

# فيروس كورونا - معلومات وإرشادات

## لقد زادت حدة وباء كورونا في إسبو

تتم الإصابة بالعدوى بمرض كورونا (Covid-19) من خلال الرذاذ أو اللمس. من الممكن الإصابة بالعدوى بكورونا إذا سعل أو عطس بالقرب منك شخص مصاب بالمرض. من الممكن الإصابة بالعدوى أيضاً من خلال الأيدي أو حتى من خلال الهواء الذي يتم تنفسه. من الممكن الإصابة بالمرض أيضاً من مختلف الأسطح (الطاولات، الأمتعة وما شابه ذلك)، التي قد لمسها شخص مصاب بالعدوى.

## تتم الإصابة بالعدوى بكورونا بسهولة - التزم بالإرشادات وبالقيود

من الممكن أن يُصاب أي شخص بمرض كورونا. بعض المصابين بالمرض تكون أعراضهم خفيفة، ولكن يمرض البعض بشكل خطير. من غير الممكن المعرفة مسبقاً ما إذا كان الشخص سوف يُصاب بأعراض المرض الخفيفة أم بأعراض المرض الخطيرة. أحياناً لا تظهر أعراض على الإطلاق على الشخص المُصاب بالعدوى، حيث أنه من الممكن أن ينقل المرض ليُصاب الآخرين بالعدوى.

مرض كورونا يكون خطير جداً على نحو خاص بالنسبة لكبار السن، وكذلك لأولئك الذين لديهم عامل خطر متعلق بالصحة (على سبيل المثال العديد من الأمراض المُزمنة). غالباً ما يُؤثر مرض كورونا على فعالية عمل الرئتين، لذلك فإن التدخين يزيد من مخاطر الإصابة بالمرض بشكل خطير.

تتم الإصابة بالعدوى بمرض كورونا بسهولة، لذلك من المهم الحماية بشكل جيد. يتوجب على كل شخص أن يعتني بصحته وصحة الأشخاص المُقربين منه وكذلك أيضاً بصحة الأناس الآخرين. لهذا السبب قدمت السلطات إرشادات وفرضت قيود، حيث أنه يتوجب الالتزام بها.

- تذكر أيضاً بأن الشخص الذي لا تظهر عليه أعراض من الممكن أن يكون ناقلاً للمرض.
- إذا كنت سليم ومعافى فبإمكانك الذهاب إلى العمل والدراسة في المدرسة، بإمكانك أيضاً ممارسة الرياضة والتجول في الهواء الطلق
- التزم على كل حال ببُعد المسافة الآمنة بقدر كافٍ (متريين 2) عن الأناس الآخرين.
- تابع نشرات المعلومات والإرشادات الخاصة بالمدارس.

## إذا كنت تشعر بأنك مريض حتى ولو قليلاً، أو كنت قلقاً على صحة فرد من أفراد عائلتك

- اتصل باستشارات كورونا لإسبو، هاتف: 09 816 34600 (الاثنين - الجمعة، الساعة: 7.00 - 18.00، السبت - الأحد 9.00 - 15.00).
- في باقي الأوقات اتصل بإسعافات الطوارئ، هاتف: 116117.
- بإمكانك أن تحجز بنفسك موعد للاختبار من بوت كورونا: [koronabotti.hus.fi](http://koronabotti.hus.fi)
- بإمكانك أيضاً إعداد تقييم بشأن الأعراض (باللغة الفنلندية أو السويدية أو الإنجليزية) من خلال الرابط: [www.omaolo.fi](http://www.omaolo.fi). سوف تحصل من خلال الخدمة على إرشادات العمل المناسبة للأعراض التي لديك.
- بإمكان كل شخص إجراء فحص كورونا إذا ظهرت لديه أعراض تُشير إلى الإصابة بالعدوى بفيروس كورونا، مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم أو السعال أو ألم الحلق أو الزكام أو ضيق التنفس أو فقدان حاسة الشم/التذوق أو الإسهال/ألم البطن بدون أن تكون هناك أسباب أخرى واضحة.
- ابق في البيت عندما تكون مريضاً وكذلك ليوم واحد بدون أعراض بعد النتيجة السلبية لاختبار كورونا.

من المهم تذكر: لا تذهب وأنت مريض لتكون مع مجموعة من أناس آخرين. إذا كنت أنت مريض أو طفلك لديه أعراض المرض، فليس بإمكانك على سبيل المثال الذهاب إلى استشارات الأمومة والطفولة. أبلغ عن الأمر حينئذ من خلال الهاتف.

معلومات إضافية عن كورونا بلغات مختلفة:  
[www.espooli.fi/koronaohjeet](http://www.espooli.fi/koronaohjeet)



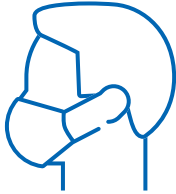
## من المهم تذكّر أثناء فترة كورونا:



- اغسل الأيدي بشكل مُتكرر
- استعمل الصابون عند غسل الأيدي أو عند الحاجة مُطهر الأيدي.



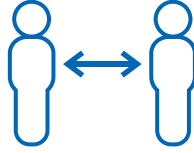
- إذا كنت تشعر بالحاجة كي تسعل، فاسعل في منديل الأنف الذي يُستعمل لمرة واحدة أو في كم ملابسك.



- الوضع الخاص بكورونا أن يقيدوا من تواصلهم مع الأناص الأخرين.
- استعمل كمامة الوجه في المواصلات العامة وأثناء تلك الحالات التي من الصعب خلالها الإبقاء على مسافة فاصلة عن الأخرين.



- تجنّب الأماكن المشتركة ولمس الأسطح خارج البيت.
- تنتشر العدوى بسهولة من خلال الأماكن التي يدخلها كثيراً أناس مُتنوعين.
- تجنب لمس الأسطح عبناً (على سبيل المثال سير الأدرج المتحركة).
- إذا كنت تستخدم على سبيل المثال الغرفة المخصصة للغسيل، فأغسل اليدين بشكل جيد قبل وبعد دور الغسيل. يُفضّل أن تذهب إلى الغرفة المخصصة للغسيل بمفردك.



- تجنّب الازدحام وابق على مسافة فاصلة عن الأخرين
- يُفضّل أن تتعامل مع المحلات التجارية والخدمات بمفردك
- تعامل مع استشارات الأمومة والطفولة مع الطفل فقط - لا تأخذ معك أفراد آخرين من العائلة أو صديق.
- اغسل اليدين قبل وبعد التعامل وتذكّر كذلك بُعد المسافة الأمنة.



- عدم التجمع ضمن مجموعة كبيرة - لقد انتشر مرض كورونا من خلال أحداث منها الاحتفالات ومقابلات الأصدقاء والمناسبات الدينية وعندما يتم اللعب في الملعب الرياضي من خلال مجموعة وعند التواجد في مركز التسوق. يتوجب على الجميع أثناء الوضع الخاص بكورونا أن يقيدوا من تواصلهم مع الأناص الأخرين.



- إذا كنت قد سافرت إلى دول تمسها القيود بخصوص السفر، أو أنك قد تعرضت للإصابة بفيروس كورونا، فالتزم بإرشادات الحجر الصحي.

ملاحظة! يتوجب عليك الالتزام بإرشادات الحجر الصحي أيضاً عندما تكون تنتظر الذهاب إلى اختبار كورونا أو عند مجيئك من اختبار كورونا.