohol-based hand gel
2. When coughing or sneezing, cover your face with your elbow folded or with a paper towel.
3. Avoid close contact with people who have cold and flu symptoms as well as public places (offices, schools, public transportation) to prevent it from spreading to other people.

What should I do if you or your child has symptoms of COVID-19?

If you have a high fever, cough or have difficulty breathing - contact your doctor immediately. If you have a language problem, seek the support of our translators! We know that it is possible for people of all ages to become infected with the virus, but so far there are relatively few cases of COVID-19 in children.

Do I have to wear a medical mask?

The use of a medical mask is recommended if you have respiratory symptoms (coughing or sneezing) to protect others. If you have no symptoms, you do not need to wear a mask.

Measures for the spreading of the virus

Since March 13, measures have been announced in the country to prevent the spread of the virus, which change according to the situation and change dynamically, so it is good to follow the information we provide in the Facebook group:

„covid - 19 информация за бежанци / refugee info bulgaria“ – where we will provide information in Arabic, English and Farsi on the current status and state measures.

Our team of social workers, cultural mediators, lawyer and psychologist are available via Facebook messenger for personal consultation

We are working from 9:00 - 17:30.

Phones in Arabic: 0888/711030, 0876/114161, 0886/649697, 0878/952691

Phones in Persian: 0885/899254, 0898/442108

If you are in the region of Harmanli, Haskovo or Stara Zagora, you can contact the Mission Wing Foundation team for more information and assistance at the following phones: **Arabic: 0898/358667; Persian: 0878/275479; English: 0897/653598**

ماذا يمثل الفيروس التاجي الجديد؟

هو سلالة جديدة من الفيروسات التاجية و تم تسمية هذا المرض الذي تم تحديده لأول مرة في ووهان الصين بفيروس كورونا COVID-19 سنة 2019 .

كيف يتم نشر هذا المرض؟

ينتقل الفيروس عن طريق الاتصال المباشر مع شخص مصاب بهذا المرض من خلال السعال أو العطس أو بعض الأماكن المسطحة المصابة بالفيروس. COVID-19 يمكنه البقاء فوق الأماكن المسطحة لعدة ساعات ولكن يمكن إبادته مع استعمال بعض المطهرات المنزلية.

ما هي أعراض الفيروس التاجي (كورونا)؟

أعراض فيروس كورونا أو الفيروس التاجي هي مشابهة للزلات الصدرية العادية.

1-الحرارة المرتفعة.

2-السعال.

3-ضيق التنفس.

يمكن في بعض الحالات الصعبة ان تسبب العدوى التهاب في الرئتين وضيق في التنفس.

كيف نتجنب الابتعاد عن العدوى؟

اليكم ولعائلتكم بعض الاحتياطات التي يمكن اتخاذها للوقاية من العدوى.

1 غسل اليدين مراراً عديدة في اليوم بالصابون المطهر أو الجل المركب من الكحول

2 تغطية الرأس بكوع اليد عند السعال أو العطس أو استعمال المحارم الورقية .

3 تجنب الاختلاط مع الأشخاص الذين عندهم بعض الأعراض المرضية مثل الزكام أو السعال أو التجمع في الأماكن العامة مثل الشوارع، المقاهي العامة، المكتبات و التنقل في المواصلات

ما العمل عند الشك بوجود أعراض فيروس كورونا COVID-19؟

1.عند الشعور بحرارة عالية أو السعال وضيق في التنفس ، الاتصال مباشرة مع طبيب العائلة وفي حال وجود صعوبة في التحدث مع الطبيب المعالج

بسبب عائق اللغة ، الاتصال مع المترجمين للدعم و المساعدة.