



در هفته های آینده، ما مشاوره های حضوری را جهت محافظت مراجعه کنندگان و همکاران ما از ویروس کرونا در دفتر خود انجام نخواهیم داد. اما تیم ما «ریستارت و امپاور» به حمایت از پناهندگان که مشکلات روحی و روانی دارند، ادامه می دهد.

### مشاوره تلفنی برای پناجویان:

اگر شما می خواهید در مورد نگرانی های خود صحبت کنید و یا سوال در مورد ویروس کرونا داشته باشید، می توانید از طریق شماره تلفن ذیل با تیم «ریستارت و امپاور» در در اوقات زیر تماس بگیرید:

**030 – 666 33 456**

دوشنبه	۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر	(به زبان آلمانی و انگلیسی)
سه شنبه	۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر	(به زبان آلمانی و انگلیسی)
چهارشنبه	۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر	(به زبان آلمانی و فرانسوی)
پنج شنبه	۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر	(به زبانهای آلمانی و فارسی/دری و پشتو با مترجم)
جمعه	۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر	(به زبان های آلمانی و عربی با مترجم)

شما می توانید از طریق ایمیل زیر نیز با ما در تماس شوید و ما در اسرع وقت به شما پاسخ می دهیم:  
([restart-empower@caritas-berlin.de](mailto:restart-empower@caritas-berlin.de))

### شماره تلفن های مهم

030 – 90 28 28 28	برلین خط تلفن ویروس کرونا روزانه از ساعت ۰۸:۰۰ صبح الی ۰۸:۰۰ شب صرف به زبان آلمانی
116 117	خدمات پزشکی ۲۴ ساعت در دسترس
112	تماس اضطراری (آتش نشانی/اطفانیه)
0176 – 631 52 0 94	خط تلفن آپن مید برلین مشاوره پزشکی برای افراد بدون بیمه درمانی
030 – 61 00 61	خدمات اضطراری کودکان ۲۴ ساعت در دسترس مشاوره در مورد درگیری های خانوادگی و خشونت علیه کودکان به زبان های آلمانی، عربی، روسی و ترکی
08000 116 016	تلفن کمک «خشونت علیه زنان» ۲۴ ساعت در دسترس مشاوره به ۱۵ زبان
030 – 390 63 10	خدمات بحران برلین ۲۴ ساعت در دسترس صرف به زبان آلمانی
030 – 44 35 0 98 21	تلفن مراقبت های روحی اسلامی ۲۴ ساعت در دسترس صرف به زبان آلمانی



## اطلاعات عمومی

### ۱. چطور به ویروس کرونا مبتلا میشویم؟

این ویروس از یک فرد به فرد دیگر منتقل می شود. هم چنان ممکن است از طریق سرفه کردن، عطسه زدن، صحبت کردن و یا دست دادن انتقال پیدا کند. انتقال از طریق آلوده شدن نیز امکان دارد: هرگاه فردی در دستان خود عطسه زده و سپس به طور مثال دستگیر تر را لمس کند، امکان آن می رود که یک فرد دیگر با لمس کردن همان دستگیر تر و دست زدن به دهن خودش به این ویروس مبتلا شود.

### ۲. چگونه می توانم از خودم محافظت کنم؟

- در حدود ۲ متر از افراد دیگر فاصله نگه دارید.
- احوال پرسشی/خداحفاظی با دیگران را بدون دست دادن و در آغوش گرفتن انجام دهید.
- اجتناب از جمعیت. شما فقط می توانید در خارج از منزل با یک شخص دیگر و یا افرادی که با شما در خانه زندگی می کنند یکجا باشید.
- دست های خود را به طور منظم و اساسی بشویید، یعنی برای حداقل ۲۰ ثانیه، با صابون و تا مچ دست خود. علاوه بر این، شما باید مواد غذایی را با دست های ناشسته لمس نکنید و به چشمان و دهان خود دست نزنید.
- هرگاه شما سرفه می کنید و یا عطسه می زنید، روی خود را از دیگران بگردانید. در دست خود عطسه نزنید، زیرا عامل بیماری را از آنجا به جاهای دیگر پخش می شود، شما باید در آرنج خود عطسه بزنید و یا در یک دستمال کاغذی تا آن را بعداً فوراً داخل سطل زباله ها بیاندازید.

### ۳. چگونه می دانید که شما ویروس دارید؟

اگر شما ویروس کرونا داشته باشید، شما به طور مثال سرفه، زکام، گلو درد، سردرد، درد اندام ها و یا تب می داشته باشید. بعضی افراد صرف درد خفیف می داشته باشند و بعضی ها وضعیت شان بدتر می باشد و مشکلات در تنفس و یا هم التهاب ریه می داشته باشند. اما این علائم می تواند هم چنان یک سرماخوردگی/ریزش «عادی» باشد. اگر فردی به این ویروس مصاب شده باشد، ممکن است تا ۱۴ روز طول بکشد تا اینکه علائم این بیماری آشکار شوند. در این جریان ویروس سرایت کننده می باشد. به همین سبب مهم است که در این مدت تماس نزدیک با افراد دیگر نداشته باشید.

### ۴. چرا ویروس کرونا خطرناک است؟

در حدود ۸۰ درصد از کسانی که به این ویروس آلوده اند، بیماری شان خفیف است و یا حتی بدون علائم. در برخی، با این حال، این بیماری شدید است، برخی ها نیز فوت کرده اند. تا اکنون، مرگ و میر عمدتاً مربوط به بیماران مسن و افرادی که بیماری های قبلی داشته اند، بوده است.

در حال حاضر، بسیاری از مغازه ها، دفاتر و مراکز مشاوره بسته شده اند. این کار لازم است تا اینکه بسیاری از مردم تا حد امکان در خانه بمانند و تماس کمتر با دیگران داشته باشند. بدین ترتیب ما می توانیم از گسترش سریع ویروس و مصاب شدن افراد بیمار و سالمند جلوگیری کنیم.

### ۵. در صورت داشتن نشانه های بیماری چکار کنم؟

اگر تب، سرفه یا تنگی نفس دارید، باید با پزشک تماس گرفته و وقت بگیرید. بدون قرار ملاقات از طریق تلفن به دکتر مراجعه نکنید! اگر کدام داکتر را نمی شناسید و یا داکتر شما کار نمی کند، با خدمات پزشکی به شماره تلفن: ۱۱۶۱۱۷ در تماس شوید. این کار را کارکنان اقامتگاه مشترک پناهجویان نیز برای شما انجام داده می توانند. در حالات اضطرار (به طور مثال تنگی حاد) با سرویس امبولانس به شماره ۱۱۲ تماس بگیرید. کسی که بیماری را احساس میکند، باید تا حد امکان با دیگران خیلی کم تماس داشته باشد. از دیگران فاصله گرفته و در صورت امکان در خانه و یا اتاق خود بمانید.

### ۶. اگر با فرد مبتلا به ویروس تماس داشته باشم، چه باید بکنم؟

اگر شما تا به حال تماس شخصی با یک فرد ثابت شده مبتلا به ویروس داشته اید، با خط تلفن کرونا مربوط وزارت بهداشت/صحت (030 - 28 28 28 90 روزانه از ساعت ۸:۰۰ - ۲۰:۰۰، فقط به زبان آلمانی) به تماس شوید و به آنها اطلاع دهید. اگر شما در مرکز پذیرش و یا اقامتگاه مشترک زندگی می کنید، لطفاً بلافاصله به رئیس اقامتگاه اطلاع دهید.



## نکاتی در برابر ترس و ناامنی

- خواندن و تماشا کردن اخبار روزانه خود را محدود کنید (بهتر است یکبار از طرف صبح و یکبار بعد از ظهر). اخبار را صرف از منابع معتبر انتخاب کنید، به طور مثال از منابع ذیل:
  - اطلاعات در مورد مقررات در برلین (به عنوان مثال. کدام ادارات تاهنوز باز هستند؟ (به زبان های آلمانی، عربی، تگزینیایی، فارسی، ایتالیایی و انگلیسی)
    - [https://fluechtlingsrat-berlin.de/news\\_termine/corona/](https://fluechtlingsrat-berlin.de/news_termine/corona/)
  - اطلاعات عمومی در باره ویروس کرونا به ۱۵ زبان مختلف، به عنوان مثال، عربی، فارسی/ دری، پشتو، ترکی، روسی:
    - <http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info/>
  - اخبار روزانه به زبان های آلمانی، انگلیسی، عربی و فارسی/ دری
    - <https://www1.wdr.de/nachrichten/wdrforyou/deutsch/wdrforyou-fragen-zum-coronavirus-de-106.html>
- از طرف شب فعالیت های آرامبخش و ریلکس دهنده انجام دهید. شما باید خواندن، مشاهده کردن و بحث کردن اخبار را متوقف کنید. این فعالیت ها آرامش خواب تان را دشوار می سازند.
- مهم است که آرامش خود را حفظ کنید و یا از طریق تمرین های دقت/تمرین های ریلکسیشن آگاهانه به آرامش دست یابید. تمرین ریلکسیشن را می توانید در اخیر این توصیه ها پیدا کنید. همچنان اپلیکیشن <http://almhar.org/> تمرینات مناسب را جهت کنار آمدن با مشکلات روانی ارائه می کند.
- در مورد واقعیت ها در باره روند بیماری کرونا به منابع قابل اعتماد فکر کنید: اکثریت مردم، یعنی حدود ۸۰ درصد، از این بیماری تجدید نیرو می کنند، بدون علایم جدی! در آلمان تا حالا یک تعداد خیلی کم، اکثراً افراد بیمار و مسن فوت شده اند. این کار موثر نیست که شما فکر کنید تمامی افراد دور و بر شما بیمار هستند و به عنوان خطر تلقی می شوند. لطفاً افکار ترسناک خود را متوقف کنید.
- مراقبت از خود در این زمان به معنای ایجاد احساس امن و پایدار در خود و تجربه آن می باشد. اگر شما قبلاً یک برنامه روزانه خود را تنظیم کرده اید، سعی کنید که آن را نگهدارید. روال روزانه تان را با وظایفی برنامه ریزی کنید که به میل آنها را اجرا کنید. این مهم است که دانسته فعالیت های خوشایند و مورد علاقه خود را در برنامه روزانه خود بگنجانید. روال روزمره به شما کمک می کند – این کار به شما حس امنیت و کنترل در مورد روال روزانه تان می دهد. در صورت امکان، برنامه روزانه خود را در عین زمان آغاز کنید: چه زمانی از خواب بلند می شوید، خود را می شوئید، آشپزی، غذا خوردن، صحبت تلفونی با دوستان و خانواده، انجام دادن کار های خانه و غیره.
- آگاهانه فکر کنید که شما به کدام کاری علاقه دارید و چه چیزی حال شما را خوب می کند. آگاهانه برای این چنین فعالیت های خوشایند وقت بگذارید.
- اگر شما زمان بیشتر را صرف فکر کردن/چرت زدن و ترس سپری می کنید، می توانید در آن صورت آگاهانه یک وقت معین را جهت «فکرکردن/چرت زدن» بگذارید. روزانه ساعت زنگ دار را در یک زمان مشخص تنظیم کنید و نیم ساعت را برای فکرکردن/چرت زدن برنامه کنید. همه نگرانی ها و افکار خود را روی یک ورق کاغذ بنویسید. زمانی که وقت فکرکردن/چرت زدن تمام شد، کاغذ را کنار بگذارید. هم چنین این کار می تواند مفید باشد که کاغذ را پاره کنید و دور بیندازید. هرگاه در طول روز افکار منفی و ترس به فکر تان بیایند، آنها را با این جمله دفع کنید: «اکنون زمان فکرکردن/چرت زدن نیست!»



- با دوستان و اقارب خود از طریق تلفن، (ویدیو) چت و ایمیل تماس برقرار کنید. شریک کردن نگرانی ها و ترس تان با دیگران نیز می تواند برای شما کمک کند. از زنگ زدن به مراکز مشاوره خجالت نکشید، بسیاری از مراکز هنوز هم مشاوره تلفنی و یا آنلاین ارائه می کنند.
- ممنوعیت گشت و گذار (کامل) وجود ندارد! گشت و گذار در هوای تازه مهم است. اما اقدامات نظافتی را رعایت کنید: به تنهایی و یا فرد دیگر، ۲ متر فاصله با دیگران داشته باشید، ولی در حالت سرماخوردگی/ریزش قطعاً در خانه و یا در اتاق خود را تا مدت ۱۴ روز قرنطینه کنید ( در این مدت افراد دیگر باید به شما خریداری تان را تهیه کنند).
- اگر شما بخاطر هوای تازه بیرون رفته نمی توانید، در این حالت می توانید تمرینات سبک ورزشی را در اتاق خود انجام دهید. حرکت مفید است، از نگرانی های تان می کاهد و خواب تان را بهتر می سازد.
- تشویش کمبود مواد غذایی را نداشته باشید! فروشگاه های مهم مثل مغازه های مواد خوراکی و یا داروخانه ها باز می مانند!
- بعضی از توصیه های آرامبخش در حالاتی که ترس و نگرانی شما زیاد است:
  - وضعیت دوباره بهتر می شود! باور داشته باشید که یک زمانی حالت عادی دوباره بر می گردد. قیامت نمی شود، پس دلیلی برای حال و هوای بحرانی وجود ندارد.
  - اکثر مردم انسان های خوبی هستند و در حالات دشوار به یکدیگر کمک می کنند.
  - شما قوی هستید! در گذشته ها نیز حالات دشوار را موفقیانه سپری کردید، از این وضعیت جدید نیز موفق بدر می شوید.
  - این وضعیت کاملاً جدید است. بعضی وقت ها یک کمی شوخ طبعی موثر واقع می شود.
  - هرگاه شما افکار ترس و وحشت در ذهن تان میاید، آگاهانه عمیق تنفس کنید و نفس تان را بیرون بدهید. این امر نرمال است که افراد در چنین وضعیتی ترس می داشته باشند. بگذارید که افکار ترس از سر تان دور شود و بخاطرات خوب تان فکر کنید.
  - به وضعیت حاضر و فعلی دقت کنید. این کار سودی ندارد که سه روز قبل تشویش داشته باشید و یا در باره ماه بعدی فکر کنید.
- یک تمرین کوچک بخاطر آرامش پیدا کردن در هنگام ناآرامی درونی و یا در حالات تشویش و فکر:
  - از طریق دماغ نفس عمیق بگیرید، در این میان تا ۳ بشمارید. بعد آهسته آهسته از طریق دهن نفس خود را بیرون بکشید، در این میان تا ۴ بشمارید. این کار را چند مرتبه تکرار کنید.
  - به ذهن خود به آرامی بگوئید که همین اکنون چه چیزی را با حواس تان درک می کنید:

- ۵ چیزی را که من دیده می توانم
- ۴ چیزی را که من لمس کرده می توانم
- ۳ چیزی را که من شنیده می توانم
- ۲ چیزی را که من بو کرده می توانم
- ۱ احساسی را که در وجودم حس می کنم

در اخیر یک بار دیگر از طریق دماغ عمیق نفس بگیرید، آهسته آهسته از دهن نفس خود را بیرون بدهید.

ما برای شما در این روز های غیر معمول نیرو و توانایی فراوان آرزو می کنیم – شما تنها نیستید!  
اگر می خواهید در مورد نگرانی ها و تشویش های تان با ما صحبت کنید، پس به ما زنگ بزنید.