

دستور العمل هایی برای اشخاصی که به آنها گفته شده در قرنطینه بمانند

اگر پزشک متخصص بیماری های واگیردار به شما گفته به دلیل در معرض ویروس کرونا قرار گرفتن در قرنطینه بمانید، شما باید تا زمانی که پزشک یا پرستار معالج شما دستور العمل دیگری نداده است، فعالیت های خود را محدود نمائید.

در خانه بمانید، نزد دیگران نروید و از دیگران هم نخواهید نزد شما میهمانی بیایند. پرستار یا پزشک در صورت نیاز وضعیت و حال شما را پیگیری می کند.

توجه داشته باشید که نقض دستور قرنطینه که توسط مسئولین بیماری های واگیردار صادر شده باشد، عملی قابل مجازات است. نقض دستور قرنطینه می تواند مجازات جریمه و یا حداکثر سه ماه حبس را در پی داشته باشد (بند 2 ماده 44 قانون کیفری).

در دوران قرنطینه که توسط پزشک متخصص بیماری های واگیردار تعیین شده، شما نباید:

- به محل کار بروید
- به مدرسه یا محل تحصیلی دیگر بروید
- به رستوران، فروشگاه، مرکز خرید یا اماکن عمومی دیگر بروید
- به استخر شنا یا اماکن ورزشی مشابه دیگر بروید
- به مکان تفریحی دیگر بروید
- به تئاتر، سینما، رستوران یا بار بروید
- از وسایل نقلیه عمومی نظیر قطار، اتوبوس یا تاکسی استفاده کنید
- میهمان به خانه دعوت کنید یا به میهمانی بروید
- از نظافتچی یا کارگر بیرونی دیگری در خانه خود استفاده کنید.

در هنگام حضورتان در خانه:

- به تنهایی در اتاق خود بخوابید.
- با باز کردن پنجره در صبح و شب حداقل به مدت 15 دقیقه هوای اتاق را عوض کنید.
- در صورتی که اشخاص دیگری که بیماری به آنها سرایت کرده در خانه زندگی می کنند، از تماس نزدیک غیر ضروری با آنها اجتناب کنید.
- هنگام سرفه یا عطسه کردن دهان و بینی خود را با استفاده از دستمال کاغذی یکبار مصرف محکم بپوشانید. در صورتی که دستمال کاغذی ندارید، در دستهای خود سرفه یا عطسه نکنید، بلکه با قسمت بالای آستین پیراهن دهان خود را محکم بپوشانید و سرفه یا عطسه کنید. دستمال کاغذی را بلافاصله پس از مصرف در داخل کیسه پلاستیکی انداخته و در آن را ببندید و/ یا آن را در زباله دانی بیاندازید. دستهای خود را با آب و صابون بشوئید و/ یا از ماده ضد عفونی دست استفاده کنید.
- وسایل غذاخوری را که استفاده می کنید به طور عادی بشوئید.
- لباس ها و ملافه ها را در ماشین لباسشویی به طور عادی بشوئید.
- در خانه می توان به طور عادی نظافت نمود (ولی از نظافتچی بیرونی نباید خواست که به خانه بیاید). توصیه می شود از فیلتر HEPA برای ماشین جاروبرقی استفاده کنید.
- درهای یخچالها، دستگاه های کنترل از راه دور و سطوح دیگر را که معمولاً با آنها تماس حاصل می شود، تمیز کنید.
- لکه های ترشحاتی احتمالی همچون استفراغ یا ترشحات سرفه را با ماده ضد عفونی کننده کلر دار پاک کنید. میزان رقیق کردن باید 500 پی پی ام (ppm) باشد. دستور العمل های رقیق کردن را از روی برچسب بطری ماده ضد عفونی کننده بررسی کنید.

بیرون رفتن:

- می توانید در بالکن باشید یا به محوطه حیاط خودتان بروید، ولی نباید در تماس مستقیم با اشخاصی قرار گیرید که با شما در یک خانه زندگی نمی کنند.

- بیرون بردن حیوانات خانگی به ویژه در مناطق شهری را ترجیحاً به عهده شخصی بگذارید که در قرنطینه نیست. می توانید برای حیوان خانگی، محلی برای مراقبت هم جستجو کنید. با رعایت موارد بالا، می توانید حیوانات خانگی را در صورتی که در تماس مستقیم با اشخاص دیگر قرار نمی گیرید، به بیرون ببرید.

مسائل مربوط به مواد غذایی:

- تقاضا کنید که شخص دیگری که در قرنطینه نیست، خرید مواد غذایی را انجام دهد.
- همچنین می توانید مواد غذایی را از طریق اینترنت یا به طور تلفنی سفارش دهید تا به خانه تان بیاورند. در این صورت مراقب باشید که هنگام پرداخت و دریافت مواد غذایی، با تحویل دهنده آن در تماس نباشید.

مسائل دیگر

- در صورتی که پزشک متخصص بیماری های واگیردار به شما گفته که در قرنطینه یا جداسازی بسر ببرید، پول روزانه بیماری واگیردار درآمد از دست رفته تان را جبران می کند. در مواردی هم که به فرزند زیر 16 ساله شما گفته شده که در قرنطینه بماند و شما به این دلیل نمی توانید سر کار خود حاضر شوید، می توانید پول روزانه بیماری واگیردار دریافت کنید. پول روزانه بیماری واگیردار را از کلا (Kela) درخواست کنید. برای انجام درخواست، به تصمیم کتبی قرنطینه که توسط پزشک متخصص بیماری های واگیردار اتخاذ شده یا به گواهی SVA احتیاج دارید. پول روزانه بیماری واگیردار به اشخاصی که در قرنطینه اختیاری هستند پرداخت نمی شود. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد پول روزانه بیماری واگیردار و درخواست آن، به صفحات کلا (Kela) مراجعه کنید: www.kela.fi/tartuntatauti
- در صورتی که مجبور شوید که در زمان قرنطینه خود از آمبولانس استفاده کنید، در هنگام تماس با مرکز امور اضطراری (häätäkeskus) بگوئید که در قرنینه هستید.

در صورتی که دچار علائم می شوید:

علائم بیماری ویروس کرونا می توانند تب، سرفه، گلودرد، آبریزش بینی، تنگی نفس، از دست دادن حس بویایی یا چشایی و اسهال یا شکم درد باشند که دلیل مشخص دیگری برایشان وجود ندارد.

در صورتی که شما دچار یکی از این علائم هم شدید با تلفن مشاوره کرونا اسپو (Espoo) تماس بگیرید، شماره تلفن 09 816 34600 روزهای دوشنبه الی جمعه از ساعت ۷ الی ۱۸. در اوقات دیگر با مرکز کشیک کمک تماس بگیرید، شماره تلفن 116117.

اطلاعات عمومی در مورد ویروس کرونا به زبان های مختلف: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatietoa-eri-kielilla>