

КОРОНАВИРУС: ИНФОРМАЦИЯ И ИНСТРУКЦИИ

В г. Эспоо ухудшилась ситуация с коронавирусной инфекцией

Коронавирусная инфекция (КОВИД-19) передается воздушно-капельным путем или при контакте. Вы можете заразиться, если болеющий человек кашляет или чихает рядом с вами. Заражение также возможно при контакте рук или при вдыхании воздуха. Инфекция может передаваться при контакте с поверхностями (столами, поручнями, предметами и т.д.), к которым ранее прикасался зараженный человек.

Коронавирус легко передается - соблюдайте правила и ограничения

Любой человек может заразиться коронавирусной инфекцией. У некоторых заболевших появляются легкие симптомы, а другие заболевают тяжело. Невозможно предугадать заранее, в какой степени заболевание проявится именно у вас. Иногда зараженные люди не имеют никаких симптомов, однако при этом могут передавать инфекцию другим.

Коронавирусная инфекция представляет особую опасность для пожилых людей, находящихся в группе риска (например, имеющих множество хронических заболеваний). Коронавирус зачастую поражает функцию легких, поэтому курение повышает вероятность тяжелого течения заболевания.

Коронавирусной инфекцией легко заразиться, поэтому важно тщательно защищать свое здоровье. Каждый должен стараться защитить себя, близких и всех окружающих людей. С этой целью власти составили список мер и ограничений, которые должны соблюдаться.

- Помните, что даже бессимптомные инфицированные люди могут заражать окружающих.
- Если вы здоровы, вы можете ходить на работу и в школу, заниматься спортом и проводить время на улице.
- При этом сохраняйте достаточную дистанцию (2 метра) от других людей.
- Следите за объявлениями и инструкциями, публикуемыми в школах.

Если вы почувствовали даже легкое недомогание или у вас вызывает беспокойство здоровье вашего родственника,

- звоните на горячую линию по вопросам коронавируса в г. Эспоо, по телефону 09 816 346 00 (пн–пт с 7:00 до 18:00, сб–вс с 9:00 до 15:00).
- В остальное время звоните на медицинскую горячую линию по телефону: 116 117 и записывайтесь на тестирование на коронавирус.
- Вы можете записаться на тест на коронавирус на сайте коронабота koronabotti.hus.fi
- Вы также можете заполнить анкету для оценки симптомов (на финском, шведском и английском языках) на сайте www.omaolo.fi. В зависимости от ваших симптомов сайт предложит вам дальнейшие инструкции.
- Тестирование на коронавирус доступно каждому, у кого есть симптомы, предполагающие наличие коронавирусной инфекции, такие как: повышенная температура, кашель, больное горло, насморк или заложенность в носу, затрудненное дыхание, потеря обоняния или вкуса, диарея или необъяснимая боль в животе.
- Даже при отрицательном результате теста оставайтесь дома в течение еще одного дня после исчезновения симптомов.

ВАЖНО ПОМНИТЬ: Не выходите на улицу, если вы болеете. Например, если вы болеете или у вашего ребенка появились симптомы болезни, вам нельзя идти в роддом или в поликлинику. В данном случае позвоните и поставьте их в известность.

Более подробную информацию о коронавирусе на разных языках вы найдете на сайте: www.espo.fi/koronaohjeet



Во время пандемии важно помнить следующее



Чаще мойте руки.

- Используйте мыло или при необходимости санитайзер для рук.



Если вы чихаете, используйте бумажный носовой платок или чихайте в локоть.

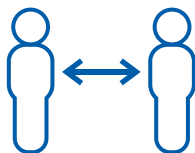


Носите маски в общественном транспорте и во всех общественных местах, а также по пути на прохождение теста на коронавирус и по пути обратно домой. Это правило действительно для всех людей старше 15 лет.



Избегайте общественных мест и контакта с поверхностями вне вашего дома.

- Инфекция с легкостью распространяется из мест большого скопления народа.
- Избегайте ненужного контакта с поверхностями (например, поручнями эскалатора).
- При использовании услуг общественных прачечных тщательно мойте руки до и после. Если возможно, пользуйтесь общественными прачечными, когда там нет других людей.



Избегайте большого скопления народа и сохраняйте социальную дистанцию.

- По возможности совершайте покупки и пользуйтесь услугами без других людей.
- При посещении роддома и детской поликлиники берите с собой только ребенка - не приводите других членов семьи и друзей.
- Мойте руки до и после того, как вы выйдете по делам на улицу. Не забывайте о социальном дистанцировании.



Избегайте встреч в больших группах: коронавирусная инфекция быстро распространяется, к примеру, на вечеринках, встречах, религиозных собраниях, при игре в командные виды спорта и в торговых центрах. Ситуация с коронавирусной инфекцией означает, что все должны ограничить контакты с другими людьми.



Если вы совершили поездку в страны, на которые распространяются ограничения, или же подверглись воздействию коронавирусной инфекции, соблюдайте следующие карантинные правила.

ВНИМАНИЕ: Вы также должны соблюдать карантинные меры, пока ожидаете прохождения теста на коронавирус и его результатов.