

# MAGDANOQ?!

كل ما تحتاج إلى معرفته  
لعدم الإصابة بعدوى كورونا!

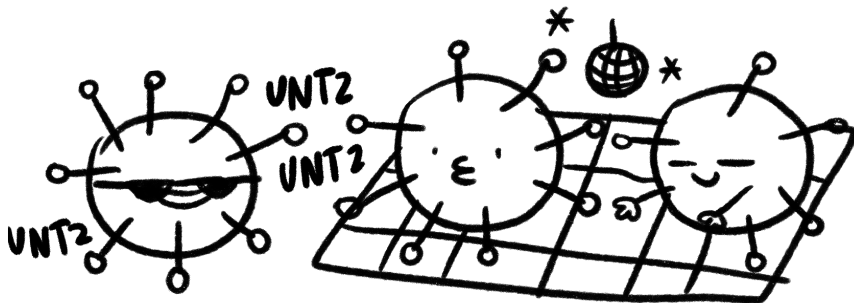


# ما هو Magdanog?! بالضبط؟

عام ٢٠٢٠، يا له من عام سيئ! ولكن... الشباب يُودون ذلك بشكل جيد. لقد علّقت حياتك إلى حد كبير خلال العام الماضي لحماية الآخرين. نرفع لك القبعات لذلك!

ليس من السهل العيش مع هذه التدابير. لقد تم إغلاق الكثير من الأشياء لفترة طويلة جدًا وهذا ليس أمرًا ممتعًا. ولكن لحسن الحظ هناك العديد من الأشياء التي لا تزال ممكنة.

هذا الكتيب يُريد تشجيعك على القيام بأكثر قدر ممكن من الأشياء بطريقة آمنة على الرغم من التدابير المطبقة. يشرح هذا الكتيب كيف ينتشر الفيروس وكيف يمكنك المساهمة في أن تقل سرعة انتشاره.



ستجد في الصفحات التالية **الطبقات الواقية**، وهي مهمة جدًا. حاول أن تضع هذه الطبقات الواقية في الاعتبار في كل ما تفعله. هل تلاحظ أن ذلك صعبًا؟ إذًا، من الأفضل اختيار نشاط آخر.

نقدم لك أمثلة في هذا الكتيب ونوضح دائمًا المخاطر. وبذلك يمكنك **بنفسك تقدير** المخاطر التي تتعرض لها عند ممارسة أي نشاط.

استمتع بقراءة الكتيب وشكرًا لك على الالتزام بالتدابير!

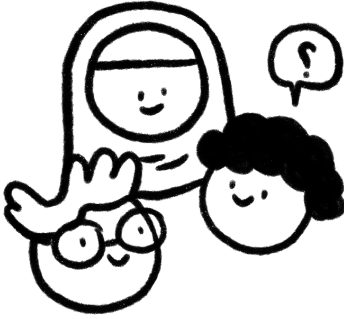


أنا موجود بلغات أخرى أيضًا! تحقق من اللغة

هنا [www.shop.watwat.be](http://www.shop.watwat.be)

# هل تعرف بالفعل WAT WAT؟

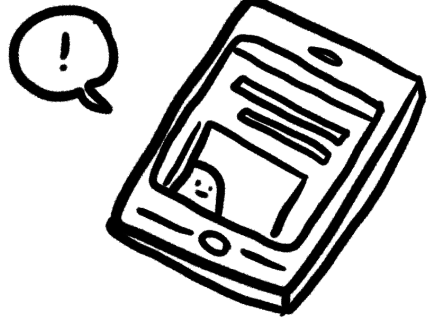
أعد WAT WAT هذا الكتيب باللغة الهولندية ثم تمت ترجمته إلى النسخة المتوفرة بحوزتك الآن.



WAT WAT يقدم لك إجابات عن الأسئلة التي تواجهك وتفكر فيها كشاب، مثل: بدءًا من أي عمر يمكنني القيادة؟ شخص ما أعرفه مُتعطل، كيف يمكنني المساعدة؟



في WAT WAT تحصل على معلومات غير مُوجَّهة توجيهاً إلزاميًا، بحيث يمكنك تحديد اختياراتك بنفسك.

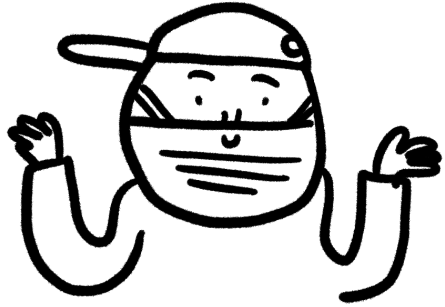




يمكنك معرفة المكان  
الذي يمكنك الذهاب  
إليه للحصول على مزيد من  
المساعدة أو المعلومات عبر  
الدردشة أو الهاتف أو البريد  
أو من خلال الزيارة.



كما يُقدم WAT WAT أيضًا  
كافة أحدث المعلومات  
المتعلقة بفيروس كورونا  
للشباب. لأنه ما الذي لا يزال  
مسموحًا به بالفعل؟



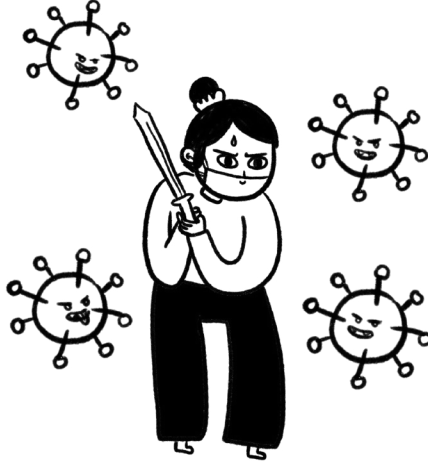
زيارة: [www.watwat.be/corona](http://www.watwat.be/corona)



يمكنك زيارة موقعنا الإلكتروني وصفحتنا على وسائل  
التواصل الاجتماعي للحصول على معلومات وقصص  
مميزة من شباب آخرين باللغة الهولندية.

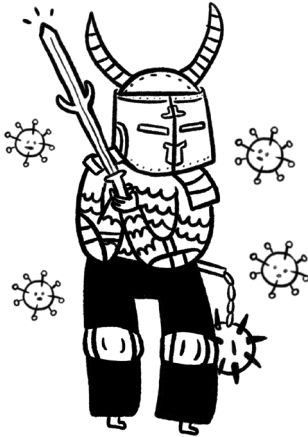
# طبقات الحماية الخاصة بك

هنا، المحارب: طبقات الحماية الخاصة بك! لحماية نفسك على النحو الأمثل من الفيروس، اجمع بين هذه الطبقات الأربعة. وبذلك لا تصك إلا كمية قليلة من الفيروس.



طبقة الحماية ١: قناع الفم والأنف، وغسل اليدين،

والمحافظة على وجود مسافة كافية بينك وبين الآخرين

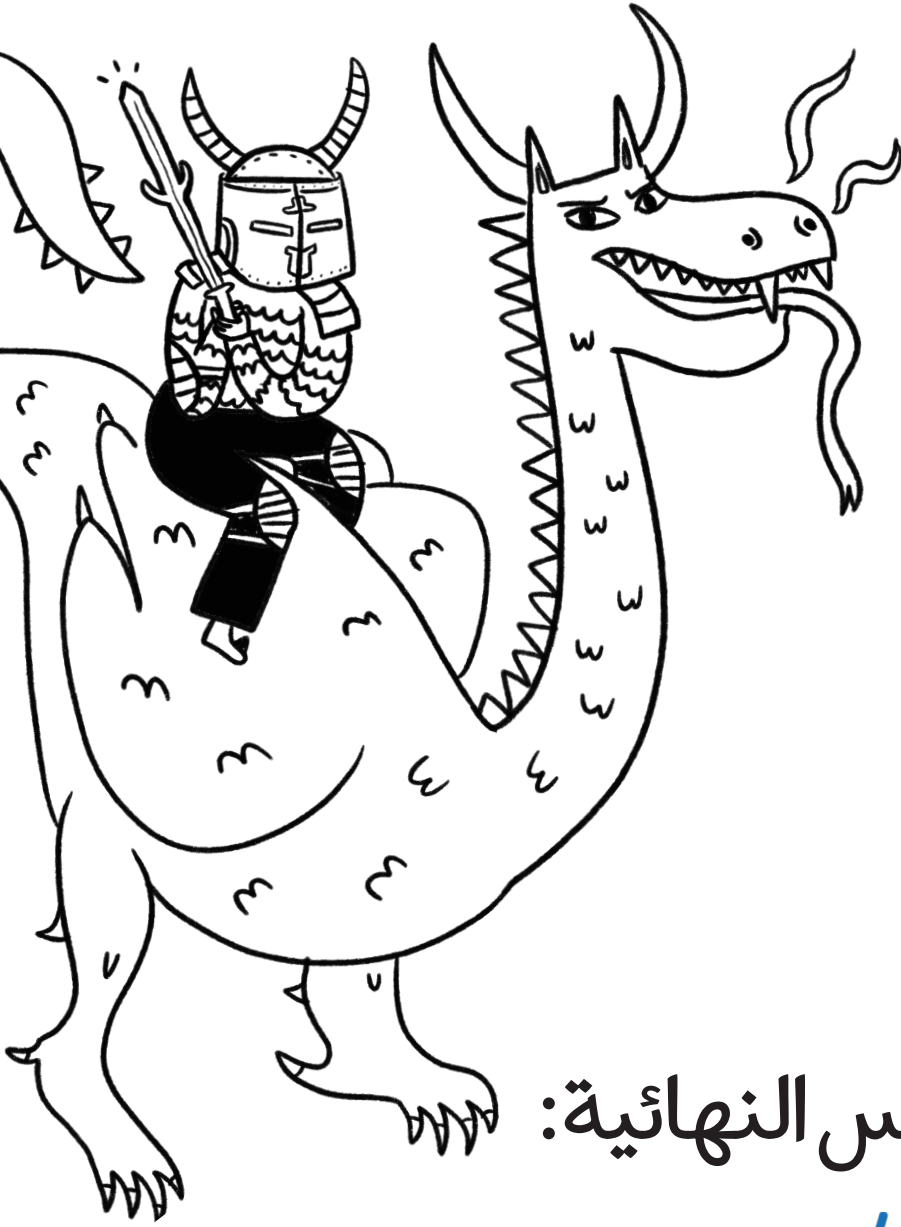


طبقة الحماية ٣: تقليل

الاختلاط مع الآخرين



طبقة الحماية ٢: التهوية



رئيس النهائية:

طبقة الحماية ٤: اللقاح  
(ولكن ابق حذرًا على أي حال)

# طبقة الحماية ١: قناع الفم والأنف، وغسل اليدين، والمحافظة على وجود مسافة كافية بينك وبين الآخرين



الفيروس موجود في القطرات  
والقطرات الدقيقة التي تخرج مع  
أنفاسك. أنت تُطلق لهم العنان عن  
طريق السعال والعطس، وأيضًا عن  
طريق الضحك أو المناداة أو  
الغناء أو اللهاث أو حتى  
التنفس. الخبر السار هو:  
أنه يمكنك حماية نفسك  
والآخرين من الإصابة بالفيروس...

هل تتوافق الأعراض مع أعراض الإصابة  
بفيروس كورونا؟ غسل اليدين!



تصل قطرات اللعاب إلى وجهك بسرعة من خلال  
يديك إلى فمك أو أنفك. **غسل اليدين بانتظام** يمنع  
وصول جزيئات الفيروس إلى وجهك.



## ارتداء قناع الفم والأنف



باستخدام القناع (الذي ترتديه أيضًا على أنفك) تحتفظ بالقطرات الخاصة بك رفقتك. ولا ينتهي بها الأمر على وجه الشخص الذي تتحدث معه ولا يتلوث الهواء بالفيروس. من الأفضل ارتداء قناع الفم والأنف خصوصًا في الغرف المغلقة أو عندما لا تستطيع المحافظة على وجود مسافة كافية بينك وبين الآخرين.

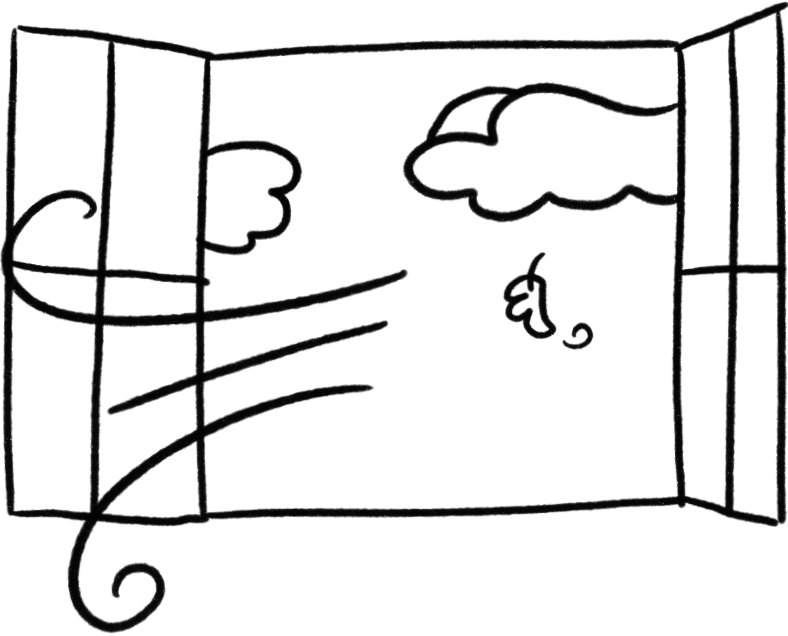
## المسافة المناسبة والأفضل هي متر ونصف



كلما حافظت على وجود مسافة أكبر بينك وبين الآخرين، كلما قلت احتمالات أن تتسبب في إصابة شخص آخر بالقطرات التي تزرعها، أو العكس. ١,٥ متر هي مسافة آمنة في الأماكن الداخلية والخارجية.

## طبقة الحماية ٢: التهوية

عند الزفير، تبقى القطرات الدقيقة (الصغيرة جدًا) في الهواء. في الهواء الطلق، تتطاير هذه القطرات بشكل أسرع. أما في الأماكن المغلقة وغير جيدة التهوية، تتراكم هذه القطرات ويمكن أن يتلوث الهواء (الذي تتنفسه أنت أو أي شخص آخر) في هذه الأماكن. لذلك، فإن مقابلة الآخرين في الهواء الطلق تُعد أكثر أمانًا، وينبغي الحرص على تهوية الأماكن الداخلية.



## مقياس ثاني أكسيد الكربون

يمكنك التحقق مما إذا كانت الغرفة جيدة التهوية باستخدام مقياس ثاني أكسيد الكربون. لا يقيس ذلك كمية فيروس كورونا الموجودة في الغرفة، ولكن إذا كانت كمية غاز ثاني أكسيد الكربون مرتفعة جدًا، فهذا يعني أنه لم تتم تهوية الغرفة جيدًا وأنه يجب فتح النوافذ حتى يُعطي مقياس ثاني أكسيد الكربون نتيجة جيدة.



هل ليس لديك مقياس ثاني أكسيد الكربون؟  
هذه ليست مشكلة كبيرة. احرص على فتح العديد  
من النوافذ لكي تظل الغرفة جيدة التهوية.

## طبقة الحماية ٣: تقليل الاختلاط مع الآخرين



عدم تشارك الأشياء مع الآخرين = الرعاية

يمكن للقطرات التي يفرها الشخص المُصاب بفيروس كورونا أن تلتصق بالأشياء. وإذا لمست هذه الأشياء، يمكن أن تُصاب بالعدوى. لذلك، لا تشارك أي أشياء مع أشخاص خارج الدائرة الضيقة المحيطة بك.



احرص على الحد من مخالطتك (عن طريق المعانقة) للآخرين

ينقل معظم المُصابين الفيروس إلى عدد أفراد يتراوح بين شخصين إلى ٣ أشخاص آخرين، ولكن هناك أيضًا أشخاص فائقون في نشر الفيروس حيث يُصيبون فجأة الكثير من الأشخاص بسبب سلوكهم (التهوية السيئة للمكان، عدم المحافظة على وجود مسافة كافية بينهم وبين الآخرين، عدم ارتداء قناع الفم والأنف). كلما قل عدد الأشخاص الذين تراهم، كلما قلت احتمالية تسببك في إصابة شخص ما بالعدوى أو إصابتك أنت نفسك بالعدوى.



هل يوجد الكثير من الناس في مساحة صغيرة؟

التقاطع الذي يحدث عند السير في مواجهة شخص ما يمر في الشارع يُعد آمنًا، ولكن في حالة التجمعات الكبيرة يكون الأشخاص قرييون من بعضهم البعض لفترة طويلة،



مما يزيد من مخاطر الإصابة بالعدوى. عندما يرتدي الجميع قناع الفم والأنف، يتم التقاط معظم القطرات ولا تكون المخاطر عالية. ولكن إذا تواجدت أيضًا على مقربة شديدة من الأشخاص ولمست نفس الأشياء، يصبح الوضع أقل أمانًا. لذلك حاول تجنب الأماكن المزدحمة.

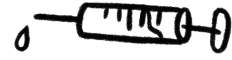
## تطبيق فيروس كورونا

يحتفظ تطبيق فيروس كورونا بسجل للأشخاص الذين خالطتهم (ممن لديهم تطبيق فيروس كورونا أيضًا) لمدة ١٤ يومًا. لا تقلق، سيتم ذلك بشكل سري دون الكشف عن الهوية. وبالتالي لن يعرف أحد من هم الأشخاص الذين التقيت بهم. هل ظهرت نتيجة فحص التحقق من الإصابة بفيروس كورونا وكانت إيجابية لدى واحد من هؤلاء الأشخاص؟ في هذه الحالة، ستصلك رسالة مفادها أنه يجب عليك أيضًا إجراء فحص التحقق من الإصابة بفيروس كورونا. كلما زاد عدد الأشخاص الذين يشاركون في ذلك، كلما كان ذلك أكثر أمانًا.

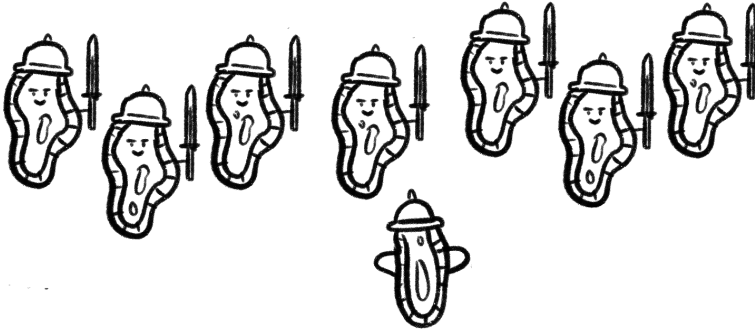
التطبيق مجاني ولا  
يتم الكشف عن  
هوية المشاركين.

PSST!

## طبقة الحماية ٤: اللقاح



اللقاح عبارة عن حقنة تحتوي على قطع صغيرة غير ضارة من فيروس كورونا. عندما تدخل قطع الفيروس هذه إلى جسمك، ينتج جهازك المناعي مواد تجعل قطع الفيروس هذه غير ضارة. هذه المواد هي الأجسام المضادة. هل تعرضت للفيروس بعد أخذ اللقاح؟ في هذه الحالة، سيكون جسمك مُستعد جيداً وسيُحارب الفيروس بنفسه دون أن تمرض.



### هل أخذ اللقاح إلزامي؟

لن يتم إعطاء اللقاح بشكل إلزامي، ولكن من المهم جعل أكبر عدد ممكن من الناس مُحصّنين ضد الفيروس. عندما يتم تطعيم ٧٠٪ من السكان، فإننا نتحرك نحو حياة طبيعية يتم فيها تنظيم المهرجانات وعدم وضع حدود لمخالطة الآخرين وحرية السفر.



## كيف تم التوصل إلى اللقاح بهذه السرعة؟

تم التوصل إلى اللقاح بهذه السرعة لأنه تم إعطاء الأولوية للتوصل إليه في المعامل حول العالم. لم يتخط الباحثون أي خطوات علمية: حيث تم إجراء جميع الاختبارات والفحوصات على اللقاح. لقد تخطى هذا اللقاح ببساطة الأبحاث الأخرى، لذلك لم يكن علينا الانتظار لسنوات.



## من يحصل على اللقاح أولاً؟

لا يمكن إعطاء اللقاح للجميع في نفس الوقت. تُعطى الأولوية في إعطاء اللقاح للأشخاص الأكثر عُرضة للمخاطر والأشخاص الذين يعملون في مجال الرعاية الصحية.



## هل سأصاب بأعراض جانبية بعد أخذ اللقاح؟

عندما تتم الموافقة على لقاح، فهذا يعني أن هذا اللقاح آمن. وتكون هناك احتمالات ضئيلة للغاية لحدوث آثار جانبية خطيرة. ولكن لا يمكننا أبدًا استبعاد حدوثها تمامًا، كما هو الحال أيضًا مع اللقاحات الأخرى. لذلك تتم مراقبة اللقاح عن كثب.

# «الحجر الصحي» مقابل «العزل»

أولا هذا: 

نتيجة الفحص سلبية =  
يعني عدم الإصابة  
بفيروس كورونا



نتيجة الفحص إيجابية =  
يعني الإصابة  
بفيروس كورونا



هل أظهر الفحص عدم إصابتك بفيروس كورونا؟ رائع!  
حسب التدابير المُطبقة، قد يتم السماح لك بالخروج من  
الحجر الصحي. هل أظهر الفحص إصابتك بفيروس كورونا؟  
تَبًا. إذًا، يجب عليك أن تعزل نفسك.

ولكن ما الفرق بين الاثنين؟

## الحجر الصحي

إذا كان من المحتمل إصابتك بفيروس كورونا، فعليك بالتزام الحجر  
الصحي لتجنب أن تنقل الفيروس لأشخاص آخرين. لأنه يمكن أن تنقل  
الفيروس لأشخاص آخرين حتى قبل ظهور الأعراض عليك، أو قد لا تظهر  
عليك أي أعراض ومع ذلك تنقل العدوى للآخرين. على سبيل المثال،  
تذهب إلى الحجر الصحي إذا خالطت شخصًا مصابًا أو إذا عدت من  
إحدى البلدان المُصنفة ضمن المنطقة الحمراء من حيث انتشار فيروس  
كورونا بها. لمعرفة أكواد الألوان الحالية، يمكنك زيارة  
الموقع الإلكتروني [www.diplomatie.belgium.be](http://www.diplomatie.belgium.be) (المعلومات  
متوفرة باللغات الهولندية والإنجليزية والفرنسية والألمانية).

## العزل

إذا تأكدت إصابتك بفيروس كورونا، فيجب عليك أن تعزل نفسك. العزل يعني أنه يجب عليك البقاء في المنزل لمدة ٧ أيام على الأقل. لا تغادر منزلك إلا بعد مرور ٧ أيام على الأقل ولم تكن تعاني من الحمى أو مشكلات في التنفس لمدة ٣ أيام على الأقل.



## ما هو تتبع المُخالطين للمُصاب؟

إذا خالطت شخصًا مصابًا بفيروس كورونا، فقد يتم الاتصال بك عن طريق أحد مسؤولي تتبع المُخالطين للمُصابين بالفيروس. وسوف يشرح لك الخطوات التي يجب عليك اتخاذها، وما المسموح به وما هو غير المسموح به، ومدة الحجر الصحي الخاص بك.





# الأنشطة

MAGDANOG?!

لقد قمنا بإعداد قائمة الأنشطة هذه من أجلك.  
وهناك بالطبع المزيد من الأنشطة، ولكن لا  
يمكننا سردها جميعًا. لنبدأ بهذه!





# أنشطة الاسترخاء والمرح



عند ممارسة هذه الأنشطة، تكون مخاطر الإصابة  
بالفيروس ضئيلة. عادة ما تكون هذه الأنشطة آمنة لأنك  
تفعلها مع عدد قليل من الأشخاص وفي ظروف آمنة.

تذكر: جميع الأنشطة التي تتم ممارستها في الأماكن  
الخارجية تكون أكثر أمانًا لأن قطرات الفيروس تتطاير  
هناك بشكل أسرع.

## المشي؟ الركض؟ افعل ذلك!

في الهواء الطلق، مع المحافظة على وجود مسافة ١,٥ متر بينك وبين الآخرين ، لا تكون هناك أي مشكلة في ممارسة نشاط المشي. وبذلك تُمارس نشاطًا حركيًا مجانيًا. هل تجد أن ذلك مُملًا؟ ابحث عن صديق رياضي واذهب للركض معًا. نصيحة: تجنب الأماكن المُزدحمة واغسل يديك عندما تعود إلى المنزل.



## استثمر في ذاتك

قد تكون هذه هي المرة الأولى التي يكون لديك فيها الكثير من الوقت للاستثمار في مهاراتك الخاصة. تعلّم من خلال دروس اليوتيوب على الإنترنت، أو اقرأ الكتب، أو حسن مهاراتك اللغوية.



## ابق على اتصال مع الآخرين

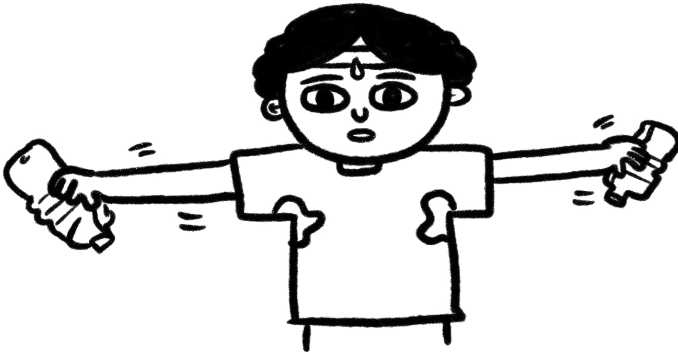


ابق على اتصال مع الآخرين، ولكن بشكل رقمي. قم بتنظيم مسابقة أو امتحان لأصدقائك، أو العب لعبة معًا، أو قوموا بطهي نفس الوجبة وتناولوها جميعًا أمام الشاشة. الخيارات كثيرة ولا حصر لها.



## قم بتدريبات اللياقة البدنية بنفسك

استخدم زجاجات المياه المعبأة كأثقال ترفعها، أو قم بتمرين العقلة مُمسكًا بالجزء العلوي من الباب، أو قم بممارسة تمرين الضغط على الأرض. هل تفضل ممارسة تمارين الزن؟ هناك الكثير من دروس اليوجا أو التأمل على اليوتيوب!



## إقامة حفلة منزلية

هل تعيش مع والديك؟ أو أخوتك وأخواتك؟ أو رفاق في السكن؟ قم بإنشاء قائمة تشغيل أغاني. ويمكن لكل واحد منكم اختيار ٥ أغاني ثم الرقص على أنغامها.







# ممارسة تمارين الاسترخاء والمرح

(ولكن مع الحذر)

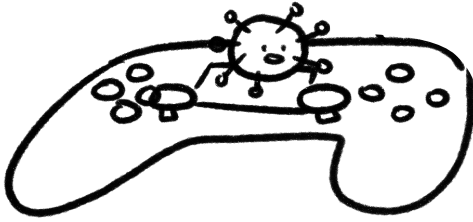


عند ممارسة هذه الأنشطة تكون احتمالات  
الإصابة بالعدوى ضئيلة إذا التزمت باتباع القواعد.  
تذكر طبقات الحماية الخاصة بك!

## النظر مسموح به وليس للمس

ينتقل الفيروس بشكل رئيسي عن طريق الهواء وبشكل أقل عن طريق لمس الأسطح. يبدو أن الفيروس يعيش لفترة أطول على الأسطح الملساء مثل الزجاج والمعادن أكثر من عيشه على الأسطح الخشنة مثل المنسوجات والكرتون.

ومع ذلك، فإن احتمالية الإصابة بالفيروس عن طريق لمس الأسطح تكون ضئيلة إذا كنت تغسل يديك بانتظام.



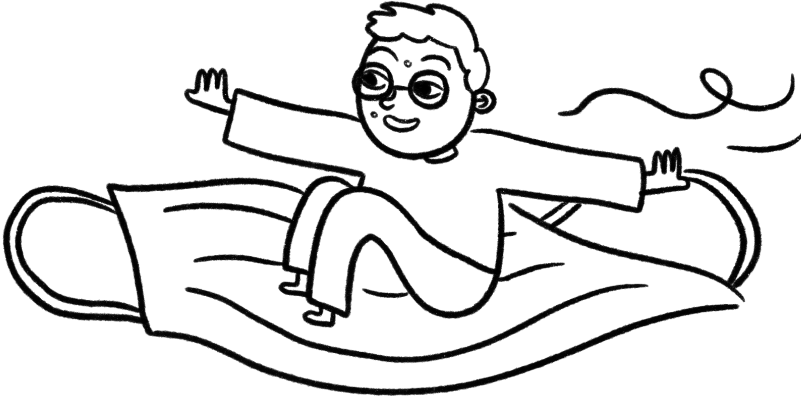
## الاسترخاء والثقافة

الاسترخاء والثقافة أمران جيدان، ولكن فقط إذا التزمت بطبقات الحماية الخاصة بك (قناع الفم والأنف، الصابون، وما إلى ذلك). تتكرر العديد من البيوت الثقافية بدائل: مثل تنظيم العروض الخارجية أو البث المباشر أو تنظيم المهرجانات عبر الإنترنت أو حتى المسرح عبر الواتساب.



## النقل العام

هل أنت مُلتزم بارتداء قناع الفم والأنف؟ إذاً، لا تتردد في استخدام وسائل النقل العام. إذا أمكن ذلك، افتح النوافذ لمزيد من التهوية. ومن خلال تطبيق De Lijn أو من خلال Movesafe، يمكنك معرفة ما إذا كان القطار أو الترام أو الحافلة مُزدحمة بالركاب أم لا. تجنب كل وسائل النقل المُزدحمة. لا يزال ركوب الدراجات أكثر أمانًا (وأكثر إمتاعًا).



## تناول الطعام بالخارج

تناول الطعام في الخارج مُمكن إذا كنت لن تقابل عددًا كبيرًا من الأشخاص، واجلسوا مع المحافظة على وجود مسافة كافية بين بعضكم البعض وليحضر كل منكم الطعام والمشرب الخاص به.



## ممارسة الرياضة مع الآخرين

يُحافظ الخروج من المنزل وممارسة الرياضة على صحتك الجسدية والعقلية، ولكن تجنب الاتصال الجسدي. يمكنك رمي الكرة إلى بعضكم البعض كلما ينجم عنه أضرار، ولكن اغسل يديك جيدًا عند العودة إلى المنزل.



## التسوق

لا توجد مشكلة في التسوق في حالة ارتداء قناع الفم والأنف والمحافظة على وجود مسافة ١٥ متر بينك وبين الآخرين. إذا كنت ستلمس الأشياء، عقم يديك. إذا كان المكان مزدحمًا جدًا أو سيئ التهوية، فمن الأفضل أن تغادر المكان.



## التربية البدنية

كورونا (للأسف؟) ليس عذرًا لعدم ممارسة التربية البدنية احرص على وجود مسافة كافية بينك وبين الآخرين وتأكد من أن المكان الذي تمارس فيه الرياضة جيد التهوية. أو اطلب من مُعلمك ممارسة الرياضة بالخارج، فهذا دائمًا أكثر أمانًا.



## السفر بالطائرة

بفضل التهوية الجيدة وارتداء أقنعة الفم والأنف والأماكن الثابتة، لا تتعرض لخطر الإصابة بالفيروس على متن الطائرة. ولكن إذا كان المطار مُزدحمًا، فخذ حذرك. في بعض الأحيان، تكون هناك تدابير أخرى مُطبقة في البلدان الأخرى. ضع في اعتبارك أيضًا طبقات الحماية الخاصة بك: الصابون، المسافة الكافية بينك وبين الآخرين، قناع الفم والأنف، التهوية الجيدة.





# أنشطة تزداد معها مخاطر الإصابة بالفيروس



عند ممارسة هذه الأنشطة، تكون أكثر عرضة للإصابة بالفيروس. حتى لو التزمت باتباع التدابير الموصى بها. استبدل هذه الأنشطة بأنشطة الاسترخاء والمرح قدر الإمكان. هذا يُقلِّل من احتمالات انتشار الفيروس.

## تناول الطعام في قاعة الطعام

في قاعة الطعام، تكون متواجداً مع الكثير من الأشخاص في غرفة واحدة دون أقنعة. وعادة ما تتحدث أثناء تناول الطعام وتخرج منك قطرات وقطرات دقيقة. يُعد تناول الطعام في حجرة الدراسة مع فتح النافذة، أو حتى في مكان اللعب، فكرة أفضل من تناول الطعام بشكل جماعي في قاعة الطعام.



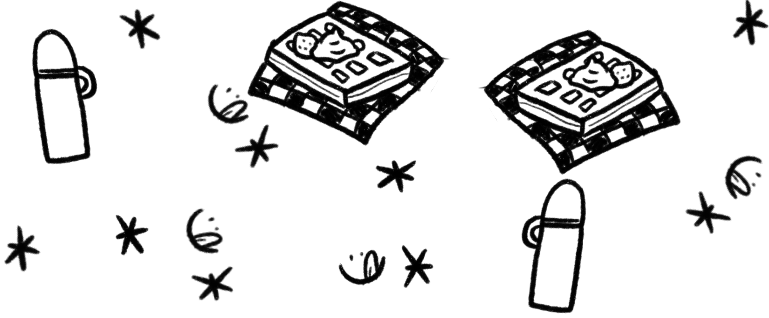
## التقاط صور سيلفي جماعية أو تصوير فيديوهات التيك توك بشكل جماعي

من الأفضل أن تلتقط صور السيلفي أو تصوير فيديوهات التيك توك مع الأشخاص المقربين المباشرين الذين تخالطهم في المنزل، ولكن عند فعل ذلك مع الآخرين من الأفضل أن تحافظ على وجود مسافة أكبر قليلاً بينك وبينهم. أو اذهبوا معاً إلى الخارج، حيث تتوفر الأجواء الطبيعية بشكل تلقائي. المحافظة على وجود مسافة فاصلة بين الجميع!



## تناول الطعام (أو الشراب) بالخارج

إذا كنت ستذهب إلى مقهى أو مطعم، فاسألهم عما إذا كان من الممكن فتح النافذة. والجلوس في الشرفة يكون أكثر أمانًا. اجعلوا الوضع أكثر راحة وإماتًا: أحضروا ما تُريدونه معًا ثم اجلسوا لتناولها بالخارج.



## تنظيم حفلة بالخارج

يُعتبر تنظيم الحفلة في الحديقة أكثر أمانًا من تنظيمها في مكان مُغلق، ولكن ذلك يظل خطيرًا إذا كنتم تشاركون الأشياء معًا. وهنا أيضًا حافظوا على وجود مسافة كافية بين بعضكم ولا تشاركون الطعام أو الشراب سويًا.

#NOTSHARINGISCARING



## السفر إلى خارج البلد

السفر إلى خارج البلد ليس ممنوعًا، ولكن لا يُوصى بذلك. يتعين عليك عدم السفر إلى الخارج لمجرد استكشاف شيء جديد. ربما لا تزال هناك أماكن في بلجيكا لم ترها بعد.



## مراكز التجميل

لا يمكنك المحافظة على وجود مسافة فاصلة بينك وبين مصفف الشعر أو خبير التجميل، وغالبًا ما تكون في غرفة مغلقة، مما يوفر أجواءً لتراكم القطرات الدقيقة الملوثة بالفيروس في المكان. قم برسم أظافرك أو تشذيب لحيتك بنفسك (شكرًا لليوتيوب!) أو احلق كل شعر رأسك. وهذه إحدى صيحات الموضة أيضًا، أليس كذلك. إذا تمت إعادة فتح الصالونات، فاطلب فتح النافذة واحرص على ارتداء قناع الفم والأنف.





## الذهاب إلى صالات اللياقة البدنية

غالبًا ما تكون أماكن اللياقة البدنية غير جيدة التهوية. بالإضافة إلى ذلك، فإنك لا ترتدي قناع الفم والأنف أثناء التمرين، وتأخذ أنفاسًا أعمق، وبالتالي فإنك تزفر المزيد من القطرات الدقيقة. يمكنك أيضًا ممارسة الرياضة في الأماكن المفتوحة أو في المنزل على بساط.

## زيارة الجد والجدة

هل تزور أشخاص كبار في السن أو مريضًا من الأشخاص الأكثر عرضة للمخاطر أو شخصًا حالته الصحية سيئة؟ إذا، ارتدِ قناع الفم والأنف، واحرص على المحافظة على وجود مسافة كافية بينك وبينه، وخذ معك سترة سميكة «بلوفر» وافتح النافذة. وأيضًا لاتنادي بصوت عالٍ، لأنه في هذه الحالة قد تخرج كمية أكبر من الفيروس.





# أنشطة الرعب



عند ممارسة هذه الأنشطة تكون احتمالات انتشار الفيروس هي الأكبر على الإطلاق. من الأفضل تجنب هذه الأنشطة أو هذه السلوكيات. حاول اختيار بدائل أقل خطورة. الأفضل هو أن تبحث عن البدائل في أنشطة الاسترخاء والمرح. وهذه هي أسرع طريقة للخروج من هذه الأزمة.



## غناء الكاروكي مع الأصدقاء في غرفة نومك



من خلال الغناء والضحك، نقوم بنشر الكثير من القطرات الدقيقة. يمكنك الغناء بصوت عالٍ كما تريد في الخارج في الأماكن المفتوحة. وبالتأكيد وأن تستحم في الحمام.

## تنظيم حفلة في مكان مُغلق

عندما يتواجد الكثير من الأشخاص في غرفة واحدة مغلقة في نفس الوقت، فإن كل احتمالات انتشار للفيروس تكون متوفرة. والمخاطر تكون نفسها أيضًا عند تنظيم حفلة في ملهى ليلي. يمكنك بالطبع تنظيم حفلة مع الأشخاص الذين تعيش معهم. أو (في ارتباط بحظر التجمعات) تنظيم حفلة مع عدد قليل من الأشخاص في الحديقة. رائع!



## كل ما يمكنك تناوله

يمكن أن يكون البوفيه المفتوح خطيرًا لأن الناس يلمسون نفس ملعقة غرف الطعام أو أحيانًا قد يلمسون الطعام نفسه. تقديم الطعام على الطاولة أكثر أمانًا. والذهاب لأخذ الطعام أكثر أمانًا مما سبق! وأخذ الطعام من مطاعم الوجبات الجاهزة هو أفضل طريقة.



## التدخين الجماعي

يمكن أيضًا أن تُصاب بالعدوى من خلال ملامسة لعاب شخص مصاب. وبالتالي فإن نقل شيء ما من فمك إلى فم شخص آخر ليست فكرة جيدة. أما أن يكون لدى كل شخص مواد تدخين خاصة به، فهذا ممكن.



## الاتصال الجسدي

المصافحة باليد تنقل الفيروس، ولكن الربت على الظهر أو قبضة اليد أقل بكثير فيما يتعلق بنشر العدوى. التحية بملامسة الكوع للكوع أو القدم للقدم أفضل، حيث إنهما لا يصلان إلى فمك. أما الاحتضان، فيمكنك القيام به مع رفاق السكن و/أو مع الأشخاص المقربين المباشرين الذين تُخالطهم في المنزل.



## المواعدة

المواعدة غير آمنة بشكل خاص عندما ترى العديد من الأشخاص المختلفين في نفس الوقت. ولكن يمكنك بسهولة الخروج مع الآخرين في الهواء الطلق. على سبيل المثال، يمكنكم الذهاب لإحضار شيء ما أو ممارسة الرياضة معًا أو الذهاب في نزهة على الأقدام. فاجئ مواعيدك برحلة إبداعية في الهواء الطلق، لكن قم بتأجيل تلك القُبلة الأولى لبعض الوقت.

## لمس الهاتف المحمول الخاص بشخص آخر

أنت تمسك هاتفك المحمول باستمرار، والشخص الآخر يفعل ذلك أيضًا. ولكن إذا أمسكت بهاتف شخص آخر، فعقمه بعد ذلك واغسل يديك أيضًا.

## لمس الحيوانات الأليفة

يمكن أن ينتقل الفيروس من الحيوانات إلى البشر. نحن لا نعرف كل شيء عن هذا الأمر حتى الآن، ولكن فقط قم بتربية حيوانك الأليف أو حيوان محبوبك.



هل لا تزال مُصِِّمًا على المشاركة في أحد أنشطة «الرعب الخالص»؟ إذاً، كن أكثر يقظة وحرصًا في الأسبوع التالي.

## شكرًا جزيلاً

شكرًا لك على المثابرة والتحمل. شكرًا لك للقيام بذلك بشكل جيد. عليك أن تضحى بالكثير في هذه الأزمة، ولكنك أثبتت أنت وجيلك في الكثير من المرات أنكم تستطيعون أن تكونوا مُبدعين ومرنين.

بذل الكثير من الجهود الصغيرة تُحدث فرقًا كبيرًا. لذا، شكرًا لكم!





## MAGDANOG?! WAT WAT ٢٠٢١ ©

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز نسخ أي جزء من هذا المنشور، أو تخزينه في قاعدة بيانات آلية و/أو نشره في أي شكل أو بأي وسيلة، سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو بأي طريقة أخرى، دون الحصول على موافقة كتابية مسبقة من المؤلفين.



التحرير: WAT WAT، دينا سرويحي (Dina Srouji)، محمد العماري (Mohamed Ouaamari)  
الناشر: Brussel 1000, Leopoldstraat 25, Eva Vereecke  
كتابة النصوص: Arkasha Keyzers  
الرسوم التوضيحية: Christina De Witte  
التصميم الجرافيكي: Tina De Souter  
الطباعة: Buroform, Mechelen

الترجمة: بتكليف من وكالة الابتكار وريادة الأعمال (VLAIO).

بالتعاون مع العديد من موظفي جامعة غننت:

Geert Crombez, Greet Cardon, Alexis Dewaele, July De Wilde,  
Ilse Derluyn, Ellen Van Praet, Nicky Vandeghinste en Floor Verhaeghe.

تمت مراجعة هذا الكتيب واعتماده من قبل خبراء الفيروسات الأكفاء:  
Erika Vlieghe. & Geert Molenberghs .Laura Cornelissen

شكراً على الملاحظات القيمة المُقدَّمة من كل من: VZW و De Marge  
Jong والحكومة الفلمنكية (وزارة المستشارية والشؤون الخارجية) و UGent و Logo و Bataljong و Arktos والعديد من الشباب.

هذا الكتيب متوفر أيضًا بلغات أخرى: يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني  
www.shop.watwat.be

In samenwerking met:



**DE AMBRASSADE**  
bureau voor jonge zaken

 **Vlaanderen**  
verbeelding werkt

WAT  
WAT  
JJ WEET!