

اعزائي السيدات و السادة،

نريد اعلامكم بانه هناك طرق دعم بسبب فيروس كورونا.
في الكثير من المناطق ، هناك أشخاص يريدون مساعدة الآخرين (للذهاب للتسوق أو الصيدلية على سبيل المثال) إذا كنت بحاجة إلى المساعدة أو تريد تقديم المساعدة ، تواصل مع أحد الايميلات الإلكترونية أو أرقام الهاتف ادناه(باللغة الإنجليزية أو الألمانية سيكون أفضل).
إذا كنت تريد المساعدة ، فعليك اتباع المعايير الصحية التالية تمامًا:

- إعالة أسرة واحدة فقط وبشكل مستمر! (لعدم نشر الفيروس)
- قم بغسل وتطهير يديك قبل وبعد (وإذا لزم الأمر أثناء) دعمك
- لا تلمس وجهك أثناء مساعدة شخص ما
- قلل من تواصلك مع الناس (التقابل الخ) قدر الإمكان
- ارتد قفازات أثناء دعمك
- تجنب اللمس أو الاتصال المباشر بالشخص الذي تدعمه
- لا تدعم إذا كنت قد تصاب بفيروس كورونا بنفسك.

هنا تجد مجموعات الدعم:

(للحصول على نظرة عامة على جميع المبارات قم بزيارة هذا الموقع - هناك يمكنك أيضًا إضافة مجموعتك الخاصة:

<https://pad.riseup.net/p/corona-solidaritaet-jena>)

• في جميع المدينة: دياكوني Diakonie

البريد الإلكتروني: kreisstelle.jena@diako-thueringen.de

الهاتف: 01735728582 أو 03641 443709

• لوبيدا:

مبادرة المواطنين للإسكان الاجتماعي (Bürgerinitiative für Soziales Wohnen)

البريد الإلكتروني: sozialeswohneninjena@gmail.com

الهاتف: 0163 8368372

• مركز بينا:

مركز تضامن بينا (Solidarität Jena Zentrum)

البريد الإلكتروني: solidaritaetjenzentrum@riseup.net

الهاتف: 0176/49195476

• شمال بينا و حي السيدات (Damenviertel):

البريد الإلكتروني: solidaritaetjenanord@riseup.net

الهاتف: 0160 94628867

• غرب بينا:

البريد الإلكتروني: kontakt-jena@fau.org

الهاتف: 0157 34527231

• جينا الجنوبية: Magdelstube

البريد الإلكتروني: suedviertelsoli@riseup.net

الهاتف: 0177/4748840

• شرق بينا / وينيجينا Wenigenjena: لوثر هاوس Lutherhaus

البريد الإلكتروني: nachbarschaftshilfe@lutherhaus-jena.de

الهاتف: 0151 14309674

• زفيتسن و لوبستيدت Zwätzen und Löbstedt:

البريد الإلكتروني: initiative-zwaetzen@posteo.de

الهاتف: 0176 94 663 723 أو 0175 300 821 559

نتمنى لكم كل التوفيق و الصحة الجيدة في هذا الوقت الغريب!

• خدمات اتصال. معمة أخوة:
• خط الأزمات: 0800 1110111 أو 0800 1110222

• خط أزمات المسلمين: 030 443509821

• خط الأزمات للنساء اللاتي يتعرضن للعنف المنزلي:
016 116 08000

• خط الأزمات للأطفال والراشدين:
116111 (من الاثنين حتى السبت من الساعة الثانية ظهرا حتى الثامنة مساء)

• في حالة القضايا المتعلقة بقانون العمل:
يرجى عدم التوقيع على أي شيء دون التحدث إلى نقابة عمالية أو مجلس عمال الشباب ("Betriebsrat") أولاً!
يمكنك العثور على معلومات عبر الإنترنت على www.dgb.de

Dear people,

We want to inform you that there are support structures for Corona-Virus.

In a lot of areas there are people who want to help other people (to go grocery shopping or to a pharmacy for example) If you need help or you want to offer help, contact one of the E-Mails or telephone numbers (in English or German would be best) below!

If you want to help, you have to absolutely follow the hygienic standards:

- only support **one household** only and constantly! (to not spread the virus)
- **wash and disinfect** your hands before and after (and if necessary during) your support
- **don't touch your face** while helping someone
- **reduce your personal social contacts** as much as possible
- **wear gloves** during your support
- **Avoid** to get in **direct touch** with the person you are supporting
- **Don't support** if you might be affected by Corona-Virus yourself

Here you find the support groups:

(For a general overview of all the initiatives click here – there you can also add your own group:

<https://pad.riseup.net/p/corona-solidaritaet-jena>)

- **Citywide:** Diakonie

Email: kreisstelle.jena@diako-thueringen.de

Telefon: 03641 443709 oder 01735728582

- **Lobeda:** Bürgerinitiative für Soziales Wohnen

Email: sozialeswohneninjena@gmail.com

Telefon: 0163 8368372

- **Jena centre:** Solidarität Jena Zentrum

Email: solidaritaetjenazentrum@riseup.net

Telefon: 0176/49195476

- **Jena North und**

Damenviertel Email:

solidaritaetjenanord@riseup.net

et Telefon: 0160 94628867

- **Jena West**

Email: kontakt-jena@fau.org

Telefon: 0157 34527231

- **Jena South:** Magdelstube

Email: suedviertelsoli@riseup.net

Telefon: 0177/4748840

- **Jena Ost / Wenigenjena:** Lutherhaus

Email: nachbarschaftshilfe@lutherhaus-jena.de

Telefon: 0151 14309674

- **Zwätzen und Löbstedt:**

Email: initiative-zwaetzen@posteo.de

Telefon: 0176 723 663 94 or 0175 559 821 300

Other important Contacts:

- **Crisis Line:** 0800 1110111 or 0800 1110222
- **Muslim Crisis Line:** 030 443509821
- **Crisis Line for Women experiencing domestic violence:** 08000 116 016
- **Crisis Line for Children and Teenagers:** 116111 (Monday till Saturday 14:00-20:00)
- **In Case of labor law related issues:** Please don't sign anything without talking to a labor union or youth workers' council („Betriebsrat“) first! You can find information online on www.dgb.de

We wish you all the best in this strange time!

Chères personnes,

Nous voulons vous informer qu'il y a beaucoup d'initiatives d'aide à Jena à cause du Virus Corona, Dans beaucoup de quartiers il y a des personnes qui veulent aider à des autres (par exemple à faire les courses, acheter qc à la pharmacie etc.)

Si vous avez besoin d'aide ou vous voudriez offrir votre aide, n'hésitez pas à contacter les adresses mails ou numéros de téléphone par dessus! Il serait le mieux de les contacter soit en anglais soit en allemand.

Si vous voulez aider, il faut absolument suivre les règles d'hygiène:

- aider qu'à **un ménage seul** et constamment (pour ne pas faire distribuer le virus)
- **laver et désinfecter** les mains avant et après l'aide (et si besoin durant qu'on aide)
- **ne pas se toucher** au visage pendant qu'on aide
- **limiter ses contacts sociaux** le plus possible
- **porter des gants** pendant qu'on aide
- **éviter d'avoir du contact** physique directe avec la personne à laquelle vous aidez
- **N'aidez pas** si vous-mêmes pourriez être infecté*es par le virus

Voici les groupes d'aides par quartier:

(Pour avoir une vue globale des initiatives, cliquez ici – là vous pouvez aussi ajouter votre propre initiative: <https://pad.riseup.net/p/corona-solidaritaet-jena>)

- **Pour toute la ville:** Diakonie

Email: kreisstelle.jena@diako-thueringen.de

Telefon: 03641 443709 oder 01735728582

- **Lobeda:** Bürgerinitiative für Soziales Wohnen

Email: sozialeswohneninjena@gmail.com

Telefon: 0163 8368372

- **Jena centre:** Solidarität Jena Zentrum

Email: solidaritaetjenazentrum@riseup.net

Telefon: 0176/49195476

- **Jena North und Damenviertel**

Email: solidaritaetjenanord@riseup.net

Telefon: 0160 94628867

- **Jena West**

Email: kontakt-jena@fau.org

Telefon: 0157 34527231

- **Jena South:** Magdelstube

Email: suedviertelsoli@riseup.net

Telefon: 0177/4748840

- **Jena Ost / Wenigenjena:** Lutherhaus

Email: nachbarschaftshilfe@lutherhaus-jena.de

Telefon: 0151 14309674

- **Zwätzen und Löbstedt:**

Email: initiative-zwaetzen@posteo.de

Telefon: 0176 723 663 94 or 0175 559 821 300

D'autres contacts importants

- Numéro pour le Soin psychique:
0800 1110111 ou 0800
1110222
- Numéro pour les musulmans au cas de crise: 030 443509821
- Numéro pour des femmes qui vivent de la violence domestique:
08000 116 016
- Numéro pour des enfants et jeunes:
116111
(lundi au samedi 14:00-20:00)
- Pour les affaires concernant les lois de travail: On vous prie de ne rien signer sans avoir parlé à un syndicat ou au comité du personnel
premièrement! Voici vous trouvez des informations en ligne:
www.dgb.de

Nous vous souhaitons toutes sortes de bonnes choses dans ces temps bizarres!

Liebe Menschen,

wir möchten euch informieren, dass es viele Hilfs-Initiativen in Jena gegen den Corona-Virus gibt. In vielen Stadtteilen gibt es Personen, die helfen wollen (z.B. beim Einkaufen gehen, in der Apotheke kaufen etc.) Wenn ihr Hilfe braucht oder wenn ihr Hilfe anbieten wollt, kontaktiert eine Mailadresse oder Telefonnummer aus der Liste (siehe unten). Am besten kontaktiert ihr auf Englisch oder Deutsch.

Wenn ihr helfen möchtet, müsst ihr unbedingt die Hygiene-Regeln beachten:

- nur **einem einzigen Haushalt** helfen und das konstant (damit der Virus nicht weiter verbreitet wird)
- **die Hände waschen und desinfizieren**, bevor und nachdem ihr helft (und dazwischen, wenn nötig)
- sich **nicht ins Gesicht fassen**, während man hilft
- die **eigenen Sozialkontakte** so weit wie möglich einschränken
- **Handschuhe tragen**, während man hilft
- **keinen direkten physischen Kontakt** zu den Menschen haben
- **Helft nicht**, wenn ihr selbst vielleicht infiziert seid

Hier findet ihr die Hilfs-Gruppen in den Stadtteilen:

(Für eine allgemeine Übersicht aller Initiativen, klickt hier – dort könnt ihr auch eure eigene Initiative hinzufügen: <https://pad.riseup.net/p/corona-solidaritaet-jena>)

- **Jenaweit:** Diakonie

Email: kreisstelle.jena@diako-thueringen.de

Telefon: 03641 443709 oder 01735728582

- **Lobeda:** Bürgerinitiative für Soziales Wohnen

Email: sozialeswohneninjena@gmail.com

Telefon: 0163 8368372

- **Jena centre:** Solidarität Jena Zentrum

Email: solidaritaetjenazentrum@riseup.net

Telefon: 0176/49195476

- **Jena North und Damenviertel**

Email: solidaritaetjenanord@riseup.net

Telefon: 0160 94628867

- **Jena West**

Email: kontakt-jena@fau.org

Telefon: 0157 34527231

- **Jena South:** Magdelstube

Email: suedviertelsoli@riseup.net

Telefon: 0177/4748840

- **Jena Ost / Wenigenjena:** Lutherhaus

Email: nachbarschaftshilfe@lutherhaus-jena.de

Telefon: 0151 14309674

- **Zwätzen und Löbstedt:**

Email: initiative-zwaetzen@posteo.de

Telefon: 0176 723 663 94 or 0175 559 821 300

Andere wichtige Kontakte:

- Telefonseelsorge: 0800 1110111 or 0800 1110222
- Muslimische Telefonseelsorge: 030 443509821
- Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 08000 116 016
- Hilfetelfon Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche : 116111 (Montag bis Samstag 14:00-20:00)
- Bei arbeitsrechtlichen Problemen: Bitte unbedingt nichts unterschreiben ohne mit der Gewerkschaft oder dem Betriebsrat zu sprengen. Informationen gibt es online auf www.dgb.de

Wir wünschen euch alles Gute in dieser merkwürdigen Zeit!