

## Auch ohne Symptome ansteckend

Immer wieder wird gesagt, dass man andere Menschen nicht anstecken kann, wenn man keine Corona-Symptome hat wie z. B. Husten, Fieber, Atemnot oder Geschmacksverlust. Auch wenn man selbst bereits mit dem Virus infiziert ist. Diese Meinung wird auch in den sozialen Netzwerken vielfach vertreten.

Aber es stimmt nicht, wie aus wissenschaftlichen Studien hervorgeht und wie es auch das Robert Koch Institut sieht – so berichtete kürzlich das ZDF. Auch wenn man noch keine Symptome hat, kann man andere schon anstecken. In den zwei Tagen, bevor man Symptome zeigt, ist die Gefahr sogar besonders groß. Ungefähr 20 Prozent aller Infizierten zeigen nach Schätzungen gar keine Symptome. Aber auch sie sind ansteckend.

Was also muss man tun? Wenn man Kontakt mit einer infizierten Person hatte, sollte man Kontakte zu Risikopersonen vermeiden, Kontakte allgemein reduzieren und auf Symptome achten. Wenn man engen Kontakt mit einer infizierten Person hatte, sollte man sich möglichst testen lassen, am besten am fünften Tag nach dem Kontakt. Eng bedeutet, 15 Minuten lang mit einer Person von Angesicht zu Angesicht Kontakt zu haben, ohne dabei die 1,5 Meter Mindestabstand einzuhalten. In diesen Fällen ist auch eine Quarantäne vorgesehen, diese muss man nach Anweisung des Gesundheitsamtes oder von ÄrztInnen einhalten.

Weitere Informationen:

<https://zdfheute-stories-scroll.zdf.de/corona-ohnesymptome-asymptomatisch/index.html>

## Tighter regulations starting December 1st

Many people still get infected with the corona-virus. Consequently, the current regulations get extended until Sunday, December 20th, and are partly tighter. Starting December 1st, no more than five people from two different household can meet. Children until the age of 14

don't count. There's an exception for the Christmas Days, starting on December 23rd and going until January 1st. During this time, close family or friends can meet with up to ten people, plus children under 14. A mask is required everywhere, where the minimum distance between people of 1.5 meters can't be met. This includes for example pedestrian zones, parking spaces in front of supermarkets and the work place. Restaurants, movie theaters and gyms remain closed. Day care centers and schools are supposed to stay open. Consequently, the mask requirement from grade five and onwards remains in effect. State-wide, the last day of school before the Christmas holidays is Friday, December 18th. Governor Winfried Kretschmann said on Thursday in the state parliament it's likely that "tight regulations will be necessary until the beginning of January."

## قوانین کرونا از اول دسامبر سخت تر می شود

بسیاری از افراد همچنان به ویروس کرونا آلوده هستند. به همین دلیل، قوانین قبلی تا روز یکشنبه ۲۰ دسامبر تمدید می شود و در برخی موارد تشدید می شود. از اول دسامبر، بیش از پنج نفر از دو خانوار مجاز به ملاقات نیستند. کودکان تا ۱۴ سال حساب نمی شوند. تنها استثنای در روزهای کریسمس از ۲۳ دسامبر تا حداکثر ۱ ژانویه است که حداکثر ده نفر می توانند با خانواده یا دوستان نزدیک به علاوه فرزندان تا ۱۴ سال ملاقات کنند. نیاز به ماسک در هر جایی که حداقل فاصله ۱.۵ متری از دیگران قابل حفظ نباشد اعمال می شود به عنوان مثال در مناطق عابر پیاده، در پارکینگ های سوپرمارکت ها و محل کار. رستوران ها، سینماها، تئاترها و استودیوهای تناسب اندام بسته خواهند ماند. مراکز مهد کودک و مدارس باید باز بمانند. بنابراین، الزامات ماسک در اینجا از کلاس پنجم همچنان ادامه دارد. آخرین روز مدرسه قبل از تعطیلات کریسمس در سراسر کشور جمعه ۱۸ دسامبر است. نخست وزیر وینفرد کرچمان روز پنجشنبه در پارلمان ایالت گفت که "محدودیت های جامع احتمالاً تا اوایل ژانویه ضروری خواهد بود."

## انتقال عدوی ویروس کورونا حتی مع عدم ظهور الأعراض

يقال دائماً أنه لا يمكن للشخص الذي لا يملك أعراض كورونا المتمثلة بالسعال، الحمى، ضيق التنفس وفقدان حاسة التذوق بنقل العدوى لغيره. حتى لو كان هذا الشخص نفسه مصاب فعلاً بالفيروس. ويلاقى هذا الرأي أيضاً الدعم على مواقع التواصل الاجتماعي.

ولكن هذا غير صحيح وفقاً لما بينته الدراسات العلمية لمؤسسة روبرت كوخ وما نشره التلفزيون الألماني الثاني. فيمكن للشخص الحامل للفيروس أن يُعدي غيره حتى قبل ظهور الأعراض عليه ويكون الخطر حتى كبير جداً بنقل العدوى في اليوم الثاني للإصابة. بشكل تقريبي يوجد نسبة 20% من المصابين بالفيروس لا تظهر عليهم الأعراض ولكنهم بالطبع قادرين على نقل العدوى لغيرهم. ماذا يجب علينا فعله في حال تواصلنا مع شخص مُصاب ولو لمدة قصيرة؟ علينا أن نتجنب التواصل مع الأشخاص الذي يشكل الفيروس خطر على حياتهم، وأن نقلص بشكل عام تواصلنا مع الأشخاص السليمين وننتبه لوجود الأعراض لدينا. وبأفضل الأحوال علينا إجراء الفحص للتأكد من وجود الإصابة ويكون هذا في اليوم الخامس بعد تواصلنا مع الشخص المصاب. التواصل القصير مع الشخص يعني أننا تواجدنا مع هذا الشخص لمدة 15 دقيقة بشكل مباشر دون مراعاة مسافة الأمان 1.5 متر بيننا. في هذه الحالة يكون الحجر الصحي واجباً وفق لتعليمات وزارة الصحة والطبيب الخاص بك. للمزيد من المعلومات يمكن زيارة الموقع التالي: <https://zdfheute-stories-scroll.zdf.de/corona-ohnesymptome-asymptomatisch/index.html>

## إنشاء المزيد من الشركات من قبل المهاجرين

يتمتع الأشخاص الذين لديهم خلفية مهاجرة بروح المبادرة وقاموا بإنشاء شركات في مجالات مختلفة منها: ورشات الخياطة أو صالونات الشعر أو متاجر البقالة أو العمل الصيدلاني. كانت هذه نتيجة لدراسة أجراها البنك الترويحي المملوك للدولة KfW. والتي تقوم بجمع البيانات عن الشركات الناشئة كل عام. ووفقاً لهذا، أسس المهاجرون حوالي واحدة من كل أربع شركات ناشئة في عام 2019 - 160000 من أصل 605000 من الشركات الناشئة في المجلد. وحوالي ثلث أصحاب الشركات الناشئة من ذوي الخلفيات المهاجرة لم يرغبوا بالضرورة العمل لحسابهم الخاص، ولكن عدم حصولهم على فرصة للانخراط في سوق العمل دفعهم إلى ذلك. كما أن 19 في المئة من المهاجرين اعتبروا أنفسهم مجازفين للغاية، وفقاً للدراسة. وبالنسبة للقوى العاملة ككل، لم تتجاوز هذه النسبة 13 في المئة. الجانب الثالث: 61 في المئة من المهاجرين لديهم نماذج إيجابية يحتذى بها في بيئتهم من قبل الأقارب أو المعارف. \*المهاجرون هم كل الأشخاص الذين لا يحملون الجنسية الألمانية أو الذين لا يحملونها منذ الولادة.

## حتى افراد بدون علائم کرونا نیز، ناقل هستند

بارها و بارها گفته شده در صورت عدم علائم کرونا مانند: تب- سرفه، تنگی نفس یا از دست دادن چشایی نمیتوانید دیگران را آلوده کنید حتی اگر خودتان قبلاً به ویروس آلوده شده باشید. این نظر در شبکه های اجتماعی نیز به طور گسترده ای بیان می شود. اما درست نیست، همانطور که از مطالعات علمی مشهود است و موسسه رابرت کخ نیز آن را می بیند، ZDF اخیراً گزارش داد: حتی اگر هنوز علائمی ندارید، میتوانید دیگران را آلوده کنید. در دو روز قبل از بروز علائم، خطر حتی بیشتر است. تخمین زده می شود که حدود ۲۰ درصد از کل افراد آلوده هیچ علائمی نشان نمی دهند، اما ناقل هستند. باید چه کار کرد؟ اگر با فرد آلوده تماس داشته اید، باید از تماس با افراد در معرض خطر خودداری کنید، به طور کلی تماس را کاهش داده و به علائم توجه کنید. اگر با فرد آلوده تماس نزدیک داشته اید، باید در صورت امکان، ترجیحاً روز پنجم پس از تماس، آزمایش دهید. رابطه نزدیک به معنای تماس رو در رو با شخص به مدت ۱۵ دقیقه بدون رعایت حداقل فاصله ۱.۵ متر است. در این موارد قرنطینه ای نیز در نظر گرفته شده است که باید طبق دستورالعمل های بخش بهداشت یا پزشکان رعایت شود. اطلاعات بیشتر:

<https://zdfheute-stories-scroll.zdf.de/corona-ohnesymptome-asymptomatisch/index.html>

## مشاوره آنلاین برای زنان در برابر خشونت

۲۵ نوامبر روز جهانی منع خشونت علیه زنان است. در این روز، انجمن «زنان به زنان کمک می کنند» در توبینگن، پیشنهاد جدید خود را آغاز می کند: پروژه «lain»، یک سرویس مشاوره آنلاین برای زنانی که خشونت را تجربه می کنند و از آن رنج می برند. زنان از سراسر شهرستان توبینگن اکنون میتوانند با آنها به طور محرمانه و ناشناس در صفحه اصلی

[www.frauen-helfen-frauen-tuebingen.de](http://www.frauen-helfen-frauen-tuebingen.de)

در بخش

„lain/Online-Beratung.“

تماس بگیرند یا یک ایمیل بنویسند و یا قرار ملاقات برای گفتگو را رزرو کنید. هیچ کس نمی فهمد که یک زن با این تیم تماس گرفته است. مشاوره و پشتیبانی کارکنان متخصص هزینه ای ندارد. علاوه بر این، شهر توبینگن از ۱۸۰ پوستر برای جلب توجه به خط تلفن «خشونت علیه زنان» استفاده می کند. شماره تلفن رایگان ۰۸۰۰۱۱۶۰۱۶ مشاوره اولیه به ۱۷ زبان و اطلاعات در مورد پیشنهادات پشتیبانی در سایت وجود دارد.

## Corona-Regeln ab 1. Dezember verschärft

Immer noch infizieren sich viele Menschen mit dem Corona-Virus. Deshalb werden die bisherigen Regeln bis Sonntag, 20. Dezember, verlängert und teilweise verschärft. Ab dem 1. Dezember dürfen sich nicht mehr als fünf Personen aus zwei Haushalten treffen. Kinder bis 14 Jahre zählen nicht mit. Eine Ausnahme gibt es nur über die Weihnachtstage ab dem 23. Dezember – bis maximal 1. Januar. Dann dürfen sich im engen Familien- oder Freundeskreis bis zu zehn Personen treffen, plus Kinder bis zu 14 Jahren. Maskenpflicht gilt überall, wo zu anderen kein Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten werden kann – zum Beispiel in Fußgängerzonen, aber auch auf Parkplätzen von Supermärkten und am Arbeitsplatz. Restaurants, Kinos, Theater und Fitness-Studios bleiben weiter geschlossen. Kitas und Schulen sollen offen bleiben. Deshalb gilt hier die Maskenpflicht ab der fünften Klasse weiterhin. Der letzte Schultag vor den Weihnachtsferien ist landesweit am Freitag, 18. Dezember. Ministerpräsident Winfried Kretschmann sagte am Donnerstag im Landtag, dass voraussichtlich „bis Anfang Januar umfassende Beschränkungen notwendig sein werden“.

## تشديد القوانين الخاصة بفيروس كورونا

بسبب التزايد المستمر لأعداد المصابين بفيروس كورونا سيتم تمديد وتشديد العمل بقواعد الحظر المفروضة حالياً، وذلك اعتباراً من بداية شهر ديسمبر/كانون الأول وحتى 20 من الشهر نفسه. لن يسمح لأكثر من 5 أشخاص من عائلتين مختلفتين بالتجمع، ولا يحتسب الأطفال حتى عمر 14 ضمن هذا العدد. سيكون هناك استثناءات لهذه القواعد اعتباراً من تاريخ 23.12 حتى الأول من شهر يناير/كانون الثاني كحد أقصى. وبهذه الفترة يُسمح لعشرة أشخاص من عوائل مختلفة بالالتقاء معاً، وأيضاً دون احتساب الأطفال تحت سن 14. ارتداء الكمامة سيبقى إجبارياً على الجميع وفي جميع الأماكن التي لا يمكن فيها اتخاذ مسافة الأمان 1.5 متراً بين الأشخاص، على سبيل المثال في المراب التابع للمحال التجارية، أروضة المشاة أو أماكن العمل. أما السينما، المسارح، المطاعم ونوادي الرياضة ستبقى مغلقة. المدارس وروضات الأطفال ستبقى مفتوحة مع وجوب ارتداء الكمامة من الصف الخامس. آخر يوم دوام في المدارس قبل عطلة الميلاد سيكون في 18 ديسمبر/كانون الأول. قال وزير الدولة فينفرید کریتشمان يوم الثلاثاء في اجتماع برلمان الولاية: سيكون اتخاذ هذه الإجراءات ضرورياً جداً حتى نهاية العام الجاري.

## تأسيس شركات های بیشتر توسط مهاجران

خواه تغییرات خیاطی، آرایشگاه ها و فروشگاه های مواد غذایی یا استارت آپ های دارویی: افرادی که سابقه مهاجرت دارند روحیه کار آفرینی دارند. این نتیجه مطالعه بانک توسعه دولتی (ک،اف،و) است. این برنامه هر ساله اطلاعات مربوط به شروع کار را جمع آوری می کند. بر این اساس مهاجران تقریباً در هر چهارمین شرکت نوپا در سال ۲۰۱۹ تأسیس کرده اند ۱۶۰۰۰۰ از مجموع ۶۰۵۰۰۰ شرکت تازه تأسیس. حدود یک سوم شرکت های نوپا با سابقه مهاجرت لزوماً تمایل به اشتغال خود ندارند. محرک به اصطلاح نوپا اضطراری شانس قابل توجه ضعیف آنها در بازار کار بود. علاوه بر این طبق این مطالعه، ۱۹ درصد از مهاجران خود را بسیار مایل به خطر پذیری ارزیابی کردند. برای کل جمعیت شاغل فقط ۱۳ درصد بود. جنبه سوم: ۶۱ درصد مهاجران از طریق بستگان یا آشنایان مستقل در محیط زندگی خود الگوی مثبتی داشتند. کلیه افرادی که تابعیت آلمان را ندارند و یا در آلمان متولد شده اند و تابعیت ندارند مهاجر محسوب می شوند.

## Contagious even without symptoms

It is often claimed that you cannot infect other people if you do not display corona symptoms such as coughing, fever, shortness of breath or loss of taste. Even if you are in fact already infected with the virus. This opinion is widely held on social media.

But this is incorrect, as scientific studies have proven and as the Robert Koch Institute also agrees - as reported recently by ZDF. Even if you do not display any symptoms, you can still infect others. In the two days before you start showing symptoms, the danger is even greater. It is estimated that about 20 percent of all infected people do not show any symptoms at all. But they are still contagious.

So what should you do? If you have had contact with an infected person, you should avoid contact with people at risk, reduce contact in general and watch out for symptoms. If you have had close contact with an infected person, you should get tested if possible, preferably on the fifth day after contact. Close means being in face-to-face contact with a person for 15 minutes without keeping the minimum distance of 1.5 metres. In these cases, quarantine is also compulsory and must be carried out according to the instructions of the health authorities or doctors. More information: <https://zdfheute-stories-scroll.zdf.de/corona-ohnesymptome-asymptomatisch/index.html>

## Immer mehr Migrant- Innen gründen Firmen

Ob Änderungsschneiderei, Frieseur salon, Lebensmittelladen oder Pharma-Startup: Menschen mit Migrationshintergrund haben Unternehmergeist. Das ist ein Ergebnis einer Studie der staatlichen Förderbank KfW. Sie sammelt jedes Jahr Daten zu Existenzgründungen. Demnach haben MigrantInnen\* 2019 etwa jedes vierte Start-Up gegründet – 160.000 von 605.000 Gründungen insgesamt. Rund ein Drittel der ExistenzgründerInnen mit Migrationshintergrund wollte nicht unbedingt selbstständig werden. Auslöser für sogenannte Notgründungen waren ihre deutlich schlechteren Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Außerdem schätzten sich 19 Prozent der MigrantInnen der Studie zufolge als sehr risikobereit ein. Bei der Erwerbsbevölkerung insgesamt waren das nur 13 Prozent. Dritter Aspekt: 61 Prozent der MigrantInnen hatten in ihrem Umfeld positive Vorbilder durch selbstständige Verwandte oder Bekannte.

\*Als MigrantInnen zählen alle Menschen, die die deutsche Staatsbürgerschaft nicht oder nicht von Geburt an haben.

## Online-Beratung für Frauen bei Gewalt

Der 25. November ist der internationale Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen. An diesem Tag startet der Tübinger Verein „Frauen helfen Frauen“ sein neues Angebot: das Projekt „Iain“, eine Online-Beratung für Frauen, die Gewalt erleben und erleiden. Frauen aus dem ganzen Landkreis Tübingen können jetzt auf der Homepage [www.frauen-helfen-frauen-tuebingen.de](http://www.frauen-helfen-frauen-tuebingen.de) unter „Iain/Online-Beratung“ vertraulich und anonym Kontakt aufnehmen – entweder eine E-Mail schreiben oder einen Termin für einen Chat reservieren. Niemand erfährt, dass eine Frau sich an das Team gewendet hat. Beratung und Begleitung durch die professionellen Mitarbeiterinnen kosten nichts. Außerdem weist die Stadt Tübingen mit 180 Plakaten im Stadtgebiet auf das Hilfefon „Gewalt gegen Frauen“ hin. Unter der kostenfreien Telefonnummer 08000 116016 gibt es eine erste Beratung in 17 Sprachen und Informationen zu Unterstützungsangeboten vor Ort.

## An increasing number of migrants are setting up companies

Whether it's a tailor's shop, hairdresser's, grocery shop or pharmaceutical start-up: people with a migrant background have an entrepreneurial spirit. This is the result of a study conducted by the state-owned development bank KfW. It collects data on business start-ups every year. According to the study, migrants\* established about one in four start-ups in 2019 - 160,000 of 605,000 start-ups in total. Around one third of the migrants who set up their own businesses did not necessarily want to become self-employed. The trigger for the so-called emergency start-ups was their significantly worse chances on the labour market. Moreover, 19 percent of the migrants considered themselves very willing to take high risks according to the study. Only about 13 percent of employed people think of themselves this way. A third aspect is that 61 percent of the migrants had positive role models in their environment, as they had self-employed relatives or acquaintances.

\*Migrants include all people who do not have German citizenship or have not had it from birth.



**Redaktionsteam:** Rahima Abdelhafid, Lobna Alhindi, Reem Al Sagheer, Roula Al Sagheer, Sahar Ahmadi, Ademola Adetunji, Somayeh Atefpour, Mostafa Elyasian, Sylvia Haden, Batool Hadous, Farzaneh Hassani, Lilian Hekmat, Natalie Hekmat, Sameer Ibrahim, Bright Igbinovia, Ute Kaiser, Majd Kanjou, Youssef Kanjou, Martin Klaus, Kerstin Markl, Oula Mahfouz, Claron Mazarello, Mohammad Nazir Momand, Naeem Nazari, Salwa Saada, Fatima Salehi, Hanna Sannwald, Wolfgang Sannwald, Andrea Schmitt, Michael Seifert, Hajera Sheikh, Will Thomas, Feras Trayfi, Sajja Yarmal.

ISSN 2628-8087

**Verantwortlicher Herausgeber:**  
Dr. Wolfgang Sannwald, Landratsamt,  
Wilhelm-Keil-Str. 50, 72072 Tübingen;  
kulturgut@kreis-tuebingen.de

tünews INTERNATIONAL wird von KulturGUT e.V. herausgegeben und vom Landkreis Tübingen ermöglicht.

In Kooperation mit: Volkshochschule Tübingen und Freies Radio Wüste Welle.



[www.tunewsinternational.com](http://www.tunewsinternational.com)