

## الوصول إلى الخدمات الصحية خلال مستويات الإنذار (التنبيه) 2، 3 و 4

### كيف تحمي نفسك و الغير خلال مستوى الإنذار 2؟

1. احرص على سلامتك. 'مستوى الإنذار 2 هو ممارسة حياتنا الطبيعية مع مراعاة سلامتنا'
2. المداومة على غسل أيدينا لمدة عشرين ثانية، مع مراعاة التغطية بالمرفق حال السعال أو العطس
3. تعقيم الأسطح التي نستخدمها سواءً في المنزل أو في العمل
4. ملازمة المنزل حال المرض
5. اجراء فحص كوفيد-19 اذا ما شعرنا بأي من الأعراض التالية:
  - ✓ السعال
  - ✓ ألم في الحلق
  - ✓ سيلان في الأنف
  - ✓ ارتفاع درجة حرارتنا
  - ✓ فقدان حاسة الشم أو التذوق
  - ✓ ضيق في التنفس. (قد يكون هذا دليلاً على الإصابة بالالتهاب الرئوي، و يجب علينا إلتماس العناية الطبيّة).

**أذهب** إلى مراكز الفحص المحلية لكوفيد-19 (CBAC):

الإدارة الصحية لمنطقة أوكلاند **Auckland DHB** انظر الرابط

<http://www.adhb.health.nz/about-us/news-and-publications/latest-stories/covid-19-community-testing-network/>

الإدارة الصحية لمناطق مانوكاو **Counties Manukau DHB** اذهب للرابط التالي ثم انتقل الى أسفل الصفحة.

<https://countiesmanukau.health.nz/covid-19/>

الإدارة الصحية لمنطقة وايتيماتا **Waitematā DHB** اذهب للرابط التالي ثم انتقل الى أسفل الصفحة.

<https://www.waitematadhb.govt.nz/patients-visitors/covid-19-information/>

6. الحفاظ على مسافة **مترين** عن الغير حيثما أمكن
7. يمكننا الآن **توسعة** فقاعتنا، لكن علينا الحرص على سلامتنا
8. كوفيد-19 يُحبُّ التجمُّعات – الحدُّ الأقصى لأية تجمُّعات سواءً كانت في الداخل أو في الخارج، فيما عدى الجنائز، هو **عشرة** أشخاص
9. القيام بعمل سجلّ لتحركاتنا اليومية – سيساعد هذا في تتبُّع الأشخاص الذين قابلناهم و الأماكن التي زرناها

# الرعاية الصحية



## 1 طبيب الأسرة/ الصيدلية

للأمور الصحية العاجلة والأقل خطورة

- اتصل أو قم بزيارة طبيب أسرتك (GP)
- احصل على استشارة وعلاج لمرض بسيط شائع من الصيدلي في مجتمعك المحلي

## 2 عيادة الحوادث والخدمات الطبية (عيادة العناية المستعجلة)

للأمور الصحية العاجلة والأقل خطورة، إذا كان من الصعب زيارة طبيب أسرتك أو بعد ساعات العمل

- اتصل بطبيب أسرتك لتعرف أقرب عيادة حوادث وخدمات طبية (عيادة العناية المستعجلة)

## 3 قسم الطوارئ بالمستشفى

إذا كنت مريضا بشكل خطير وتحتاج لعناية عاجلة

- اذهب إلى قسم الطوارئ بالمستشفى أو اتصل ب 111

[www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities](http://www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities)

Healthline  
0800 611 116  
[www.healthline.govt.nz](http://www.healthline.govt.nz)

health point  
www.healthpoint.co.nz

Waitematā  
District Health Board  
Best Care for Everyone

AUCKLAND  
DISTRICT HEALTH BOARD  
Te Tōka Tūmāi

COUNTIES  
MANUKAU  
HEALTH

تحتاج إلى استشارة طبية مجانية على مدار اليوم طوال الأسبوع عبر الهاتف من معرض/معرضة مسجلة ومدربة؟  
اتصل بـ 0800 611 116

لمعرفة أقرب طبيب أسرة، أو صيدلية، أو عيادة حوادث وخدمات طبية (عيادة رعاية مستعجلة) قم بزيارة

[www.healthpoint.co.nz](http://www.healthpoint.co.nz)

[www.yourlocaldoctor.co.nz](http://www.yourlocaldoctor.co.nz)

[www.covid19.govt.nz](http://www.covid19.govt.nz)

### الرعاية الصحية - ماذا تفعل خلال مستوى التنبيه 3؟

#### 1. هل تشعر أنك بخير؟

- **ابق** مع من يشاركونك السكن طالما أنك لست في العمل أو المدرسة أو تتسوق أو تمارس الرياضة.
  - **اتبع** توجيهات مستوى التنبيه الثالث.
  - **اتصل** بطبيب الأسرة من أجل:
    - ✓ الحصول على تطعيمات طفلك بمواعيدها.
    - ✓ الحصول على تطعيم الأنفلونزا بأمان (الصيدلي بمنطقتك يمكنه القيام بذلك ايضا).
- اضغط على الرابط للاطلاع على ملصقات التحصين ضد الانفلونزا. الملصقات متوفرة بعدة لغات.
- <http://www.yourlocaldoctor.co.nz/useful/2020-influenza-campaign/>

#### 2. هل تشعر بتوئك؟ هل تحتاج إلى إجراء فحص طبي أو إلى رعاية؟

تتشابه أعراض كوفيد-19 مع العديد من الأمراض الأخرى (مثل الأنفلونزا) ولا يعني بالضرورة أنك مصاب بكوفيد-19. قد تتضمن الاعراض ما يلي:

- ✓ السعال (الكحة)
- ✓ التهاب الحلق
- ✓ سيلان الانف
- ✓ ارتفاع في درجة الحرارة
- ✓ فقدان حاسة الشم
- ✓ ضيق في التنفس. (قد يكون هذا علامة على الالتهاب الرئوي ويجب عليك طلب رعاية طبية فورية).

إذا كان لديك أي من هذه الأعراض؟

- ✓ **اتصل** بطبيب الأسرة المحلي (GP) أو مقدم الرعاية الصحية، أو
- ✓ **اتصل** بهاتف الخدمة الصحية رقم **0800 358 5453** من أجل الحصول على المشورة الصحية. (اضغط الرقم 1 من أجل التحدث مع مترجم)، أو
- ✓ **أذهب** إلى مراكز الفحص المحلية لكوفيد-19 (CBAC):  
الإدارة الصحية لمنطقة أوكلاند **Auckland DHB** انظر الرابط

<http://www.adhb.health.nz/about-us/news-and-publications/latest-stories/covid-19-community-testing-network/>

الإدارة الصحية لمناطق مانوكاو Counties Manukau DHB اذهب للرباط التالي ثم انتقل الى أسفل الصفحة.

<https://countiesmanukau.health.nz/covid-19/>

الإدارة الصحية لمنطقة وايتيماتا Waitematā DHB اذهب للرباط التالي ثم انتقل الى أسفل الصفحة.

<https://www.waitematadhb.govt.nz/patients-visitors/covid-19-information/>

إذا كنت بحاجة لرعاية صحية أخرى، **اتصل** أولاً بالمركز الصحي التابع له:

- **العيادات الطبية الأسرية (GPs)** تعمل كالمعتاد.
  - ✓ اتصل بهم إذا كنت مريضاً أو إن كان لديك أي استفسارات صحية.
  - **الإقامة للعلاج** في المستشفى.
  - ✓ تتبع المستشفيات إجراءات وتدابير مشددة للحفاظ على سلامتك طوال فترة الإقامة. اغلب المواعيد ستستمر عن طريق الهاتف والاتصال بالفيديو. على المرضى الذين لديهم مواعيد مسبقاً في المستشفى الحضور مالم نتصل بك لنعلمك بخلاف ذلك.
  - ✓ لمزيد من المعلومات، راجع الموقع الإلكتروني للإدارة الصحية DHB أو من خلال الفيس بوك.
- الإدارة الصحية لمنطقة أوكلاند Auckland DHB، اذهب للرباط

<https://www.adhb.health.nz/about-us/news-and-publications/latest-stories/novel-coronavirus-covid-19/>

الإدارة الصحية لمنطقة مانوكاو Counties Manukau DHB ، اذهب للرباط

<https://www.countiesmanukau.health.nz/news/cm-health-to-move-to-telephone-consults/>

الإدارة الصحية لمنطقة وايتيماتا Waitematā DHB، اذهب للرباط

<https://www.facebook.com/WaitemataDistrictHealthBoard>

### 3. في حالة الطوارئ

- **اتصل برقم 111**، أو
- **اذهب** إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى. أقسام الطوارئ مفتوحة.

## الرعاية الصحية - ماذا تفعل خلال مستوى الإنذار 4؟

### 1. هل تشعر أنك بخير؟

- ابق في المنزل
- اتبع التوجيهات الخاصة بمستوى الإنذار الرابع.

### 2. هل تشعر أنك لست على ما يرام؟ هل تحتاج إلى إجراء فحص طبي أو إلى رعاية؟

- تتشابه أعراض كوفيد-19 مع العديد من الأمراض (مثل الإنفلونزا) ولا يعني بالضرورة أنك مصاب بكوفيد-19. قد تتضمن الأعراض ما يلي:
- ✓ السعال (الكحة)
  - ✓ التهاب الحلق
  - ✓ سيلان الأنف
  - ✓ فقدان حاسة الشم
  - ✓ ارتفاع في درجة الحرارة
  - ✓ ضيق في التنفس. (قد يكون هذا علامة على الالتهاب الرئوي ويجب عليك طلب رعاية طبية فورية).

إذا كان لديك أي من هذه الأعراض

- ✓ **اتصل** بطبيب الأسرة (GP) أو مقدم الرعاية الصحية، أو
- ✓ **اتصل** بهاتف الخدمة الصحية رقم **0800 358 5453** من أجل الحصول على المشورة الصحية. (اضغط الرقم 1 من أجل التحدث مع مترجم).

بناء على الأعراض التي تظهر عليك، أو إذا كنت مسافراً مؤخراً، أو اختلطت مع الأشخاص الذين ظهرت عليهم أعراض كوفيد-19، سوف تقدم لك النصيحة الصحية من قبل طبيب الأسرة أو الخط الصحي أو مقدمي الرعاية الصحية **لمغادرة** المنزل لإجراء الفحوصات بشكل آمن.

- إذا احتجت إلى رعاية أخرى، **اتصل** أولاً بالعيادة الطبية. فعيادات الأطباء تعمل كالمعتاد.
- إذا كنت بحاجة إلى تطعيم الإنفلونزا، **اتصل** بطبيبك أو الصيدلي بمنطقتك أولاً لترتيب القيام بذلك بأمان. انظر الرابط [هنا](#) لملصقات تطعيم الإنفلونزا.

### 3. في حالة الطوارئ

- **اتصل** برقم **111**، أو
- **أذهب** إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى. أقسام الطوارئ مفتوحة.

Free health advice  
when you need it   
**Healthline**  
0800 611 116  
[www.healthline.govt.nz](http://www.healthline.govt.nz)

## خط الصحة HEALTHLINE

هل تشعر بتوعك أنت أو أحد أفراد اسرتك أو اقربائك؟

هل تحتاج إلى التحدث مع مترجم عندما تتصل بخط الصحة أو الرقم المخصص لكوفيد-19؟

1. اتصل بخدمة الصحة

Healthline:

0800 611 116

أو بخدمة كوفيد

COVID Line:

0800 358 5453

2. اضغط على الخيار رقم 1  
للتحدث مع مترجم.

ثم انتظر للتحدث مع موظف  
الصحة

(ابق على الخط)

3. اذكر لغتك لموظف الصحة . على  
سبيل المثال، قل: العربية Arabic.

انتظر مرة اخرى- قد يحتاج موظف  
الصحة بضع دقائق للحصول على مترجم  
على الهاتف من أجلك (ابق على الخط)

4. تحدث مع المترجم.

ناقش مخاوفك الصحية مع  
المترجم و / أو موظف الصحة.

## مواقع إلكترونية مفيدة

للحصول على معلومات مترجمة حول الصحة والرعاية:

- Auckland Regional Public Health Service (for communities):  
خدمة أوكلاند المحلية للصحة العامة (للجاليات):  
<https://www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities>
- Unite Against COVID-19:  
اتحدوا ضد كوفيد-19:  
<https://covid19.govt.nz>
- Belong Aotearoa:  
مركز الخدمة الاجتماعية النيوزيلندية بيلونغ:  
<https://www.belong.org.nz/covid19-resources>.
- Immigration New Zealand, Migrant and refugee information:  
معلومات بشأن الهجرة إلى نيوزيلندا والمهاجرين واللاجئين:  
<https://www.immigration.govt.nz/about-us/covid-19/migrant-information>