

إرشادات للأشخاص الخاضعين للحجر الصحي المنزلي

إذا فرض الطبيب أخصائي الأمراض المعدية الحجر الصحي عليك بسبب التعرض لفيروس كورونا، فيتوجب عليك تقييد أنشطتك، إلى أن يقوم الطبيب المعالج أو الممرضة بتقديم المشورة بخلاف ذلك.

ابق في البيت ولا تذهب في زيارات ولا تدعو الآخرين لزيارتك سوف تقوم الممرضة أو الطبيب بمتابعة وضعك حسب الحاجة.

لا يجوز أثناء فترة الحجر الصحي التي فرضها الطبيب أخصائي الأمراض المعدية ما يلي:

- الذهاب إلى مكان العمل.
- الذهاب إلى المدرسة أو إلى مكان دراسة آخر.
- الذهاب إلى المطعم أو المحل التجاري أو مركز التسوق أو إلى أماكن عامة أخرى.
- الذهاب إلى المسبح أو إلى أماكن أخرى مشابهة لممارسة الرياضة.
- الذهاب إلى أماكن أخرى لممارسة الهوايات.
- الذهاب إلى المسرح أو السينما أو المطاعم أو البارات.
- استعمال وسائل النقل العامة كالقطار أو الحافلة أو التاكسي.
- دعوة الضيوف إلى البيت أو الذهاب لزيارة الآخرين.
- استعمال خدمات شخص آخر خارجي للتنظيف أو الاستعانة بعامل آخر.

عندما تكون موجوداً في البيت:

- نم بمفردك في غرفتك.
- قم بتهوية الغرفة من خلال فتح الشبابيك صباحاً ومساءً لمدة 15 دقيقة على الأقل.
- إذا كان يسكن من ضمن نفس الأسرة أشخاص اصابوا بالعدوى، فتجنب التواصل غير الضروري معهم.
- فم بحماية فمك وأنفك بإحكام بالمناديل التي تُستعمل لمرة واحدة عندما تسعل أو عندما تعطس. إذا لم يكن لديك منديل فاسعل أو أعطس بشكل مُحكم في الجزء العلوي من كُم قميصك، وليس في يدك. ضع منديل الأنف مباشرةً بعد الاستعمال في كيس من البلاستيك وأغلق عليه و/أو ضعه في حاوية النفايات. اغسل اليدين بالماء والصابون و/أو استعمل مطهر اليدين.
- اغسل معدات الطعام التي تستخدمها بشكل طبيعي.
- اغسل الملابس وأغطية الفراش في الغسالة بشكل طبيعي.
- من الممكن التنظيف بشكل طبيعي في البيت (ولكن لا يجوز دعوة عامل نظافة خارجي إلى البيت). نوصي باستعمال فلتر- HEPA للمكنسة الكهربائية.
- قم بتنظيف أبواب الثلاجة وأجهزة التحكم عن بُعد والأسطح الأخرى التي تلمسها بشكل مُتكرر بعناية.
- امسح بقع الإفرازات المُحتملة، كالقيء أو البلغم بمادة مطهرة تحتوي على الكلور. يجب أن يكون قدر تخفيف المحلول المستعمل 500 جزء في المليون. تحقق من إرشادات التخفيف الموجودة على مُلصق قارورة المُطهر.

التجول في الهواء الطلق:

- بإمكانك أن تكون في الشرفة أو أن تتجول في الهواء الطلق داخل الفناء الخاص بك، ولكن لا يجوز أن تتواصل بشكل مباشر مع أشخاص آخرين من خارج أسرتك.
- يُفضّل أن تترك إخراج الحيوانات الأليفة للتجول في الهواء الطلق للأشخاص غير الخاضعين للحجر الصحي من الممكن أيضاً البحث للحيوان الأليف عن مكان لرعايته فيه. بخلاف ذلك بإمكانك أخذ الحيوانات الأليفة للتجول معها في الهواء الطلق، إذا لم تكن على تواصل مباشر مع الأنااس الآخرين.

خدمة الطعام:

- اطلب بأن يقوم بشراء الطعام شخص آخر، لم يُفرض عليه الحجر الصحي.
- بإمكانك أيضاً أن تحجز إرسالية الطعام إلى بيتك من خلال الإنترنت أو من خلال الهاتف. احرص حينئذ على أنك لن تتواصل مع القائم بتوصيل الطعام عندما تدفع ثمن إرسالية الطعام أو تستقبلها.
- بإمكانك الحصول أيضاً على المساعدة بخصوص المعاملات بشروط مُعينة من خلال توجيه الزبائن للرعاية الاجتماعية سييري (Siiri) وتوجيه واستشارات الرعاية الصحية بولكو (Polku).

أمور أخرى:

- البديل النقدي اليومي الخاص بالمرض المُعدي يُعوّض الخسارة في الدخل والإيرادات، إذا فرض الطبيب أخصائي الأمراض المعدية الحجر الصحي أو العزل. بإمكانك أن تحصل على البديل النقدي اليومي الخاص بالمرض المُعدي أيضاً عندما يتم فرض الحجر الصحي على طفلك الذي يقل عمره عن 16 سنة، مع عدم تمكنك من الذهاب إلى العمل بسبب ذلك. اطلب البديل النقدي اليومي الخاص بالمرض المُعدي من كيلا (Kela). تحتاج من أجل الطلب إلى القرار المكتوب بشأن الحجر الصحي الذي أعدّه الطبيب أخصائي الأمراض المعدية أو شهادة الطبيب عن الغياب. لا يُدفع البديل النقدي اليومي الخاص بالمرض المُعدي للأشخاص الخاضعين للحجر الصحي الذاتي. اقرأ المزيد عن البديل النقدي اليومي الخاص بالمرض المُعدي وعن كيفية التقدم بطلبه من صفحات الإنترنت لكيلا (Kela).
- إذا كنت مُجبراً أثناء فترة الحجر الصحي الخاص بك لأن تستخدم الإسعاف، فأبغ مركز الطوارئ عندما تتصل به بأنك تحت الحجر الصحي.

إذا ظهرت عليك أعراض:

فاحجز موعد لإجراء اختبار كورونا من خلال خدمة (Omaolo.fi) أو بالاتصال بالإسعافات الأولية 116117.