

دستورالعمل برای شخصی که در منزل قرنطینه شده است

اگر به دلیل قرار گرفتن در معرض ویروس کرونا توسط یک پزشک بیماری عفونی قرنطینه شده اید ، باید کلیه اقدامات خود را محدود کنید تا زمانی که پزشک یا پرستار شما خلاف این را به شما بگوید.

در خانه بمانید ، از دید و بازدید خودداری کنید ، مهمان دعوت نکنید. پرستار یا پزشک شما در صورت لزوم وضعیت شما را کنترل می کنند.

در طول قرنطینه ای که توسط پزشک بیماری عفونی تجویز شده است، موارد زیر را نباید انجام دهید:

- سرکار نروید
- به مدرسه یا محل تحصیل نروید
- به رستوران ، فروشگاه ، مرکز خرید یا سایر فضاهای عمومی نروید
- از استخر شنا یا سایر امکانات ورزشی مشابه استفاده نکنید
- از سرگرمی های عمومی دیگر استفاده نکنید
- از تئاترها ، سینماها ، رستوران ها یا بارها استفاده نکنید
- از وسایل حمل و نقل عمومی مانند قطار ، اتوبوس یا تاکسی استفاده نکنید
- مهمانان را به خانه دعوت نکنید یا به ملاقات نروید
- از نظافتچی بیرون یا کارمند دیگر در خانه استفاده نکنید

در خانه:

- در اتاق خودتان به تنهایی بخواهید
- حداقل ۱۵ دقیقه صبح و عصر پنجره را باز کنید و فضای اتاق را تهویه کنید
- اگر افراد آلوده در یک خانه زندگی می کنند ، از تماس نزدیک غیر ضروری با آنها خودداری کنید

- هنگام سرفه یا عطسه با دستمال یکبار مصرف محکم از دهان و بینی خود محافظت کنید. اگر دستمال ندارید ، سر آستین بلوز خود را سرفه یا عطسه کنید. در دستان خود عطسه یا سرفه نکنید. دستمال را بلافاصله پس از استفاده در یک کیسه پلاستیکی ببندید و / یا آن را در یک ظرف زباله قرار دهید. دستان خود را با آب و صابون بشویید و یا از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید

- کارد و چنگال مورد استفاده خود را به طور معمول بشویید

- لباس و ملافه را در ماشین لباسشویی به طور معمول بشویید

- شما می توانید خانه خود را به طور معمول تمیز کنید (اما نمی توانید با یک نظافتچی در خانه تماس بگیرید). برای جاروبرقی فیلتر HEPA توصیه می شود

- درهای یخچال ، کنترل از راه دور دستگاه های مختلف و سایر سطوحی که مرتباً لمس می کنید را کاملاً تمیز کنید

- هرگونه ترشحات مانند استقراغ یا خلط را با ضد عفونی کننده کلر پاک کنید. دقت باید ۵۰۰ ppm باشد
دستورالعمل های دقت روی برچسب بطری ضد عفونی کننده را بررسی کنید

فعالیت های فضای باز:

- شما می توانید در بالکن یا خارج از حیاط خود باشید ، اما نباید مستقیماً با افراد خارج از خانه خود در تماس باشید
- فعالیتهای حیوانات خانگی مخصوصاً در مناطق شهری را در فضای باز ، ترجیحاً به شخصی واگذار کنید که قرنطینه نشده است. همچنین می توانید به دنبال مکانی برای مراقبت از حیوان خانگی خود باشید. در غیر این صورت ، تا زمانی که با افراد دیگر در تماس مستقیم نباشید ، می توانید حیوانات خانگی را بیرون بیاورید

توزیع غذا:

- خرید مواد غذایی ترجیحاً توسط شخص دیگری انجام شود که قرنطینه نشده است
- همچنین می توانید تحویل غذا به خانه خود را بصورت آنلاین یا تلفنی سفارش دهید. سپس اطمینان حاصل کنید که در هنگام پرداخت و دریافت محموله غذا با تامین کننده غذا تماس بدنی نگرفته اید
- تحت شرایط خاص می توانید از طریق مسیر راهنمایی مشتری رفاه اجتماعی Siiri کمک دریافت کنید. (اطلاعات به زبان فنلاندی)

<https://www.phhyky.fi/fi/asiakkaalle/koronavirus/asiointiapu-kuntalaisille/>

چرا بستگان فرد قرنطینه شده در قرنطینه قرار داده نمی شوند؟

- بستگان فرد قرنطینه شده قرنطینه نمی شوند زیرا آنها از نزدیک با فرد آلوده تماس نداشته اند.

- بستگان فردی که در قرنطینه است اما علائمی ندارند مسری نیستند.
- در ایجاد عفونت تأخیر وجود دارد تا بیمار بتواند دیگران را آلوده کند. به این دلیل، بستگان یک فرد که در معرض ویروس کرونا قرار گرفتند اما بدون علائم هستند نباید زندگی خود را محدود کنند.
- اگر علائم نشان دهنده مریضی باشد، از نظر ویروس کرونا بررسی می شود.
- براساس نتایج تحقیق، قرنطینه در صورت لزوم به بستگان نزدیک گسترش می یابد. قبل از این، بستگان دیگران را آلوده نمی کنند.

آیا افرادی که در قرنطینه هستند آزمایش می شوند؟

- افراد در قرنطینه طبق دستورالعمل پزشک بیماری عفونی آزمایش می شوند
- با این حال ، آزمایش با نتایج منفی در حین قرنطینه باعث قطع قرنطینه نمی شود

سایر اطلاعات:

- کمک هزینه روزانه یک بیماری عفونی در صورت قرنطینه شدن یا جدا شدن توسط پزشک بیماری عفونی ، درآمد از دست رفته شما را جبران می کند.
- هنگامی که کودک زیر ۱۶ سال شما قرنطینه شده است و بنابراین قادر به رفتن به محل کار نیستید ، می توانید کمک هزینه روزانه بیماری عفونی را دریافت کنید.
- درخواست کمک هزینه روزانه بیماری های عفونی را از Kela کنید.
- برای درخواست ، شما به یک تصمیم کتبی قرنطینه یا گواهی SVA از یک پزشک بیماری عفونی نیاز دارید.
- کمک هزینه روزانه بیماری های عفونی به کسانی که در قرنطینه داوطلبانه هستند پرداخت نمی شود.
- اطلاعات بیشتر در مورد کمک هزینه روزانه بیماری واگیردار و نحوه درخواست آن را در وب سایت Kela بخوانید. (به فنلاندی)

<https://www.kela.fi/tartuntatauti>

- اگر در حین قرنطینه مجبور به استفاده از آمبولانس هستید ، هنگام تماس با مرکز اورژانس بگویید که قرنطینه شده اید.

در صورت بروز علائم

- قرار ملاقات برای آزمایش ویروس کرونا را از طریق سرویس Omaolo.fi یا با شماره تماس 116117 (۱۱۶۱۱۷) با اورژانس تنظیم کنید.