

چگونه خود و خانواده‌تان می‌توانید جلوی انتشار ویروس کرونا (کووید ۱۹) را بگیرید؟

۱. اگر عوارض سرماخوردگی (سرفه، آبریزش بینی، گلودرد، تب) در شما یا اعضای خانواده‌تان بروز کرد باید در خانه بمانید.

عوارض این بیماری می‌توانند از این قبیل باشند: سردرد، اختلال در حس بویایی یا چشایی، آبریزش بینی، گرفتگی بینی، سرفه، گرفتگی نفس، بی‌حالی، خستگی، دردهای عضلانی، گلودرد، احساس خراشیدگی در گلو، تب، حالت تهوع، استفراغ، اسهال.

۲. اگر عوارض سرماخوردگی در شما یا اعضای خانواده‌تان بروز کرد باید برای انجام تست کرونا مراجعه کنید.

برای انجام تست کرونا با خدمات کمکی بخش اورژانس با شماره تلفن ۱۱۶۱۱۷ تماس بگیرید یا از طریق صفحه خدمات اینترنتی [Omaalo/آمالو/omaalo.fi](http://omaalo.fi) وضعیت خود را با توجه به عوارض‌تان ارزیابی کنید. از طریق صفحه خدمات اینترنتی Omaalo/آمالو/Omaalo هم می‌توان مستقیماً برای انجام تست کرونا وقت رزرو کرد.

مهم است که بلافاصله پس از این‌که عوارض بروز کرد برای انجام تست مراجعه کنید.

۳. هدف از قرنطینه این است که جلوی انتشار بیشتر ویروس کرونا گرفته شود.

اگر به شما یا عضوی از خانواده‌تان دستور داده شده است که قرنطینه شوید بسیار مهم است که دستور در قرنطینه ماندن رعایت شود تا بتوان بلافاصله زنجیره‌ی سرایت بیماری را قطع کرد. کرونا می‌تواند پیش از این‌که عوارض بیماری بروز کنند هم به دیگران سرایت کند. از طریق قرنطینه، جلوی انتشار بیشتر بیماری گرفته خواهد شد.

کسی که در قرنطینه است حق دارد فقط با شخص دیگری که با او در یک خانه زندگی می‌کند در تماس باشد. طی مدت قرنطینه نمی‌توان مثلاً سر کار، به مدرسه، کودکستان، کورس، باشگاه یا سایر محل‌های تفریح و سرگرمی، فروشگاه، کتابخانه، رستوران یا مراکز خرید رفت یا از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کرد یا حتی با وقت قبلی به محل کار مسئولین خدمات اجتماعی یا خدمات درمانی مراجعه کرد. طی دوره قرنطینه نمی‌توان میهمانی رفت یا میهمان پذیرفت.

دوره قرنطینه باید تا پایان آن رعایت شود حتی اگر جواب تست کرونایی که طی دوره قرنطینه گرفته شده است منفی باشد. باید دستورالعمل‌هایی را که از طرف مسئولین خدمات درمانی داده شده‌اند رعایت کنید.

- فاصله حداقل ۱-۲ متری از دیگران را حفظ کنید.
- بهیاد داشته باشید که دست‌های‌تان را بشویید، به سمت دیگران سرفه نکنید.
- وقتی نمی‌توانید فاصله اجتماعی را حفظ کنید حتماً از ماسک صورت استفاده کنید.
- اپلیکیشن کروناویلوکو/Koronaviilkku را روی موبایل خود نصب کنید.
- در خانه بمانید و در این ایام به میهمانی نروید.

اطلاعات بیشتر به زبان‌های فنلاندی و انگلیسی در صفحه اینترنتی: www.phhyky.fi