

كيف يمكنك أنت وعائلتك منع إنتشار فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

1. إذا تعاني أنت أو أحد أفراد عائلتك من أعراض الأنفلونزا (السعال، سيلان الأنف، ألم في الحلق، الحمى)، عليك البقاء في المنزل.

قد تشمل الأعراض الصداع واضطرابات الشم أو الذوق وسيلان الأنف وإحتقان الأنف والسعال وضيق التنفس والضعف والتعب وآلام العضلات والم الحلق وخشونة الحلق والحمى والغثيان والقيء والإسهال.

2. إذا ظهرت عليك أنت أو أحد أفراد عائلتك أعراض الأنفلونزا، فيجب عليك إجراء اختبار كورونا.

للوصول إلى إختبار الكورونا، اتصل برقم الطوارئ 116117. أو عن طريق إجراء تقييم أعراض كورونا في خدمة Omaolo، omaolo.fi. من خلال خدمة Omaolo، يمكن حجز الوقت مباشرة للاختبار.

من المهم إجراء الاختبار بمجرد ظهور الأعراض.

3. الهدف من الحجر الصحي هو منع انتشار فيروس كورونا.

إذا تم وضعك أنت أو أحد أفراد عائلتك في الحجر الصحي، فمن المهم جدًا إتباع لوائح الحجر الصحي حتى يمكن كسر سلسلة العدوى على الفور. يمكن أن تصاب بالكورونا حتى قبل أن تبدأ الأعراض. بالحجر الصحي لمنع الوباء من الانتشار.

يجوز للشخص في الحجر الصحي التعامل فقط مع الأشخاص الذين يعيشون في نفس السكن. أثناء الحجر الصحي، لا يمكنك الذهاب مثلًا إلى العمل أو المدرسة أو رياض الأطفال أو الدورة التدريبية أو الهوايات أو السوق أو المكتبة أو المطعم أو مراكز التسوق أو المواصلات العامة أو المواعيد للخدمات الاجتماعية أو الرعاية الصحية. خلال الحجر الصحي لا يمكن الذهاب كضيف أو استقبال الضيوف.

يجب الالتزام بالحجر الصحي حتى النهاية، حتى لو كان اختبار الكورونا الذي تم إجراؤه خلاله سلبياً. اتبع التعليمات التي وصلتك من مركز الرعاية الصحية.

- كن بعيدا عن الآخرين بمسافة 1-2 متر.
- تذكر أن تغسل يديك، لا تسعل بمواجهة الآخرين.
- استخدم قناع الوجه، عندما لا تستطيع الحفاظ على المسافة.
- قم بتنزيل تطبيق Koronavilkku.
- أبق في البيت ولا تذهب الى الضيافة.

لمزيد من المعلومات باللغة الإنكليزية والفرنندية: www.phhyky.fi