

اطلاع رسانی برای سالمندان برلین

بحران کرونا ما را در مقابل چالش بزرگی قرار داده است و محدودیت های زیادی ایجاد کرده است. ویروس کرونا، معروف به کوید-19، برای افراد سالمند و یا افرادی که سابقه بیماری دارند، خطر بیشتری دارد. به همین دلیل خواهشمندیم مقررات و دستورات اخذ شده کشوری و ایالتی را الزاماً رعایت نمائید، تا به بهترین وجه بتوانید از کوید-19 محفوظ بمانید.

از شما خواهش می کنیم:

- برای کاستن احتمال مبتلا شدن به ویروس، بهتر است کمتر از خانه خود خارج شوید.
- سعی کنید روابط اجتماعی خود را از طریق تلفن یا اینترنت (به عنوان مثال با اسکایپ و یا واتساپ) حفظ کنید. اداره پست همچنان نامه و کارت پستال ها را ارسال می کند.
- در صورت امکان، تلفنی با دیگر سالمندان نزدیک محل زندگیتان تماس بگیرید و جویای حالشان بشوید. به آنها هم در مورد خدمات کمک رسانی که در اینجا قید شده است، اطلاع رسانی کنید.
- اگر احساس ناخوشی می کنید، قبل از اینکه به دکتر بروید، به او تلفن بزنید.
- تا حد امکان از رفتن به داروخانه اجتناب کنید. اگر به دارو نیاز دارید، از همسایه ها یا اقوام بپرسید آیا امکان دارد آن را برای شما تهیه کنند.
- از سرویس ارسال و تحویل سوپر مارکتها و خدمات کمک رسانی همسایه ها و اقوام استفاده کنید.
- تماس فیزیکی خود با افراد دیگر (به خصوص همسن و سال خود و یا نوه ها) را کاهش دهید.
- فاصله فیزیکی به میزان حداقل 1,5 متر (دستور العمل حفظ فاصله) را با افرادی که هم خانه تان نیستند، حفظ کنید.
- دستورالعمل های بهداشت عمومی و اتیکت سرفه یا عطسه کردن (که در مورد آنفولانزا هم صدق می کند) را رعایت نمائید:
- شستن مرتب و مداوم دستها به مدت حداقل 20 ثانیه
- به داخل دستتان عطسه نکنید، بلکه به گوشه آرنجتان!
- تا حد امکان به صورتتان دست نزنید.
- از دست دادن به دیگران پرهیزید.
- فاصله را با افرادی که بیمار شده اند حفظ کنید.
- داخل خانه را مرتب هواگیری کنید.
- فرد غریبه را که قابل شناسائی نباشد، به داخل خانه تان راه ندهید. هرگز به فرد غریبه پول به میزان بالا ندهید.
- اگر به کسی مشکوک بودید، حتماً با پلیس 110 تماس بگیرید.
- از خدمات کمک رسانی ذکر شده در اینجا و یا از همسایه ها بهره مند بشوید.

آیا فکر می کنید که مبتلا به ویروس شده اید؟

- پس در صورت امکان ابتدا تلفنی با دکترتان تماس بگیرید.
- در صورتی که مقدور نبود، می‌توانید توسط شماره رایگان خط مرکزی راهنمایی بخواهید: **030 90 28 28 28**
- از آنجا که در حال حاضر خط مرکزی مرتب مشغول است، مناطق مختلف برلین خطوط و ایمیل های مخصوص به راه انداخته اند که شهروندها بر اساس مناطقی که در آن ساکن می باشند، میتوانند سوالات خود در زمینه سلامتی را در آن مطرح کنند.

خطوط رایگان مناطق و آدرس ایمیل ها (تا حدودی چند زبانه):

030 90297-4773 ☎	Treptow-Köpenick •
030 90299-3670 ☎	Steglitz-Zehlendorf •
030 90298-8000 ☎	Friedrichshain-Kreuzberg •
030 90279-4012, -4014, -4026 ☎	Spandau •
030 90295-3000 ☎	Pankow •
030 9018-41000 ☎	Mitte •
030 9027-77351 ☎	Tempelhof-Schöneberg •
030 90239-4040 ☎	Neukölln •
030 90293-3629 ☎	Marzahn-Hellersdorf •
030 9029-16662 ☎	Charlottenburg-Wilmersdorf •
030 90294-5500 ☎	Reinickendorf •
030 90296-7240, -7242, -7510, -7511 ☎	Lichtenberg •

فهرست این شماره ها و آدرس های ایمیل در لینک زیر موجود است:
www.berlin.de/corona/hotline

برای آن دسته از افرادی که به دلیل محدودیت های ایجاد شده در زندگی روزمره به پشتیبانی و کمک نیاز دارند:

خط رایگان کمک رسانی همسایه ها از طریق سایت
0800 866 55 44:nebenan.de

شما تمایل دارید که همسایه ها کمکتان کنند، به عنوان مثال برای انجام خرید، نگهداری از حیوانات خانگی و یا در کارهای خانه؟ با شماره **0800 866 55 44** تماس بگیرید. آنها فرد مورد اطمینانی را در همسایگی شما پیدا می کنند. اگر دسترسی به اینترنت دارید، می توانید برای این منظور به لینک زیر مراجعه نمایید:

www.nebenan.de/corona

تماس با مراکز نگهداری و پرستاری: مشاوره و برقراری ارتباط برای بستگان افراد نیازمند به مراقبت، سوالات مربوط به مراقبت، کمک رسانی همسایه ها و ملاقات (در حال حاضر تلفنی): تماس از طریق
030 890 285 36

سرویس خدماتی سیار برلین در حال حاضر به سالمندان (به شهروندان 60 سال به بالا) برای خرید های روزمره کمک رسانی می کند. ولی مشایعت و همراهی های دیگر فقط در موارد استثنایی انجام می شود. شماره تلفن ها و جایگاه مراکز در لینک زیر قابل یافتن است:

www.berliner-mobilitaetshilfedienste.de

دفاتر هماهنگی مناطق شهری در زمینه همکاری شهروندان در رابطه با پاندمی کرونا

در هر منطقه ایستگاههایی ایجاد شده است تا تقاضای های کمک و خدمات کمک رسانی ثبت شوند. این دفاترهماهنگی همزمان در مورد سوالات زیرهم کمک رسانی می کنند: در حال حاضر چه چیز مهم و ضروری است؟ چه چیز لازم است؟ چگونه می توانم کمک کنم؟ اطلاعات تماس دفاتر هماهنگی هر منطقه را در لینک زیر می یابید:

www.berlin.de/buergeraktiv/informieren/coronavirus

خدمات تلفنی:

اگر احساس تنهایی می کنید و نمی دانید، چطور با اوضاع کنونی باید کنار بیایید، می توانید از خدمات تلفنی بهره مند بشوید. آنجا به شما کمک می شود.

مشاوره روحی، روانی تلفنی ویژه بحران کرونا:

030 403 665 885 (بین ساعات 8 تا 18) مشاوره روحی روانی اضطراری برلین به همراه مشاوره تلفنی کلیسایی و مشاوره روحی روانی بیمارستان یک ایستگاه مشاوره تلفنی مخصوص شرایط کنونی کرونایی ایجاد کرده است.

خدمات دیداری به صورت داوطلبانه:

خدمات دیداری به صورت داوطلبانه در حال حاضر خدمات خود را به صورت تلفنی، اینترنتی و به شکل نامه نگاری ارائه می دهند. در لینک زیر اطلاعات در زمینه گفت و گوهای جمعی که به صورت داوطلبانه انجام می گیرد را می یابید:

www.berlin-besucht.de/freiwillige-besuchsdienste

مشاوره تلفنی روحی روانی مخصوص مسلمانان
(24 ساعته): **030 443 509 821**

مشاوره تلفنی روحی روانی به زبان روسی (24 ساعته):
030 440 308 454

(تمامی خدمات میتواند در صورت تمایل شما به شکل نا
شناس انجام بگیرد)

Silbernetz - با هم علیه تنهایی در سالمندی:
0800 470 80 90 (22 - 8 شب، رایگان) سالمندانی (بالای
60 سال) که کسی را برای گفت و شنود ندارند، در
Silbernetz گوش شنوا برای هم صحبتی و دل گرمی می
یابند.

Malteser „Redezeit“ (زمان صحبت): **030 348 003 269**
اگر کسی تمایل دارد، که از طرف Malteser
با او تماس گرفته شود، میتواند تلفنی و یا با ایمیل
(Redezeit.Berlin@malteser.org)
مشخصات خود را اعلام کند.

خدمات مشاوره به انسانهای نیازمند به مراقبت و بستگان آنها:

اطلاعات و راهنمایی های بیشتر در زمینه پاندمی کرونا برای
انسانهای نیازمند به مراقبت و بستگان آنها را در لینک زیر
می یابید:

www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/coronavirus

مراقبت در زمانهای بحرانی - مرکز مشاوره و بررسی
شکایات در موارد اختلافات و درگیری با افراد سالمند
(در حال حاضر دوشنبه تا جمعه 10-16 و شنبه ها 10-14):
030 69 59 89 89

نکات مراقبت و نگهداری - مشاوره در زمینه مراقبت و
پیری: (دوشنبه تا جمعه 9-18، رایگان) **0800 59 500 59**
(تمامی خدمات میتواند در صورت تمایل شما به شکل نا
شناس انجام بگیرد)

اطلاعات اینترنتی در زمینه پاندمی کرونا:

- اطلاعات در زمینه حمایت های داوطلبانه و کمکهای
همسایگان: **www.berlin.de/buergeraktiv**
- خدمات فرهنگی به صورت اینترنتی:
www.berlin.de/kultur-und-tickets/livestreams

- اطلاعات به روز در زمینه ویروس کرونا:
www.berlin.de/corona
- اطلاعات در زمینه ویروس کرونا و پرستاری:
www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/coronavirus