

دستورالعمل برای کسانی که باید در خانه قرنطینه شوند

اگر دکتر متخصص امراض مسری دستور داده است که به دلیل قرار گرفتن در معرض ویروس کرونا، قرنطینه شوید باید تا زمانی که دکتر یا پرستار شما دستور دیگری ندهند کارها و امورات خود را محدود کنید.

در خانه بمانید، به میهمانی نروید و کسی را نیز نزد خود دعوت نکنید. در صورت نیاز، پرستار یا دکتر وضعیت شما را تحت نظر خواهند گرفت.

طی دوره زمانی که دکتر متخصص امراض مسری دستور داده است قرنطینه شوید حق ندارید:

- سر کار بروید.
- به مدرسه یا سایر محل‌های آموزشی بروید.
- به رستوران، فروشگاه، مرکز خرید یا سایر اماکن عمومی بروید.
- به استخر یا اماکن ورزشی مشابه بروید.
- به سایر اماکن تفریحی بروید.
- به تئاتر، سینما یا رستوران و بار (مشروب‌فروشی) بروید.
- از وسائط حمل و نقل عمومی از قبیل قطار، اتوبوس یا تاکسی استفاده کنید.
- کسی را نزد خود دعوت کنید یا به میهمانی بروید.
- از خدمات نظافت منزل یا از خدمات سایر کارگران در خانه خود استفاده کنید.

وقتی که باید در خانه بمانید:

- در اتاق خود و به تنهایی بخوابید.
- صبح‌ها و عصرها با بازگذاشتن پنجره‌ها، حداقل به مدت ۱۵ دقیقه هوای اتاق‌تان را تازه کنید.
- اگر در منزل شما کسان دیگری هستند که به بیماری مبتلا شده‌اند از برقراری تماس نزدیک غیرضروری با آنها خودداری کنید.
- هنگامی که عطسه یا سرفه می‌کنید جلوی دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یکبار مصرف کاملاً بپوشانید. اگر دستمال کاغذی در دسترس ندارید هنگام سرفه و یا عطسه، نه با کف دست خود بلکه با قسمت بالایی آستین لباس خود کاملاً جلوی بینی و دهان خود را بپوشانید. بلافاصله پس از مصرف دستمال کاغذی، آنرا داخل کیسه پلاستیکی بیندازید و سر کیسه را ببندید یا آنرا داخل ظرف زباله بیندازید. دست‌های خود را با آب و صابون بشویید و یا از مایع ضد عفونی‌کننده دست‌ها استفاده کنید.
- ظروف و لوازم غذاخوری خود را مطابق معمول بشویید.
- لباس‌ها و ملحفه‌های خود را مطابق معمول با ماشین لباسشویی بشویید.
- می‌توانید نظافت معمول منزل خود را انجام دهید (اما نباید از خدمات نظافت منزل استفاده کنید). توصیه می‌شود که برای جاروبرقی خود از فیلترهای هپا (HEPA) استفاده کنید.
- درها و دستگیره‌های یخچال، ریموت کنترل‌ها و دیگر سطوحی را که اغلب لمس می‌شوند با دقت پاک کنید.

- لک‌های احتمالی ناشی از ترشحاتی از قبیل استفراغ یا خلط گلو را با مواد ضدعفونی‌کننده حاوی کلر پاک کنید. میزان رقت ماده ضدعفونی‌کننده باید ۵۰۰ پی.پی.ام (ppm) باشد. از اتیکت بطری حاوی ماده ضدعفونی‌کننده، دستورالعمل میزان و نحوه رقیق کردن ضدعفونی‌کننده را بررسی کنید.

هواخوری

- می‌توانید در بالکن وقت بگذرانید یا در حیاط خانه خود هواخوری کنید اما حق ندارید که با اشخاصی که خارج از دایره اهالی منزلتان هستند تماس مستقیم داشته باشید.
- خصوصا اگر در منطقه شهری زندگی می‌کنید، ترجیح با آن است که وظیفه بیرون بردن حیوانات خانگی خود را به اشخاصی واگذار کنید که قرنطینه نشده باشند. همچنین می‌توانید برای حیوان خانگی خود، محل نگهداری جستجو کنید. در حالت کلی می‌توانید حیوانات خانگی خود را بیرون ببرید مشروط بر این‌که با سایرین تماس مستقیم نداشته باشید.

تامین مواد خوراکی

- از شخصی که در قرنطینه نیست تقاضا کنید که به خرید مواد خوراکی رسیدگی کند.
- تحویل خوراک یا مواد غذایی را می‌توانید اینترنتی یا از طریق تلفن نیز سفارش بدهید. در آن صورت مراقب باشید که وقتی هزینه‌ها را پرداخت می‌کنید یا خوراک یا مواد غذایی را تحویل می‌گیرید، با کسی که خوراک یا مواد غذایی را تحویل می‌دهد در تماس قرار نگیرید.
- همچنین می‌توانید در شرایط خاصی از طریق سیری (Siiri) یا مشاوره مراجعین خدمات اجتماعی یا از طریق پُلُو (Polku) یا راهنمایی و مشاوره خدمات اجتماعی، کمک‌های مراجعاتی دریافت کنید.

سایر مسایل

- اگر دکتر متخصص بیماری‌های مسری دستور قرنطینه یا ایزوله شدن شما را صادر کرده باشد برای جبران حقوق ماهیانه‌ای که از دست می‌دهید پول کمک‌هزینه دوره بیماری مسری به شما پرداخت خواهد شد. همچنین در صورتی که دستور داده شده باشد فرزند کمتر از ۱۶ ساله شما قرنطینه شود و در نتیجه نتوانید در محل کار خود حاضر شوید کمک‌هزینه دوره بیماری مسری به شما پرداخت خواهد شد. دریافت کمک‌هزینه دوره بیماری مسری را از کِلا (Kela) تقاضا کنید. برای تنظیم تقاضای خود به تصمیم‌کننده دکتر متخصص بیماری‌های مسری مبنی بر قرنطینه شدن یا گواهی اس.وی.ا (SVA) نیاز دارید. به کسانی که در دوره قرنطینه داوطلبانه باشند کمک‌هزینه دوره بیماری مسری پرداخت خواهد شد. از صفحات اینترنتی کِلا (Kela) در مورد پرداخت کمک‌هزینه دوره بیماری مسری و تقاضا برای دریافت آن از کِلا، اطلاعات بیشتری کسب کنید.
- اگر ناچار شوید که طی دوره قرنطینه خود از خدمات آمبولانس استفاده کنید وقتی با مرکز فوریت‌های ویژه تماس می‌گیرید به ایشان بگویید که در حال گذراندن دوره قرنطینه هستید.

اگر دچار عوارض بیماری شدید

از طریق خدمات صفحه اینترنتی Omaolo.fi یا از طریق خدمات اورژانس و با تماس با تلفن ۱۱۶۱۱۷ برای انجام تست ویروس کرونا وقت رزرو کنید.