

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ถูกกักตัวอยู่ที่บ้าน

ถ้ามีคำสั่งจากแพทย์เฉพาะทางโรคติดเชื้อให้คุณต้องกักตัวอยู่ที่บ้าน เนื่องจากคุณได้มีการสัมผัสกับเชื้อโคโรนา คุณต้องงดกิจกรรมต่างๆของคุณด้วย จนกว่าแพทย์และพยาบาลที่รักษาจะได้แนะนำอย่างอื่น.

ให้อยู่บ้านเท่านั้น และงดการเยี่ยมเยียน หรือห้ามเชิญแขกหรือคนรู้จักมาบ้าน แพทย์และพยาบาลจะคอยติดตามดูอาการของคุณตามความจำเป็น.

ในระหว่างที่แพทย์เฉพาะทางติดเชื้อมีคำสั่งให้คุณกักตัวที่บ้าน มีข้อห้ามดังต่อไปนี้ :

- ห้ามไปทำงาน.
- ห้ามไปโรงเรียนหรือสถานศึกษาอื่นๆ.
- ห้ามไปร้านอาหาร ร้านค้า ห้างสรรพสินค้า หรือที่สาธารณะอื่นๆ.
- ห้ามไปสระว่ายน้ำ หรือสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ.
- ห้ามไปสถานที่ต่างๆที่เกี่ยวข้องกับงานอดิเรก.
- ห้ามไปโรงละคร โรงภาพยนตร์ ร้านอาหาร หรือบาร์.
- ห้ามใช้ระบบขนส่งสาธารณะ เช่น รถไฟ รถบัส หรือรถแท็กซี่.
- ห้ามเชิญแขกมาที่บ้านหรือไปเยี่ยมคนอื่น.
- ห้ามใช้บริการทำความสะอาดจากข้างนอก หรือมีเจ้าหน้าที่อื่นๆ มาที่บ้าน.

เมื่ออยู่ที่บ้านควรปฏิบัติตัวอย่างไร:

- ให้ออนคนเดียวในห้องนอนส่วนตัวของคุณ.
- ระบายอากาศถ่ายเทในห้อง โดยเปิดหน้าต่างทุกเช้าและเย็นอย่างน้อย ครั้งละ 15 นาทีต่อครั้ง.
- ถ้ามีผู้ติดเชื้ออยู่ในบ้านหลังเดียวกันนั้น ให้หลีกเลี่ยงในการสัมผัสใกล้ชิดกับพวกเขาหากไม่จำเป็น.
- เมื่อคุณไอหรือจาม ให้ใช้กระดาษเช็ดหน้าที่ใช้แล้วทั้งปิดปากและจมูกให้มิดชิด. ถ้าคุณไม่มีกระดาษเช็ดหน้าที่ใช้แล้วทั้งนั้น เวลาไอหรือจามให้ใช้แขนเสื้อด้านบนปิดปากหรือจมูกให้แน่น. อย่าให้มีมือโดนตรงปากหรือจมูกโดยตรง. กระดาษถ้าใช้แล้วให้ใส่ถุงพลาสติกทั้งทันที และ/หรือทิ้งลงถังขยะ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ และ/ หรือใช้เจลทำความสะอาดมือ.
- ล้างช้อนส้อมที่คุณใช้ปกติ.
- ซักเสื้อผ้าและพวกผ้าปูที่นอนเครื่องนอนในเครื่องซักผ้าตามปกติ.
- คุณสามารถทำความสะอาดบ้านได้ตามปกติ (แต่ห้ามเรียกใช้บริการทำความสะอาดจากบริษัทหรือคนข้างนอก). สำหรับเครื่องดูดฝุ่นขอแนะนำให้ใช้แผ่นกรองแบบ HEPA (เครื่องดูดฝุ่น แบบแผ่นกรองอากาศอนุภาคประสิทธิภาพสูง).

- ทำความสะอาดประตูเย็น รีโมทคอนโทรล และพื้นผิวอื่นๆที่เราต้องสัมผัสบ่อยๆ.
- ถ้าเป็นไปได้ให้ทำความสะอาดสิ่งปกคลุม เช่น อาเจียนหรือเสมหะ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อคลอรีน. ความเข้มข้นของน้ำยาในการใช้ควรเป็น 500 ppm (500 ส่วนในล้านส่วน). และขอแนะนำว่าควรอ่านฉลากข้างขวดให้ละเอียดว่าควรเจือจางเท่าใด.

กิจกรรมกลางแจ้ง:

คุณสามารถอยู่บนระเบียงบ้านหรือ นอกบ้านบริเวณสนามในบ้านของคุณได้ แต่ห้ามมีการสัมผัสโดยตรงกับคนภายนอกได้.

สามารถฝากสัตว์เลี้ยงไว้กับคนอื่นได้ ขอแนะนำว่าควรเป็นในเขตเมืองจะดีกว่ากับผู้ที่ไม่ได้มีการกักตัว. คุณสามารถมองหาสถานที่สำหรับดูแลสัตว์เลี้ยงของคุณได้เช่นกัน. หรือไม่คุณก็สามารถพาสัตว์เลี้ยงของคุณไปเดินเล่นข้างนอกได้ ถ้าคุณไม่สัมผัสกับคนอื่นโดยตรง.

การดูแลเรื่องอาหาร:

- ขอให้คนอื่นที่ไม่ได้กักตัวช่วยดูแลเรื่องจัดซื้ออาหารให้.
- คุณสามารถใช้บริการสั่งซื้ออาหารทางออนไลน์หรือทางโทรศัพท์ได้. แต่ต้องระวังว่าไม่สัมผัสกับผู้ที่ส่งอาหารโดยตรงเมื่อเวลาชำระเงินและรับส่งอาหาร.
- คุณสามารถรับบริการความช่วยเหลือ ได้ในเรื่องที่เจาะจงผ่านทางหน่วยงาน [Siiri ที่ให้คำแนะนำลูกค้าด้านสวัสดิการสังคมและหน่วยงาน Polku](#) ที่ให้คำแนะนำปรึกษาด้านสวัสดิการสังคม. (ข้อมูลเป็นภาษาฟินแลนด์)

ทำไมบุคคลที่ใกล้ชิดกับบุคคลที่โดนกักตัวไม่จำเป็นต้องกักตัว?

- บุคคลที่ที่เกี่ยวข้องใกล้ชิด ไม่จำเป็นต้องกักตัว เพราะพวกเขายังไม่ได้มีการพบปะใกล้ชิดกับผู้ที่ได้รับการยืนยันว่าติดเชื้อและกักตัว.
- ผู้ที่กักตัวแต่ยังไม่แสดงอาการ และบุคคลใกล้ชิดยังไม่มีการแพร่หรือติดเชื้อ.
- การแพร่เชื้อกับบุคคลอื่นๆ อาจมีความล่าช้า ด้วยสาเหตุนี้จากการสัมผัสการแพร่กระจายไปยังผู้อื่น. และสำหรับผู้ที่ใกล้ชิด และผู้ที่ยังไม่มีอาการจึงไม่ควรถูกจำกัดในการใช้ชีวิต.
- ถ้าผู้ที่สัมผัสกับเชื้อและมีอาการ,จะต้องได้รับการตรวจ, ว่าอาการเป็นอาการติดเชื้อโคโรนาหรือไม่.
- บนพื้นฐานของการตรวจ จะต้องขยายไปถึงผู้ใกล้ชิดกับผู้ที่ถูกกักตัวด้วย ก่อนที่บุคคลใกล้ชิดของผู้ป่วยจะแพร่เชื้อให้กับบุคคลอื่นต่อไป.

ผู้ที่ถูกกักตัวจะต้องถูกตรวจโรคหรือไม่?

- ผู้ที่ถูกกักตัวจะต้องตรวจหาเชื้อโรคเมื่อมีคำสั่งจากแพทย์.
- ผู้ที่มีผลตรวจติดลบ (คือไม่ติดเชื้อ) แต่อย่างไรก็ตามก็ไม่มี ความจำเป็นที่จะยกเลิกการกักตัว.

อื่นๆ:

- เงินช่วยเหลือรายวันจากการเป็นโรคติดเชื้อคุณจะได้รับ การชดเชยการสูญเสียรายได้ ถ้าแพทย์โรคติดเชื้อได้มีคำสั่งให้คุณต้องกักตัว. นอกจากนี้คุณยังสามารถได้รับเงินสงเคราะห์รายวันสำหรับการติดเชื้อ ถ้าบุตรที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปีต้องโดนกักตัว เพราะว่าคุณไม่สามารถไปทำงานได้. ให้ทำเรื่องขอเงินช่วยเหลือการติดเชื้อรายวันจากสำนักงานประกันสังคม (Kela). ในการขอเงินช่วยเหลือตรงนี้นั้นคุณต้องมีใบอนุมัติรับรองจากแพทย์ทางโรคติดเชื้อเป็นลายลักษณ์อักษรว่าให้มีการกักตัวหรือมีใบรับรอง SVA. เงินช่วยเหลือรายวันสำหรับการติดเชื้อนี้ จะไม่จ่ายให้กับผู้ที่กักตัวด้วยความสมัครใจ. [อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับเงินช่วยเหลือโรคติดเชื้อรายวันและวิธีการสมัครได้ที่เว็บไซต์ของ สำนักงานประกันสังคม \(Kela\).](#) (ในภาษาฟินแลนด์)
- กรณีที่คุณจำเป็นต้องใช้รถพยาบาลฉุกเฉินในระหว่างการกักตัว โปรดแจ้งศูนย์ฉุกเฉินเมื่อคุณโทรไปว่าตอนนี้คุณอยู่ในระหว่างกักตัวอยู่.

ถ้าคุณมีอาการติดเชื้อ

- จองเวลาเพื่อที่จะไปตรวจหาเชื้อโคโรนา ใน Omaolo.fi หรือโทรแจ้งเบอร์ฉุกเฉิน ที่ 116117.