

بسیاری از مدارس فنلاند بسته شده‌اند، اما تدریس کماکان ادامه دارد. پس این به معنای تعطیلات نیست! کودک در منزل درس خواهد خواند.

هر چند که کودک در خانه است، معلم به وی درس خواهد داد. اطلاعات لازم در مورد تدریس را از طریق ویلما یا از طریق تلفن کسب خواهید کرد.

اگر در منزل دارای گوشی هوشمند، رایانه یا آی‌پد نیستید، به معلم اطلاع دهید. فرزندتان و شما می‌توانید بروید و از مدرسه یک آی‌پد یا رایانه را برای تمرینهای درسی امانت بگیرید. در این مورد با معلم صحبت کنید.

اگر به فرزند شما در منزل ناهار داده نمی‌شود، او می‌تواند بیاید و از مدرسه ناهار بسته بندی شده تحویل بگیرد. قبل از اینکه دنبال ناهار بسته بندی شده آمد، مدرسه را از طریق ویلما یا تلفن خبردار کنید.

اگر در مورد مسائل فرزندتان نیازمند کمک هستید، با معلم فرزندتان، منشی مدرسه یا مدیرمدرسه تماس بگیرید.

#### تدریس حضوری در مدرسه شامل چه کسی خواهد شد؟

کودک در خانه تحصیل خواهد کرد. اگر شما قادر نیستید که کودک را در منزل نگهداری کنید، دانش‌آموزان کلاس‌های 1 تا 3 و دانش‌آموزان کلاس‌های مقدماتی می‌توانند بیایند مدرسه. فقط بعضی از مدارس باز هستند. تدریس در مدرسه باز ترتیب داده می‌شود، نه لزوماً در مدرسه خود شما.

اگر فرزند شما دارای تصمیم حمایت ویژه است و اگر شما نمیتوانید کودک را در منزل نگهداری کنید، کودک میتواند بروید مدرسه.

به معلم اطلاع دهید، اگر فرزند شما نیازمند آموزش در مدرسه است.

#### چگونگی عملکرد، اگر احساس بیماری دارید؟

اگر بیمار هستید یا فرزند شما بیمار است، کودک را به کودکانستان یا مدرسه نبرید.

نباید هنگام بیماری سر کار بروید!

اگر مطمئن نیستید یا در مورد بیماری آگاهی ندارید، نباید کودک را به کودکانستان یا مدرسه ببرید.

اگر فرد بالغ یا کودکی از خارج از کشور به فنلاند آمده باشد، کودک نباید به مدت دو هفته (14 روز) به کودکانستان یا مدرسه برود.

اگر علائم شما خفیف است، استراحت کنید و در خانه با آرامش بیماری را طی کنید. نیازی به تماس با مرکز درمانی نیست. در خانه بمانید تا اینکه علائم پایان می‌یابند. با مرکز بهداشتی خود تماس بگیرید، اگر علائم شما برای مدت طولانی ادامه دارند، علائم شما شدت می‌یابد یا اینکه تنگی نفس دارید.

## اطلاعات تماس با مراکز درمانی اسپو:

- خدمات تلفنی درمانگاه‌های اسپو، تلفن 09-816 34500 دوشنبه - جمعه ساعت 7-18.
- پزشک خود در Espoontori، تلفن 09-855 4303 دوشنبه - جمعه ساعت 8-16
- پزشک خود در Matinkylä، تلفن 09-855 4100 دوشنبه - جمعه ساعت 7-18
- وقت رزرو کردن برای تماس تصویری با پرستار اورژانس، با این شماره تلفن تماس بگیرید 09-816 345 500
- عصرها، شنبه و یکشنبه‌ها: با تلفن 116 117 تماس بگیرید (هنگامی که مراکز درمانی بسته شده‌اند)

## بدین نحوه خانوادهاات را سلامت نگاه خواهی داشت:

- دست‌هایتان را تمیز نگه دارید.
- دست‌هایتان را بشویید چه قبل از رفتن به مدرسه و چه هنگام بازگشت به خانه و قبل از غذا.
- برای شستشو از صابون مایع و آب گرم استفاده کنید.
- اگر شستشو با آب و صابون مایع امکان پذیر نیست، از مایع الکل دار (ضدافونی کننده دست استفاده کنید).
- نباید صورت و دهان و بینی خود را لمس کنید، مگر اینکه به تازگی دستهای خود را شسته باشید.
- اگر سرفه یا عطسه می‌کنید، سرتان به سوی خمیدگی آرنج باشد یا از دستمال یکبار مصرف استفاده کنید. فوراً دستمال را در زباله‌دان بگذارید!
- دولت فنلاند تجمع بیش از 10 نفر خارج از منزل را ممنوع اعلام کرده است. نباید به بازار یا شهر بروید. اگر کار بسیار مهم ندارشته باشید!
- به دوست خود تلفن کنید یا با واتساپ تماس بگیرید، نباید به ملاقت دوستان بروید!