

gent:



Stop samen met ons het coronavirus



تعاون معنا للحد من انتشار فيروس كورونا



NEDERLANDS

ARABISCH

De gouden regels



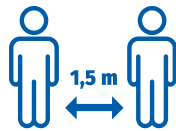
Was vaak je handen



Wees voorzichtig met ouderen en zieken



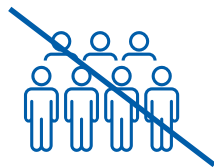
Spreek buiten af



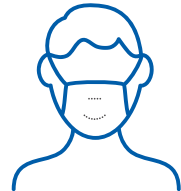
Hou afstand (1,5 meter)



Beperk je contacten



Kom niet in groep samen



Draag een mondmasker



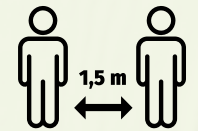
اغسل يديك باستمرار



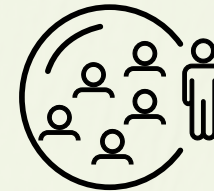
توخى الحذر مع الأشخاص المسنين والمرضى



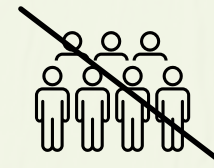
قابل معارفك خارج المنزل



حافظ على مسافة بينك وبين الآخرين (1,5 متر)



قلل من اختلاطك بالناس



لا تتجمعوا



ضع كمامة

القواعد الذهبية

Waar en hoe gebruik je een mondmasker?

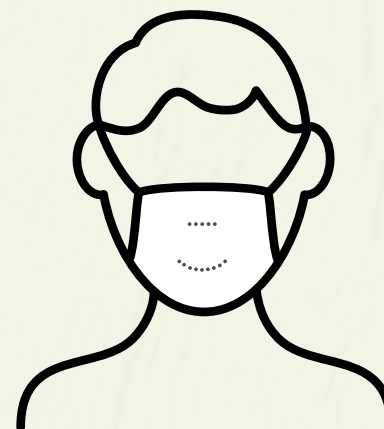
- >> Neem altijd een mondmasker mee.
- >> Draag het mondmasker waar dit verplicht is. En op drukke plaatsen waar je geen afstand kunt houden van andere mensen.
- >> Het mondmasker moet je neus én mond bedekken.
- >> Lees de geldende maatregelen op www.info-coronavirus.be.



In **Gent** moet je een mondmasker dragen in het hele winkelwandelgebied, net als in enkele drukke straten erbuiten. De verplichting geldt ook voor fietsers, skaters en steppers. Dit gebied kan veranderen door de coronatoestand. Je vindt een kaartje op www.stad.gent/corona.

أين وكيف ترتدي الكمامة؟

- احمل دائما كمامة معك.
- ارتد الكمامة حيث يكون ذلك إجباري وكذلك في الأماكن التي تعرف ازدحاما ولا تستطيع الحفاظ فيها على مسافة كافية بينك وبين الآخرين.
- يجب أن تغطي أنفك وفمك بالكمامة.
- راجع التدابير السارية على الموقع www.info-coronavirus.be



بالنسبة لمدينة خنت تسري إجبارية ارتداء الكمامة في جميع شوارع التنزه والتسوق وأيضا في بعض الشوارع الأخرى المزدهمة. تنطبق هذه القاعدة كذلك على راكبي الدراجات وألواح التزلج والدراجة (الستيب). قد تتغير هذه المناطق حسب وضع كورونا. ستجد خريطة مفصلة على الموقع www.stad-gent/corona



1 Bel een huisarts of het nummer **1733** (van 19 tot 8 uur en in het weekend). Zeg of je in het buitenland geweest bent.

2 De arts beslist of een test nodig is en maakt een afspraak.



3 Heb je een afspraak voor een test? Blijf dan thuis in quarantaine.

4 Laat de test(s) afnemen:

- Test je positief (je bent besmet)? Blijf in quarantaine en volg de instructies van je arts.
- Test je negatief (je bent niet besmet) en ben je niet in het buitenland geweest? Je hoeft niet meer in quarantaine te blijven.
- Test je negatief en ben je in het buitenland in een rode zone geweest? Blijf in quarantaine tot 14 dagen na je terugkeer uit het buitenland. Alleen na een tweede negatieve test kun je misschien vroeger uit quarantaine. Bespreek dit met je huisarts.



5 Noteer alvast de gegevens van de personen met wie je de laatste 2 weken langer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter in contact kwam: naam, telefoonnummer, adres, geboortedatum en e-mailadres.



1. اتصل بطبيب العائلة أو على الرقم 1733 (من الساعة 7 مساءً إلى 8 صباحاً وفي عطلة نهاية الأسبوع).

اذكر ما إذا كنت قد سافرت خارج بلجيكا أم لا.

2. يقرر طبيب العائلة ما إذا كنت تحتاج إلى القيام بالفحص أم لا ويحدد لك موعداً.

3. هل حصلت على موعد للقيام بالفحص؟ تبقى في حجر صحي في بيتك.

4. قم بالفحص (الفحوصات):

- هل نتيجة الفحص إيجابية (أنت مصاب)؟ تبقى في الحجر الصحي وتلتزم بتعليمات طبيبك.
- هل نتيجة الفحص سلبية (لست مصاباً) ولم تذهب خارج بلجيكا؟ لا تحتاج أن تظل في الحجر الصحي.
- هل نتيجة الفحص سلبية وكنت خارج بلجيكا في منطقة حمراء؟ تبقى في الحجر الصحي لمدة 14 يوم بعد عودتك من سفرك. إذا كانت نتيجة الفحص الثاني كذلك سلبية حينها فقط قد تستطيع الخروج من الحجر الصحي مبكراً. استشر طبيبك في هذا الشأن.

5. قم بتدوين بيانات الأشخاص الذين اختلطت بهم لأكثر من 15 دقيقة ومن مسافة أقل من 1,5 متر خلال الأسبوعين الماضيين: الاسم، رقم الهاتف، العنوان، تاريخ الميلاد وعنوان البريد الإلكتروني.



Je komt uit het buitenland en voelt je niet ziek

Langer dan 48 uur in het buitenland geweest?

Je bent verplicht het formulier **Passenger Locator Form** in te vullen. Doe dit 48 uur voor je terugkomt uit het buitenland. Je vindt het formulier op travel.info-coronavirus.be. Neem het formulier en de code die je gekregen hebt altijd mee op je afspraken.

Check op de dag van je terugkeer de **kleurcode** van het gebied dat je bezocht hebt op diplomatie.belgium.be:

>> Kom je uit een gebied met code rood, dan ben je verplicht om de stappen hieronder te volgen.

>> Kom je uit een gebied met code oranje, dan raden we je aan om de stappen hieronder te volgen.



- 1 Maak een afspraak met het testcentrum op gent.testcovid.be of **09 210 10 40**. Gebruik de code die je gekregen hebt bij het invullen van het formulier 'Passenger Locator Form'. Of bel 09 210 10 40 voor ondersteuning bij het registreren. Voor alle andere vragen, bel **0800 14 689**.



- 2 Blijf 14 dagen thuis in quarantaine.

- 3 Laat de test(s) afnemen in het testcentrum van AZ Jan Palfijn. Neem je 'Passenger Locator Form' mee:
 - a. Test je positief (je bent besmet)? Blijf in quarantaine en volg de instructies van je arts.
 - b. Test je negatief (je bent niet besmet)? Blijf in quarantaine tot 14 dagen na je terugkeer uit het buitenland. Alleen na een tweede negatieve test kun je misschien vroeger uit quarantaine. Bespreek dit met je huisarts.



عدت بعد السفر خارج بلجيكا ولا تشعر بأنك مريض.

قضيت أكثر من 48 ساعة خارج بلجيكا؟

يجب أن تملأ استمارة Passenger Locator Form (استمارة تحديد موقع المسافر). تقوم بذلك خلال 48 ساعة من عودتك من السفر خارج بلجيكا. تجد هذه الاستمارة على الموقع travel.info-coronavirus.be. تأخذ الاستمارة والرقم الخاص الذي حصلت عليه دائما معك عند الذهاب إلى مواعيدك.

تأكد من لون المنطقة التي زرتها يوم عودتك وذلك على الموقع diplomatie.belgium.be:

ه إذا عدت من منطقة معلمة باللون الأحمر فإنك مجبر على الالتزام بالتعليمات المذكورة أدناه.

ه إذا عدت من منطقة معلمة باللون البرتقالي فإننا ننصحك باتباع التعليمات المذكورة أدناه.

1. قم بتحديد موعد مع مركز الفحص على الموقع gent.testcovid.be أو على الرقم 09 210 10 40.

تستعمل الرقم الخاص الذ

حصلت عليه عند ملء استمارة 'Passenger Locator Form'. أو اتصل على الرقم

2. 09 210 10 40 لمساعدتك في التسجيل. أما بالنسبة للاستفسارات الأخرى فتنصل على الرقم.

0800 14 689.

3. ابقى في حجر صحي لمدة 14 يوم.

4. قم بالفحص (الفحوصات) في مركز الفحص بمستشفى AZ Jan Palfijn. تأخذ استمارة 'Passenger Locator Form' معك:

a. هل نتيجة الفحص إيجابية (أنت مصاب)؟ تبقى في حجر صحي واتباع تعليمات طبيبك.

b. هل نتيجة الفحص سلبية (لست مصابا)؟ تبقى في حجر صحي لمدة 14 يوم عند عودتك من بلد آخر. فقط عندما تكون نتيجة الفحص

الثاني سلبية أيضا قد تستطيع أن تنهي الحجر الصحي مبكرا. استشر طبيبك في هذا الأمر.



Een contactonderzoeker contacteert je, je voelt je niet ziek

Wat is contactonderzoek?

Als je corona hebt of onlangs in contact geweest bent met iemand die corona heeft, contacteert een contactonderzoeker je. Je krijgt dan:

- >> een telefoontje van het nummer 02 214 19 19
- >> een sms van het nummer 8811
- >> of een bezoekje

Tip: sla deze nummers op in je gsm zodat je ze meteen herkent.

De contactonderzoeker vraagt met wie je onlangs contact hebt gehad. De contactonderzoeker contacteert deze mensen. Als er risico is dat zij corona hebben, vraagt de contactonderzoeker hen een test te doen. Zo ontdekken we sneller wie corona heeft en besmetten we minder mensen.

Werk mee aan het contactonderzoek en help ons levens te redden.



- 1 Maak een afspraak met het testcentrum op gent.testcovid.be of **09 210 10 40**. Gebruik de code die je gekregen hebt bij het invullen van het formulier 'Passenger Locator Form'. Of bel 09 210 10 40 voor ondersteuning bij het registreren. Voor alle andere vragen, bel **0800 14 689**.



- 2 Blijf 14 dagen thuis in quarantaine.

- 3 Laat de test(s) afnemen in het testcentrum van AZ Jan Palfijn:
 - a. Test je positief (je bent besmet)? Blijf in quarantaine en volg de instructies van je arts.
 - b. Test je negatief (je bent niet besmet)? Blijf in quarantaine tot 14 dagen na het laatste risicocontact. Alleen na een tweede negatieve test kun je misschien vroeger uit quarantaine. Bespreek dit met je huisarts.



سيتملك بك محلل تتبع المخالطين، لا تشعر بأنك مريض

من هو محلل تتبع المخالطين؟

سيقوم محلل تتبع المخالطين بالاتصال بك إذا كنت مصابا بكورونا أو كان لديك تواصل مباشر بشخص مصاب. تتلقى حينها:

- اتصالا من الرقم 02 214 19 19
- رسالة نصية على الهاتف من الرقم 8811
- أو زيارة

نصيحة: سجل هذه الأرقام في هاتفك حتى تتعرف عليهم مباشرة.

يسألك محلل تتبع المخالطين عن الأشخاص الذين خالطتهم في الفترة الأخيرة ثم سيتصل بهم. سيطلب منهم المحلل أن يقوموا بالفحص إذا كان هناك خطر إصابتهم بكورونا. بهذه الطريقة نكشف بشكل أسرع من هو مصاب ونضمن أن يصاب عدد أقل من الناس.

اظهر تعاونك في تحليل تتبع المخالطين وساعدنا على انقاذ حياة الآخرين.

1. قم بتحديد موعد مع مركز الفحص على الموقع gent.testcovid.be أو على الرقم 09 210 10 40. تستعمل الرقم الخاص الذي حصلت عليه من محلل تتبع المخالطين عند ملء استمارة 'Passenger Locator Form'. أو اتصل على الرقم 09 210 10 40 لمساعدتك في التسجيل. أما بالنسبة للاستفسارات الأخرى فتتصل على الرقم 0800 14 689.



2. ابق في حجر صحي لمدة 14 يوم.



3. قم بالفحص (الفحوصات) في مركز الفحص بمستشفى AZ Jan Palfijn. تأخذ استمارة 'Passenger Locator Form' معك:

- a. هل نتيجة الفحص إيجابية (أنت مصاب)؟ تبقى في حجر صحي واتبع تعليمات طبيبك.
- b. هل نتيجة فحصك سلبية (لست مصابا)؟ تبقى في حجر صحي لمدة 14 يوم عند عودتك من بلد آخر. فقط عندما تكون نتيجة الفحص الثاني سلبية أيضا قد تستطيع أن تنهي الحجر الصحي مبكرا. استشر طبيبك في هذا الأمر.



Wat is quarantaine?

Je moet in quarantaine als je ziek bent of zou kunnen zijn. Bijvoorbeeld als je naar een land geweest bent met veel besmettingen. Of als je in contact gekomen bent met iemand die besmet is.



Blijf 14 dagen thuis

- > Blijf thuis. Je mag in je eigen tuin of op je eigen terras zitten.
- > Laat geen andere mensen binnen in je huis dan zij die er wonen.
- > Vermijd zoveel mogelijk fysiek contact met je huisgenoten.
- > Ga alleen naar buiten als het echt moet: om eten te kopen, naar de dokter te gaan of medicijnen te halen. Draag dan altijd een mondmasker. Vraag iemand anders om je boodschappen te doen, als dat kan.
- > Verlucht je huis goed.



Volg je gezondheid goed op

- > Meet 2 keer per dag je temperatuur.
- > Bel je huisarts als je symptomen hebt (ademhalingsproblemen, hoesten, keelpijn, ...) en laat je opnieuw testen.



Zorg voor een goede hygiëne

- > Gebruik nooit dezelfde spullen als je huisgenoten.
- > Gebruik een ander toilet en badkamer dan je huisgenoten, als dat kan.
- > Poets dingen die je veel aanraakt elke dag (deurklinken, tafel, ...).



Ga niet naar het werk of naar school

- > Telewerk als dat kan.
- > Kun je niet thuis werken? Vraag aan je huisarts een quarantaine-attest voor je werkgever. Je krijgt dat ook als een contactonderzoeker je belt. Met dat attest krijg je een vergoeding.

ما هو الحجر الصحي؟

تبقى في حجر صحي إذا كنت مريضاً أو هناك احتمال إصابتك بالمرض. على سبيل المثال إذا سافرت إلى بلد يعرف عدداً كبيراً من الإصابات. أو إذا كنت على اتصال مباشر مع شخص مصاب بالمرض.

ابق في البيت لمدة 14 يوم.

- ابق في بيتك. يمكنك أن تجلس في حديقة بيتك أو الشرفة.
- لا تستقبل أحداً في بيتك غير الأشخاص الذين يسكنون معك فعلاً.
- تفادي قدر الإمكان التواصل الجسدي مع الأشخاص الذين يسكنون معك.
- تخرج من البيت فقط للضرورة القصوى: لشراء الطعام، أو للذهاب إلى الطبيب أو لشراء الأدوية. ترتدي دائماً كمامة. اطلب من أحد آخر، إذا كان ذلك ممكناً، أن يتسوق بدلاً عنك.
- قم بتهوية البيت جيداً.



راقب صحتك جيداً

- تقيس حرارتك مرتين في اليوم
- اتصل بطبيب العائلة إذا ظهرت عليك الأعراض (صعوبة في التنفس، السعال، ألم في الحنجرة، ...) وقم بالفحص مجدداً

احرص على نظافة جيدة.

- لا تستعمل أبداً نفس الأشياء التي يستعملها الأشخاص الذين يسكنون معك في البيت (المنشقات، الشراشف، الأكواب، ...)
- إذا كان ذلك متاحاً، لا تستعمل نفس دورة المياه والحمام الذي يستعملها الأشخاص الذين يسكنون معك في البيت.
- نظف كل الأشياء التي تلمسها بشكل يومي بكثرة (مقابض الأبواب، الطاولة، ...)



لا تذهب إلى العمل أو المدرسة

- اعمل من البيت إذا كان ذلك ممكناً.
- لا تستطيع العمل من البيت؟ تطلب من طبيب العائلة أن يعطيك شهادة الحجر الصحي لتقدمها لرب العمل. تحصل عليها أيضاً إذا اتصل بك محلل تتبع المخالطين. تحصل بهذه الشهادة على تعويض.



Wanneer krijg je je testresultaat?

Ben je besmet? Je huisarts belt je zo snel mogelijk.
Hoor je niks binnen de 48 uur, dan ben je niet besmet.
Je kunt ook altijd zelf je resultaat raadplegen via
www.mijngezondheid.be.

“Ik hou mij aan de regels. Zo worden andere mensen niet ziek. En zo kunnen we sneller terug normaal leven.”

Ibrahim H.

متى تحصل على نتيجة الفحص؟

هل أنت مصاب بالعدوى؟ سيتصل بك طبيب العائلة في أقرب وقت ممكن.
إذا لم تسمع أي أخبار خلال 48 ساعة فذلك يعني أنك لست مصابا بالعدوى.
يمكنك أيضا متابعة نتائج فحصك بنفسك عبر الموقع www.mijngezondheid.be

’ أنا ألتزم بالقوانين. هكذا لن يصاب أشخاص آخرون بالعدوى
وسنستطيع العودة إلى نمط حياتنا الاعتيادي بشكل أسرع’ إبراهيم هـ.

Verdere info

Gentse dienstverlening: www.stad.gent/corona

Huidige coronatoestand: www.info-coronavirus.be

Vragen over corona: bel de coronalijn 0800 14 689

للمزيد من المعلومات

مكتب الخدمة لمدينة خنت www.stad.gent/corona

الوضع الحالي لكورونا: www.info-coronavirus.be

أسئلة متعلقة بكورونا: أو اتصل بخط كورونا 0800 14 689

Dit is een vertaling naar het Arabisch van de brochure "Stop samen met ons het coronavirus". Ze bevat identiek dezelfde informatie als de Nederlandse tekst. Deze vertaling mag alleen verspreid worden met de originele brontekst "Stop samen met ons het coronavirus".