



التفهم ,الرعاية والتضامن خلال فترة كورونا

من المهم حاليا الحفاظ على المسافة الضرورية بين الأشخاص وكذلك عدم التجمع والإختلاط, سوف يكون هذا القرار مهمة وامتحان صعب بالنسبة للكثيرين زيادة على الخطر الصحي الذي يمكن التعرض اليه من طرف هذا الفيروس.

بالنسبة للأشخاص الذين يسكنون في بيت ضيق مع ناس آخرين سوف يكون بالتأكيد ليس بالشيء الهين الذأقلم مع هذه الحالة إضافة عدم الاسقرار والتخوف من المستقبل المجهول والقلق على حالة الأقارب والأصدقاء وكذلك زيادة التوتر.

ومن يشعر بعدم القدرة على تحمل هذا الضغط لا تتردد بطلب المساعدة من طرف هذه الأرقام المعلومات والروابط التي نقوم بتحديثها باستمرار.

تاريخ تحديث آخر المعلومات 21 مارس 2020 الساعة الثانية بعد الظهر

هل أنت أقلق ومضطرب؟ تحتاج إلى شخص تتحدث إليه؟ هل تشعر بعزلة؟

الرعاية الهاتفية من طرف الكنيسة البروسطنطية والكاثوليكية:

0800 111 0 111

0800 111 0 222

الرعاية الهاتفية بالنسبة للمسلمين:

030 44 35 09 821

الرعاية الهاتفية للكبار السن:

0800 47 08 090

الشبكة الفضية:

0800 4708090

الرقم بالنسبة للأشخاص القلقين:

116111

هل تحتاج إلى مساعدة تطبيقية وطبية او ببيكولوجية؟

الخدمة الطبية:

116 117

الرقم الاجتماعي عبر الانترنت للمساعدة التطبيقية:
07172 9340048

المساعدة للجيران ومعلومات للمساعدة والمستغيثين (<https://www.wirgegencorona.com/>)
0800 08 200 20

رقم النجدة

رقم النجدة للأشخاص في حالة العوز لـ 24 ساعة:
112

رقم النجدة نساء للنساء:
0341 479 8179

هاتف المساعدة: العنف ضد النساء:
0800 0116 016

رقم النجدة: للأطفال والشباب:
0800 456 78 09

مكتب الاستشارات الفيديريالي:

الخدمة للسكان بالوزارة الفيديريالية للصحة:
030 346 465 100

الخدمة للسكان بوزارة الخارجية:
030 18173 000

روابط مهمة عن فيروس كورونا الجديد

[Robert Koch Institut Berlin](#)

[Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#)

[Bundesgesundheitsministerium](#)

روابط للمساعدة

[CoronaJobs](#)

[GemeinschaftOnline](#)

[Wirhelfen](#)

<https://www.quarantaenehelden.org/#/>

<https://nebenan.de/corona>

<https://blog.govolunteer.com/helfen-gegen-corona/>

