

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ถูกกักตัวที่บ้าน

ถ้าแพทย์ทางโรคติดเชื้อสั่งให้คุณต้องกักตัว เนื่องจากคุณได้มีการสัมผัสกับเชื้อไวรัสโคโรนา คุณต้องงดกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณด้วย จนกว่าแพทย์หรือพยาบาลที่รักษาคุณจะแนะนำอย่างอื่น

ให้อยู่แต่ที่บ้าน งดการเยี่ยมเยียน หรือห้ามเชิญแขกมาที่บ้าน แพทย์หรือพยาบาลจะคอยติดตามอาการของคุณตามความจำเป็น

ในระหว่างที่แพทย์ทางโรคติดเชื้อสั่งให้คุณต้องกักตัวนั้น ห้าม:

- ไปทำงาน.
- ไปโรงเรียนหรือสถานศึกษาอื่น ๆ
- ไปที่ร้านอาหาร ร้านค้า ห้างสรรพสินค้า หรือที่สาธารณะอื่น ๆ
- ไปสระว่ายน้ำ หรือสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ
- ไปสถานที่ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานอดิเรก
- ไปโรงละคร โรงภาพยนตร์ ร้านอาหาร หรือบาร์
- ใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะ เช่นรถไฟ รถบัส หรือแท็กซี่
- เชิญแขกมาที่บ้าน หรือไปเยี่ยมคนอื่น
- ใช้บริการทำความสะอาดจากข้างนอก หรือมีเจ้าหน้าที่อื่น ๆ มาที่บ้าน

เมื่ออยู่ที่บ้าน:

- ให้อนคนเดียวในห้องของคุณ
- ระบายให้อากาศถ่ายเทในห้อง โดยเปิดหน้าต่างทุกเช้าและเย็นอย่างน้อย 15 นาที
- ถ้ามีผู้ติดเชื้ออยู่ในบ้านหลังเดียวกัน ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับพวกเขาโดยไม่จำเป็น
- เมื่อคุณไอหรือจาม ให้ปิดปากและจมูกของคุณอย่างมิดชิด โดยใช้กระดาษเช็ดหน้าใช้แล้วทิ้ง ถ้าคุณไม่มีกระดาษเช็ดหน้า เวลาไอหรือจาม ให้ปิดปากให้แน่นไปที่ด้านบนของแขนเสื้อ แล้วอย่าเอามือไปโดนมัน
- หลังจากใช้กระดาษเช็ดหน้าแล้วก็ให้พับใส่ในถุงพลาสติกทันที และ / หรือวางไว้ในถังขยะ ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ และ / หรือใช้เจลทำความสะอาดมือ
- ล้างช้อนส้อมที่คุณใช้ตามปกติ

- ซักเสื้อผ้าและพวกผ้าปูที่นอนในเครื่องซักผ้าตามปกติ
- คุณสามารถทำความสะอาดที่บ้านได้ตามปกติ (แต่ห้ามเรียกบริการรับทำความสะอาดภายนอกมาที่บ้าน)
สำหรับเครื่องดูดฝุ่นแนะนำให้ใช้แผ่นกรองแบบ HEPA
- ทำความสะอาดประตูชั้น รีโมทคอนโทรลและพื้นผิวอื่น ๆ ที่เราต้องสัมผัสบ่อยๆ
- ถ้าเป็นไปได้ให้ทำความสะอาดพวกสิ่งปลูกสร้าง เช่น อาเจียนหรือเสมหะ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อคลอรีน
ความเข้มข้นของน้ำยาในการใช้ควรเป็น 500 ppm ให้ตรวจสอบคำแนะนำในการใช้งาน ได้บนฉลากของขวดน้ำยาฆ่าเชื้อ

กิจกรรมกลางแจ้ง:

- คุณสามารถอยู่ที่ระเบียงบ้านหรือนอกบ้านบริเวณสนามของคุณได้ แต่ห้ามมีการสัมผัสโดยตรงกับคนภายนอก
- ฝากสัตว์เลี้ยงไว้กับคนอื่น ในบริเวณเขตเมืองอยากให้ฝากไว้กับผู้ที่ไม่โดนกักตัว
คุณอาจมองหาสถานที่สำหรับดูแลสัตว์เลี้ยงของคุณก็ได้เช่นกัน หรือไม่ก็สามารถพาสัตว์เลี้ยงออกไปเดินข้างนอกได้
ถ้าคุณไม่มีการสัมผัสกับคนอื่นโดยตรง

การดูแลเรื่องอาหาร:

- ขอให้คนอื่นที่ไม่โดนกักตัว ช่วยจัดการเรื่องซื้ออาหารให้
- คุณสามารถสั่งอาหารให้มาส่งที่บ้านทางออนไลน์หรือทางโทรศัพท์ได้ แต่ต้องระวังว่าคุณจะไม่มีสัมผัสกับผู้ส่งอาหาร
เมื่อเวลาชำระเงินและเวลารับอาหารที่มาส่ง
- คุณสามารถรับบริการความช่วยเหลือได้ ในเรื่องที่จะแจ้งโดยผ่านทางหน่วยงาน Siiiri
ที่ให้คำแนะนำลูกค้าด้านสวัสดิการสังคม และหน่วยงาน Polku ที่ให้คำปรึกษาแนะนำ ด้านสวัสดิการสังคม

อื่น ๆ:

- เงินช่วยรายวันจากโรคติดเชื้อจะชดเชยให้จากการสูญเสียรายได้ ถ้าแพทย์โรคติดเชื้อสั่งให้คุณต้องกักตัวหรือแยกออกไป
นอกจากนี้คุณยังสามารถได้รับเงินสงเคราะห์รายวันสำหรับการติดเชื้อถ้าบุตรของคุณที่อายุต่ำกว่า 16 ปีต้องโดนกักตัว
เพราะว่าคุณไม่สามารถไปทำงานได้ ให้ขอรับเงินช่วยเหลือการติดเชื้อรายวันจาก Kela ในการทำเรื่องขอเงินช่วยนั้น
คุณต้องมีหนังสืออนุมัติจากแพทย์ทางโรคติดเชื้อเป็นลายลักษณ์อักษรว่า ให้มีการกักตัวหรือมีใบรับรอง SVA
เงินช่วยเหลือรายวันสำหรับการติดเชื้อนี้ จะไม่จ่ายให้กับผู้ที่กักตัวเองโดยสมัครใจ
[อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับเงินช่วยโรคติดเชื้อรายวันและวิธีการสมัครได้ที่เว็บไซต์ของ Kela](#)
- กรณีที่คุณจำเป็นต้องใช้รถพยาบาลฉุกเฉินในระหว่างที่ต้องกักตัว
โปรดแจ้งศูนย์ฉุกเฉินเมื่อคุณโทรไปว่าตอนนี้คุณถูกกักตัวอยู่

หากคุณมีอาการ

นัดเวลาเพื่อทดสอบไวรัสโคโรนา ผ่านบริการ [Omaolo.fi](https://omaolo.fi) หรือโทรเบอร์ฉุกเฉิน **116117**