



Rijksoverheid

# المساعدة والدعم عند الحجر الصحي المنزلي



سوف تدخل الحجر الصحي (المنزلي) لمدة 10 أيام. ويعني هذا أنك ستبقى في داخل المنزل ولن تستقبل زواراً. وبهذا تمنع انتشار فيروس كورونا. ونحن ندرك أنه قد يكون من الصعب عليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام. وهناك دعم ومساعدة يمكن تقديمها إليك في هذه الفترة إذا كنت في حاجة إليهما. وستقرأ في هذا الدليل أين يمكنك طلب الحصول على المساعدة. ويمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول الحجر الصحي المنزلي في الموقع [rijksoverheid.nl/quarantaine](http://rijksoverheid.nl/quarantaine) (باللغة الهولندية) وفي الموقع [government.nl/self-quarantine](http://government.nl/self-quarantine) (باللغة الإنجليزية).

alleen samen krijgen we  
corona onder controle



## المزيد من المعلومات:

[www.rijksoverheid.nl/corona](http://www.rijksoverheid.nl/corona) (بالهولندية)

[www.government.nl/corona](http://www.government.nl/corona) (بالإنجليزية)

[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl) (بالهولندية)

[www.rivm.nl/en](http://www.rivm.nl/en) (بالإنجليزية)

[www.steunpuntcoronazorgen.nl](http://www.steunpuntcoronazorgen.nl) (بالهولندية)

[www.rodekruis.nl](http://www.rodekruis.nl) (بالهولندية)

[www.rodekruis.nl/en/](http://www.rodekruis.nl/en/) (بالإنجليزية)

[www.who.int](http://www.who.int) (بالإنجليزية)

[www.lci.rivm.nl/leefregels](http://www.lci.rivm.nl/leefregels) (بالهولندية)

[www.eentegeneenzaamheid.nl/houdcontact](http://www.eentegeneenzaamheid.nl/houdcontact) (بالهولندية)

تسعى الحكومة الوطنية جاهدة لعرض المعلومات الواردة في هذا الدليل بأكثر قدر ممكن من الدقة. وبالرغم ذلك إذا كان هذا الدليل يحتوي على معلومات غير دقيقة أو غير كاملة فلا يمكن اشتقاق أية حقوق منه. ويمكنك العثور على أحدث المعلومات على [Rijksoverheid.nl/corona](http://Rijksoverheid.nl/corona).

## الأنشطة الترفيهية والنهارية



لا يمكنك الذهاب إلى المدرسة أو العمل. ولا يمكنك أيضاً استقبال زوار أو عمل مواعيد. حاول إبقاء أنشطتك اليومية في المنزل بقدر الإمكان. وسيساعد هذا على إنهاء اليوم شاعراً بالرضا. استخدم مثلاً مواقع الويب الثقافية والترفيهية على الإنترنت.

## القدرة على استخدام الإنترنت والكمبيوتر



يمكن الوصول إلى الكثير مما يعرض من المساعدة والترفيه عبر الإنترنت من خلال هاتفك الذكي أو الكمبيوتر المحمول أو الكمبيوتر. هل لا توجد لديك إنترنت ولا يمكنك استخدام إمكانيات wifi العمومية؟ شركات الاتصالات لديها بطاقات إنترنت متاحة مقابل رسوم. إذا لم يكن ذلك ممكناً من الناحية المالية فيرجى الاتصال ببلديتك.

هل تحتاج إلى مساعدة في استخدام جهاز الكمبيوتر أو الهاتف لديك؟ يرجى الاتصال بإحدى المنظمات أدناه. ملاحظة: متاح فقط باللغة الهولندية.

تقديم مساعدات التحكم في الكمبيوتر والانترنت

[www.regelhulp.nl/fik-heb-hulp-nodig/leren-werken-met-computer-en-internet](http://www.regelhulp.nl/fik-heb-hulp-nodig/leren-werken-met-computer-en-internet)

مكتب المساعدة «مرحباً بكم على الإنترنت» Helpdesk Welkom Online  
مكتب المساعدة هذا (لكبار السن) يمكن الوصول إليه من الاثنين إلى الجمعة  
بين الساعة 09.00-17.00 عبر 0883442000 [www.welkonline.nl](http://www.welkonline.nl)

التحالف الرقمي Digitale alliantie

[www.allemaal-digitaal.nl/#vraag](http://www.allemaal-digitaal.nl/#vraag)

هل تحتاج إلى مساعدة لمكالمات الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي أو هل لديك أي سؤال آخر متعلق بالكمبيوتر؟ يمكنك أن تصبح عضو ويب مسن مجاناً لمدة 3 أشهر. متطوعو PCHulp متأهبون لمساعدتك عبر الإنترنت والهاتف.

سجل عضويتك عبر [www.seniorweb.nl/drie-maanden](http://www.seniorweb.nl/drie-maanden) أو اتصل برقم 0302769965. تنتهي العضوية تلقائياً بعد 3 أشهر.

## عام



دع محيطك المباشر يعرف أنك ستخضع للحجر الصحي، على سبيل المثال عبر البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي. وتجراً على طلب المساعدة، مثلاً من الأصدقاء أو أفراد العائلة في المنطقة. وفيما يلي مزيد من المعلومات حول المكان الذي يمكنك أن تذهب إليه للحصول على المساعدة. هل لم يتم فحصك بعد ولديك شكاوى تتناسب مع الكورونا؟ في هذه الحالة اخضع للفحص في أسرع وقت ممكن. حدد الموعد عن طريق [Rijksoverheid.nl/coronatest](http://Rijksoverheid.nl/coronatest) أو اتصل بالرقم 0800-1202.



## البقالة والأدوية والمواد الغذائية



وفر الإمدادات الأساسية للتمكن من المعيشة في فترة الحجر الصحي، بما في ذلك ما تحتاجه حيواناتك الأليفة. ولدى معظم محلات السوبر ماركت يمكنك طلب البقالة

عبر الإنترنت. واطلب من الصيدلية توصيل أدويةك إلى منزلك. هل هذا ليس ممكناً مثلاً بسبب تكاليف التوصيل؟ وهل لا يوجد أحد في منطقتك يمكنه التسوق؟ في هذه الحالة الرجاء التواصل مع:  
- بلديتك: رقم الهاتف 14 + رمز المنطقة الخاص بالبلدية (على سبيل المثال 14010 من أجل روتردام) أو تحقق في موقع الويب الخاص ببلديتك.

-الصليب الأحمر: 070-4455888 (رسوم المكالمات المعتادة)، متاح من الاثنين إلى الجمعة من 09.00 صباحاً إلى 17.00 مساءً. وهذا الخط مناسب أيضاً للأشخاص الذين يتحدثون الإنجليزية. ولهؤلاء الذين يعانون من ضعف السمع أو الطرش توجد إمكانية للاتصال عبر WhatsApp رقم 06-57813499.

- لدى الصليب الأحمر أيضاً خط مساعدة بتطبيق Whatsapp بلغات أخرى: التركية (06-48158053)، العربية (06-48158055)، الأمازيغية (06-48158055)، الصينية (06-48158057) والبرتغالية (06-48158083).

يجري الرد على الرسائل في أيام العمل بين 09.00 صباحاً و17.00 مساءً.

لمزيد من المعلومات بلغات أخرى غير اللغة الهولندية انظر

[www.rodekruis.nl/nieuwsbericht/whatsapp-hulp-voor-anderstaligen-tijden-corona](http://www.rodekruis.nl/nieuwsbericht/whatsapp-hulp-voor-anderstaligen-tijden-corona)



## الدخل

أخبر صاحب العمل و / أو الجهة التي تعمل لها أنك ستذهب إلى الحجر الصحي في المنزل. وأخبر أيضاً طبيب الشركة إذا كنت موظفاً. قم بعمل اتفاقيات واضحة حول أنشطة عملك خلال هذه الفترة. هل أنت غير قادر على العمل من المنزل؟ في هذه الحالة عادة ما يكون لديك الحق في الحصول على أجر ساعات العمل الثابتة طالما استمر عملك. ولكن قد يكون الوضع مختلفاً في حالتك.

هل تعمل لحسابك الخاص ولا تستطيع العمل بسبب الحجر الصحي؟ في هذه الحالة حاول استئناف العمل بعد 10 أيام ، أو قم بتغيير فترة طلبية عملك. هل لا يمكنك ذلك؟ في هذه الحالة حاول إيجاد بديل. هل تعاني من خسارة مالية؟ إذن قد تتمكن من الاستفادة من تدابير TOZO. يمكنك التقدم لتلك التدابير في بلديتك. وتدابير TOZO هي تدابير مكملة لدخلك ترفعه حتى مستوى المعونة الاجتماعية. وستقوم البلدية بتقييم طلبك وتحديد ما إذا كانت الشروط تنطبق عليك.

للترتيبات الأخرى ، يرجى الاتصال بشباك كورونا في الغرفة التجارية KVK Coronaloket [www.kvk.nl/corona](http://www.kvk.nl/corona). وحضر رقم تسجيلك في الغرفة التجارية في متناول اليد. هل أنت قلق بشأن وضعك المالي؟ انظر هنا أين يمكنك الذهاب:

### البلدية

14 + رمز منطقة البلدية (على سبيل المثال 14010 من أجل روتردام)  
لطلب تطبيق تدابير TOZO

KVK Coronaloket (بالهولندية والإنجليزية)

08002117

معلومات لرجال الأعمال

من الإثنين إلى الجمعة ، من الساعة 08.30 صباحاً حتى 17.00 مساءً

مركز دعم كورونا

[www.steunpuntcoronazorgen.nl](http://www.steunpuntcoronazorgen.nl)

للأشخاص الذين يحتاجون إلى الدعم.

لتناول وجبة ساخنة توجد أحياناً مبادرات من متطوعين في منطقتك. ويمكن لمؤسسة "الطبخ في المنزل" Home Cooked Foundation أن تعمل على ربطك مع أحد الجيران الذي يريد أن يطبخ لك طوعاً أثناء الحجر الصحي وأن يقدم لك وجبات الطعام عند الباب. وما عليك فعله هو أن تدفع ثمن مكونات الوجبة. اتصل برقم 0683447197 للإبلاغ عن رغباتك. ويرجى ملاحظة أنه عادة ما تقوم Stichting Thuisgekook بعمل الرابطة في غضون 48 ساعة. لذلك يتطلب أول يومين حلاً آخراً.

## توصيل أو إحضار الأطفال



هل أنت غير قادر على حل مشكلة نقل الأطفال بالاتفاق مع الأمهات والآباء الآخرين أو مع المدرسة نفسها؟ في هذه الحالة اتصل ببلديتك.

## إخراج الكلب للتبول والتبرز



لا يمكنك الخروج إلا في حديقتك الخاصة أو في بلكونتك الخاصة. اطلب من شخص من منطقتك أن يذهب مع الكلب. أو استخدم مؤقتاً خدمة تمشية الكلاب honden uitlaatservice. إذا لم يفلح ذلك يرجى الاتصال بالصليب الأحمر لمناقشة الخيارات.

## إذا كنت لا تستطيع البقاء في الحجر الصحي في المنزل



هل أنت غير قادر حقاً على البقاء في الحجر الصحي في المنزل ، مثلاً بسبب وجود رفيق في المنزل يواجه مخاطر صحية عالية؟ أو بسبب سلامتك الشخصية؟ في هذه الحالة اتصل ببلديتك.

## اجروا على طلب المساعدة.

## الاتصال



ابق على اتصال مع الأصدقاء والعائلة والزملاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو البريد الإلكتروني أو الدردشة أو الهاتف. وتحدث عن مشاعرك ولا تبقىها تتفاقم بداخلك. هل أنت غير متأكد من الذي يجب أن تتصل به أو هل تبحث عن مساعدة محددة؟ في هذه الحالة يمكنك أيضاً الاتصال بأحد خطوط المساعدة والاستماع التي توجد في الصفحة التالية.



## خطوط المساعدة الخاصة بمعلومات الاتصال

خط الاستماع الوطني (باللغة الهولندية وأحياناً ممكن باللغة الإنجليزية أيضاً) **09000767**  
لأولئك الذين يحتاجون أذن تستمع إليهم 7 أيام في الأسبوع ، 24 ساعة في اليوم ، تكاليف الهاتف المعتادة

خط مساعدة الصليب الأحمر (بالهولندية والإنجليزية) **0704455888**

للأشخاص الذين لديهم أسئلة عملية ، مثل المساعدة في البقالة ، والانتقال إلى طريق إجراء الاختبار ، و / أو الأشخاص الذين يحتاجون إلى أذن تستمعهم أو نصيحة. من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 09.00 صباحاً حتى 17.00 مساءً.

رسوم الهاتف المعتادة للطرش / ضعاف السمع: بتطبيق WhatsApp **0657813499**

خط هاتف ANBO (بالهولندية والإنجليزية) **0348466666**

للمسنين خلال ساعات الدوام الرسمي رسوم الهاتف المعتادة

لست وحدك Niet Alleen **08001322**

خط للمساعدة والنصح من الإثنين إلى الخميس من 09.00 صباحاً حتى 17.00 مساءً

والجمعة من 09.00 صباحاً حتى 16.00 مساءً مجاناً

دعم الضحايا في هولندا (بالهولندية والإنجليزية) **09000101**  
لضحايا الجرائم وحوادث المرور والكوارث والمصائب من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 08.00 صباحاً حتى 20.00 مساءً.

ويوم السبت من الساعة 10.00 صباحاً حتى 17.00 مساءً رسوم الهاتف المعتادة عند الاتصال من الخارج: **+31887460000**

هاتف الأطفال De Kindertelefoon (بالهولندية والإنجليزية) **08000432**

للأطفال 7 أيام في الأسبوع من 11.00 صباحاً حتى 21.00 مساءً مجاناً

رعاية الأقارب The Mantelzorglijn (بالهولندية والإنجليزية) **0307606055**

لمقدمي الرعاية غير الرسمية للأقارب والمعارف خلال ساعات الدوام الرسمي رسوم الهاتف المعتادة

ارتباط العقل MIND Korrelatie (بالهولندية والإنجليزية) **09001450**

للمساعدة في المشاكل النفسية و / أو النفسية - الاجتماعية. من الإثنين إلى الجمعة من 09.00 صباحاً حتى 18.00 مساءً

رسوم الهاتف المعتادة

هاتف الزهايمر (بالهولندية والإنجليزية) **08005088**  
لأذن تستمعك ولتقديم النصيحة عند الخرف 7 أيام في الأسبوع ، من 9:00 صباحاً إلى 11:00 مساءً. مجاناً

خط معلومات كبار السن Infoline KBO PCOB & NOOM (بجانب الهولندية والإنجليزية ممكن أيضاً باللغات العربية / البربرية والصينية والإندونيسية / مولوكان الماليزية والإيطالية واليابانية والبرتغالية والإسبانية والسراناج تونجو والتركية) **0303400600**

للمسنين من الإثنين إلى الجمعة من 09.00 صباحاً حتى 17.00 مساءً رسوم الهاتف المعتادة

نقطة اتصال ARQ العالمية (إذا رغبت في ذلك يمكن إيجاد مترجم فوري عبر الهاتف) **0883305599**

لمزيد من المساعدة للعائلات أثناء كورونا من الإثنين إلى الجمعة ، من 10 صباحاً إلى 12 صباحاً ومن 2 مساءً إلى 4 مساءً رسوم الهاتف المعتادة

الأمن في المنزل Veilig Thuis (بالهولندية والإنجليزية) **08002000**

لأي شخص يواجه العنف المنزلي و / أو إساءة معاملة الأطفال 7 أيام في الأسبوع ، 24 ساعة في اليوم مجاناً

مؤسسة خط المساعدة ADF (بالهولندية والإنجليزية) **0343753009**

للأشخاص الذين يعانون من شكوى القلق والإكراه والرهاب من الإثنين إلى الأحد ، من الساعة 09.00 صباحاً حتى 1:30 مساءً. رسوم الهاتف المعتادة

113 منع الانتحار (بالهولندية والإنجليزية) **08000113**

لأولئك الذين يفكرون في قتل أنفسهم أو لمن لهم علاقة بشخص يفكر في ذلك 7 أيام في الأسبوع ، 24 ساعة في اليوم. مجاناً

بلديتك رقم الهاتف: +14 رمز منطقة البلدية أو تحقق من الموقع الإلكتروني لبلديتك.

أسئلة حول كورونا؟  
اتصل برقم  
**08001351**

## الرعاية والدعم في المنزل



هل تتلقى الرعاية والدعم في المنزل مثل التمريض المحلي في الحي أو المساعدة المنزلية؟ أخبر موظف(ة) الاتصال الخاصة بك أنك ستخضع للحجر الصحي. وانظرا سوياً كيف يمكن أن تستمر الرعاية (الطبية) والدعم. تلقى مقدمو الرعاية إرشادات عامة من مصلحة RIVM لمواصلة تقديم الرعاية والدعم بقدر الإمكان. التزم دائماً بهذه الإرشادات، وإذا كنت في شك فاتصل بمنظمة الرعاية و / أو بلديتك.

هل تحتاج إلى دعم في مجال الرعاية (بغض النظر عن فترة الحجر)؟ في هذه الحالة اتصل ببلديتك و / أو طبيب الأسرة و / أو شركة تأمينك الصحي. هؤلاء قادرون على رؤية ما هو ممكن بالنسبة لك.

## الرياضة والحركة



لا يمكنك الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو المسبح أو النادي الرياضي لفترة. ومداومة ممارسة الرياضة يحافظ على لياقتك العقلية والبدنية. حتى لو كان من الضروري القيام بذلك في المنزل الآن. وربما يكون ناديك الرياضي قادراً على تقديم بديل آخر ، على سبيل المثال تمارين عبر الإنترنت أو مجموعة تمارين منزلية. وهناك أيضاً العديد من مواقع الويب التي تساعد على الاستمرار في التحرك في المنزل.

