Udhëzime për personat e karantinuar në shtëpi

Nëse ju ka karantinuar një specialist i sëmundjeve infektive për shkak të ekspozimit ndaj koronavirusit, duhet të kufizoni aktivitetet tuaja derisa të udhëzoheni ndryshe nga mjeku ose infermierja që ju trajton.

Qëndroni në shtëpi, shmangni vizitat tek të tjerët dhe mos i ftoni të tjerët që t'ju vijnë për vizitë. Një infermiere ose mjek do të monitorojë shëndetin tuaj sipas nevojës.

Mbani parasysh se shkelja e urdhrit të karantinës të lëshuar nga autoritetet e sëmundjeve infektive i nënshtrohet ndëshkimit. Mund të dënoheni për shkelje të urdhrit të karantinës me gjobë ose burgim për maksimumi tre muaj (Kodi Penal i Finlandës, Kapitulli 44 (2)).

Ndërsa karantinoheni nga një specialist i sëmundjeve infektive, mos:

- shkoni në punë
- shkoni në shkollë ose vend tjetër studimi
- shkoni në restorante, dyqane, qendra tregtare ose hapësira të tjera publike
- shkoni në salla noti ose ambiente të ngjashme për ushtrime
- përdorni ambiente të tjera argëtimi
- shkoni në teatër, kinema, restorante apo bare
- përdorni transportin publik si trenin, autobusin ose taksinë
- ftoni të tjerët për vizitë ose mos u shkoni të tjerëve për vizitë
- përdorni shërbimet e pastruesve të jashtëm ose ofruesit e tjerë të shërbimeve në shtëpinë tuaj.

Ndërsa jeni në shtëpi:

- Flini vetëm në dhomën tuaj të gjumit.
- Ajrosni dhomën në mëngjes dhe në mbrëmje duke hapur një dritare për të paktën 15 minuta.
- Nëse ka persona të tjerë të infektuar që jetojnë në të njëjtën shtëpi, shmangni kontaktin e ngushtë të panevojshëm me ta.
- Mbuloni gojën dhe hundën me një shami letre kur kolliteni ose teshtini. Nëse nuk keni shami letre, kollituni ose teshtini në pjesën e sipërme të mëngës, jo në dorë. Pasi të keni përdorur shaminë e letrës, futeni menjëherë në një qese plastike ose hidheni në kosh. Lani duart me ujë e sapun dhe/ose përdorni një solucion me bazë alkooli për duart.
- Lani normalisht sendet që përdoren për të ngrënë.
- Lani rrobat dhe shtrojat e krevatit normalisht në lavatriçe.
- Mund të pastroni normalisht në shtëpi (por mos merrni pastrues të jashtëm). Rekomandohet një filtër HEPA për fshesën me korrent.
- Pastroni me kujdes dyert e frigoriferit, telekomandat dhe sipërfaqet e tjera që preken shpesh.
- Fshini sekrecionet, të tilla si të vjellat ose pështyma, me një dezinfektues me bazë klori. Solucioni duhet të hollohet në një koncentrat prej 500 mg/l. Kontrolloni udhëzimet për hollimin në etiketën e shishes.

Dalja nga shtëpia:

- Ju mund të kaloni kohë në ballkon ose jashtë në kopsht, por nuk duhet të keni kontakte të drejtpërdrejta me persona jashtë familjes suaj.
- Nëse është e mundur dhe veçanërisht në zonat urbane, lërini kafshët për shëtitje te dikush tjetër i pakarantinuar. Edhe kafshët shtëpiake mund të lihen gjithashtu në kujdesin e të tjerëve. Në të kundërt, mund t'i nxirrni kafshët shtëpiake shëtitje për sa kohë që shmangni kontaktin e drejtpërdrejtë me njerëzit e tjerë.

Furnizimi me ushqim:

- Kërkojini dikujt tjetër që nuk është i karantinuar që të blejë ushqimet.
- Gjithashtu, mund të porositni ushqime në linjë (online) ose përmes telefonit që t'ju dërgohen në shtëpi. Sigurohuni që të mos keni kontakt me personin që bën dorëzimin kur të paguani dhe të merrni ushqimet.

Gjëra të tjera

- Pagesa për sëmundjet ngjitëse kompenson humbjen e të ardhurave nëse jeni karantifikuar ose jeni urdhëruar që të vetë-izoloheni nga një specialist i sëmundjeve infektive. Gjithashtu, mund të merrni pagesë për sëmundjet ngjitëse nëse fëmija juaj nën moshën 16 vjeç është në karantinë dhe për këtë arsye nuk mund të shkoni në punë. Aplikoni te Kela për pagesën për sëmundjet ngjitëse. Për të aplikuar, ju duhet një vendim i shkruar për karantinë ose një certifikatë e SVA-së nga një specialist i sëmundjeve infektive. Personat në karantinë vullnetare nuk kanë të drejtë për pagesën për sëmundjet ngjitëse. Lexoni më shumë mbi pagesën për sëmundjet ngjitëse dhe se si të aplikoni për të në uebsajtin e Kela-s: www.kela.fi/tartuntatauti
- Nëse gjatë karantinës ju duhet të përdorni një ambulancë, informoni qendrën e reagimit ndaj urgjencave për karantinën kur të kontaktoni me ta.

Nëse keni simptoma:

Simptomat e sëmundjes së koronavirusit mund të përfshijnë ethe, kollë, dhimbje fyti, hundë që rrjedhin, vështirësi në frymëmarrje, humbje të shqisës së nuhatjes ose shijes dhe diarre ose dhimbje stomaku pa ndonjë shkak të dukshëm.

Nëse keni ndonjë nga këto simptoma, telefonojini linjës së ndihmës së Espoo-s për koronavirusin, tel. 09 816 34600, nga e hëna deri të premten, 07:00−18:00. Në orare të tjera, telefonojini Linjës Mjekësore të Ndihmës, tel. 116117.

Informacione të përgjithshme për koronavirusin në gjuhë të ndryshme:
https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatietoa-eri-kielilla