

# معلومات هامة حول الفيروس التاجي (كورونا)

مرحباً سكان هلسنغبورج!

الفيروس التاجي (كورونا) يؤثر علينا جميعاً ولا يتعلق الأمر بالفيروس نفسه فحسب، بل أيضاً بتغيير نمط الحياة تماشياً مع القيود المفروضة. لجعل الحياة اليومية أسهل لك خلال هذه الفترة فقد قمنا نحن في مدينة هيلسنغبورج بتلخيص بعض النصائح والإرشادات.

**الطرق التي من خلالها تبقى على إطلاع دائم**

في الوقت الحالي تنتشر الكثير من المعلومات الخاطئة عن الفيروس التاجي (كورونا) وكوفيد 19. على صفحة [helsingborg.se](https://helsingborg.se) قمنا بجمع معلومات صحيحة عن كيفية تنظيم البلدية للوضع الراهن. على نفس الموقع ستجد روابط للدوائر الحكومية من أجل معلومات أكثر عن الفيروس التاجي (كورونا) وكوفيد 19. يمكنك أيضاً الاتصال بالبلدية عبر مركز إتصال هلسنغبورج على هاتف رقم 042-10 50 00. إن كان لديك أي أسئلة عن الفيروس فيمكنك الإتصال على الرقم 113 13.

**إذا كنت من كبار السن – اعني بنفسك**

وفقاً لوكالة الصحة العامة السويدية، يمكن أن يكون للفيروس عواقب وخيمة بشكل خاص على أولئك الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاماً أو ينتمون إلى مجموعة معرضة للخطر. يجب أن تكون أكثر حذراً وتجنب التواصل الاجتماعي، ليس فقط من أجل مصلحتك الخاصة ولكن أيضاً من أجل المجتمع. ويجب علينا جميعاً أن نساعد بعضنا البعض من أجل تقليل عدد الأشخاص من حاملي العدوى والذين يحتاجون إلى العناية المركزة. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في التسوق للحصول على الطعام أو الأدوية فيمكنك الحصول على مساعدة من خلال مركز إتصال هيلسنغبورج على الهاتف 042-10 50 00. يمكنك بالطبع الخروج والمشى تحت شمس الربيع لأن الهواء النقي وإشراق الشمس جيدين. ابق على اتصال مع أحبائك عبر الهاتف أو جهاز الحاسوب.

**هل تحتاج إلى مساعدة أو تريد مساعدة شخص آخر؟**

يمكنك طلب المساعدة أو تقديمها للآخرين من خلال تطبيق Nyby. يمكن العثور على مزيد من المعلومات في [helsingborg.se](https://helsingborg.se) أو الاتصال بمركز اتصال هيلسنغبورج. إذا كنت تشعر بالطمأنينة مع التكنولوجيا الرقمية، يمكنك تنزيل تطبيق Nyby. هناك يمكنك الحصول بسرعة وسهولة على اتصال مع الناس الذين يحتاجون إلى مساعدة أو أنت تبلغ بأنك بحاجة إلى مساعدة.

**إن كنت ممن يشعروا بعدم الطمأنينة.**

إن كنت يافع أم مسن، جميعنا نتناوباً أحاسيس الوحدة والخوف من الوضع لاسباب مختلفة. وهذه الأحاسيس تظهر في أي وقت. إن كنت مسن وتشعر برغبة للتكلم من أحد بسبب شعورك بالوحدة فيمكنك الإتصال بأحد مراكز ونقاط الإلتقاء الجماعي. يمكنك أن تجد وتستدل على تلك المراكز عبر الرابط أدناه.

[helsingborg.se/traffpunkter](https://helsingborg.se/traffpunkter)

**من الجيد أن تكون ممن لديهم الجرأة للإهتمام بجيرانهم**

إن كنت ممن يمكنهم الإهتمام بجيرانهم في هذه الأوقات التي نقضي فيها المزيد من الوقت معاً في المنزل، وهذا الأمر الذي قد يؤدي إلى الإحباط والقلق في بعض العائلات. إذا كنت قلقاً بشأن إصابة شخص آخر، يمكنك أن تحدث فرقاً. على موقع [huskurage.se](https://huskurage.se) يوجد نصائح بسيطة حول كيف يمكنك المساعدة في مثل هذه الحالات. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة عاجلة، يرجى الاتصال بخفارة الشؤون الإجتماعية على 042-10 50 00. يمكن العثور على مزيد من المعلومات على [helsingborg.se/socialjour](https://helsingborg.se/socialjour).

**إذا من اصحاب الشركات**

أصحاب الشركات ورواد الأعمال يتأثرون بشكل خاص بالقيود التي تحدث على خطى الأزمة. البلدية تعمل على إخراجك من هذه الأزمة بأقل قدر من الضرر. يمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات حول جهود البلدية على [foretagare.helsingborg.se](https://foretagare.helsingborg.se).

على [helsingborg.se](https://helsingborg.se) سوف تجد أحدث المعلومات حول ما يحدث في هيلسنغبورج وأيضاً نصائح حول الأنشطة التي يمكنك القيام بها خارج المنزل. يمكنك أيضاً متابعة صفحة مدينة هيلسنغبورج على فيسبوك للحصول على تحديثات حول ما يحدث في البلدية.