

اطلاعات و راهنمایی های مربوط به ویروس کرونا

عالم گیری کرونا در اروپا تشدید یافته است.

بیماری کرونا (Covid-19) در شکل سرایت قطره ای یا از طریق تماس منتقل می شود. هنگامی که شخصی که بیماری را گرفته است در نزدیکی شما سرفه یا عطسه کند، بیماری می تواند منتقل شود. سرایت بیماری از طریق دست و حتی هوای تنفسی امکان پذیر است. بیماری می تواند از سطوح مختلف هم که شخص بیمار آنها را لمس کرده است منتقل شود (میزها، نرده ها، وسایل و غیره).

بیماری کرونا به سادگی منتقل می شود - دستورالعمل ها و محدودیت ها را رعایت کنید.

هر شخصی ممکن است بیماری کرونا را بگیرد. برخی از اشخاصی که بیماری را گرفته اند فقط دچار علائم خفیف می شوند، ولی برخی از آنها به شدت بیمار می شوند. از پیش نمی تواند دانست که آیا شخصی بیماری خفیف می گیرد یا شدید. گاهی اوقات شخصی که بیماری به او سرایت کرده است دارای هیچ علائمی نیست، با این حال او می تواند بیماری را به اشخاص دیگر منتقل کند.

بیماری کرونا به ویژه برای سالمندان و اشخاصی که دارای عوامل ریسک سلامتی (از جمله بیماری های مختلف مزمن) هستند، خطرناک است. بیماری کرونا اغلب بر روی کار ریه ها تأثیر می گذارد، بنابراین این سیگار کشیدن ریسک بیمار شدن را به شدت بالا می برد.

بیماری کرونا به راحتی منتقل می شود و به این دلیل مهم است که به خوبی خود را محافظت کنید. همه باید مراقب سلامت خود، نزدیکان خود و نیز سلامت همه اشخاص دیگر باشند. به این دلیل مقامات و مسئولین دستورالعمل ها و محدودیت هایی وضع کرده اند که باید آنها را رعایت کرد.

- به یاد داشته باشید که شخصی که هیچ علائمی ندارد هم می تواند بیماری را سرایت دهد.
- در صورتی که سلامت هستید می توانید سر کار و به مدرسه بروید و همچنین می توانید ورزش کنید و برای هواخوری بیرون بروید
- با این حال فاصله ایمن خود (2 متر) را با دیگران رعایت کنید
- اطلاعیه ها و دستورالعمل های خود مدارس را دنبال کنید.

در صورتی که حتی کمی هم احساس بیماری می کنید و یا نگران حال عضو خانواده خود هستید

- با تلفن مشاوره کرونا اسپو (Espoo) تماس بگیرید، شماره تلفن 09 816 34600 (روزهای دوشنبه الی جمعه از ساعت 7 الی 18، روزهای شنبه و یکشنبه از ساعت 9 الی 15).
- در اوقات دیگر با مرکز کشیک کمک تماس بگیرید، شماره تلفن 117 116، تا برای آزمایش کرونا به شما وقت داده شود.
- می توانید خودتان از کرونا بومی (Koronabotti) برای آزمایش وقت بگیرید koronabotti.hus.fi
- می توانید ارزیابی علائم بیماری را هم انجام دهید (به زبان های فنلاندی، سوئدی یا انگلیسی) www.omaolo.fi. این خدمات به شما دستورالعمل های متناسب با علائم تان را ارائه می کند.

- تمام اشخاصی که دارای علائمی هستند که می توانند به کرونا مربوط باشند، می توانند آزمایش کرونا بدهند. این علائم عبارتند از مثلاً تب، سرفه، گلودرد، آبریزش بینی، تنگی نفس، از دست دادن حس بویایی/چشایی یا اسهال/شکم درد، که دلیل مشخص دیگری برایشان وجود نداشته باشد.
- پس از آزمایش کرونا که جواب منفی داشته است هم یک روز بدون علائم بیماری را در خانه باقی بمانید.

مهم است که به یاد داشته باشید: وقتی که بیمار هستید به جمع اشخاص دیگر نروید. در صورتی که خودتان بیمار هستید یا فرزندان علائم بیماری دارد، نمی توانید مثلاً به مرکز مشاوره بهداشت بروید. در این هنگام موضوع را تلفنی اطلاع دهید.

اطلاعات بیشتر در مورد کرونا به زبان های مختلف:
www.espoo.fi/koronaohjeet



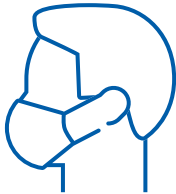
مسائلی که به یاد داشتن آنها در دوران کرونا مهم است



- دست های خود را مکرراً بشوئید
- برای شستن دست ها از صابون یا در صورت لزوم ماده ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.



- در صورتی که نیاز به سرفه کردن دارید، در یک دستمال کاغذی یکبار مصرف و یا در آستین خود سرفه کنید.

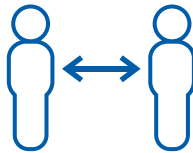


- لطفاً ماسک بزنید: ۱- به هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی ۲- به هنگام بودن در مکانهای عمومی ۳- به هنگام رفتن برای تست کرونا ۴- به هنگام آمدن از تست کرونا



از رفتن به اماکن عمومی و تماس با سطوح در خارج از خانه پرهیز کنید.

- بیماری به راحتی در اماکنی که اشخاص زیادی به آن مراجعه می کنند سرایت می کند
- از تماس غیر ضروری با سطوح پرهیز کنید (مثلاً نرده های پله برقی)
- در صورتی که مثلاً از محوله لباس شوئی ساختمان محل سکونت خود استفاده می کنید، پیش و پس از نوبت شستشوی خود دست های خود را به خوبی بشوئید. ترجیحاً به تنهایی به محوله لباس شوئی بروید.



از نزدیک شدن به ازدحام جمعیت پرهیز کنید و فاصله خود را با دیگران حفظ نمایید.

- ترجیحاً به تنهایی به فروشگاه و مراکز خدماتی بروید.
- فقط با فرزند خود به مرکز بهداشت کودکان مراجعه کنید - اعضای دیگر خانواده یا دوست خود را همراه خود نبرید
- دست های خود را پیش و پس از مراجعه بشوئید و فاصله ایمن با دیگران را به یاد داشته باشید.



جمع های بزرگ تشکیل ندهید - بیماری کرونا از جمله در جشنها، ملاقات دوستان، مراسم مذهبی و در مواقعی که جمع افراد در میدان های ورزشی بازی کرده اند و در مراکز خرید وقت گذرانده اند، منتقل شده است. در شرایط کرونا همه باید تماس خود را با اشخاص دیگر محدود کنند.



در صورتی که به کشورهایی که برای آنها محدودیت سفر وضع شده است سفر کرده اید یا در معرض سرایت کرونا قرار گرفته اید، دستورالعمل های قرنطینه را رعایت کنید.

توجه! شما باید دستورالعمل های قرنطینه را هنگامی که منتظر رفتن به آزمایش کرونا هستید و یا هنگام برگشتن از آزمایش کرونا نیز رعایت کنید.