

طرز العمل هایی برای اشخاصی که به آنها گفته شده در قرنطین باشند

اگر داکتر متخصص مریضی هایی سرایت کننده به شما گفته به دلیل در معرض ویروس کرونا قرار گرفتن در قرنطین باشید، شما باید تا زمانی که داکتر یا نرس معالج کننده شما طرز العمل دیگری نداده است، فعالیت های خود را محدود کنید.

در خانه بمانید، نزد دیگران نروید و از دیگران هم نخواهید نزد شما مهمان بیایند. نرس یا داکتر در صورت ضرورت وضعیت و حال شما را دنبال می کند.

توجه داشته باشید که نقض کردن دستور قرنطین که توسط مسئولین مریضی هایی سرایت کننده صادر شده باشد، عملی قابل مجازات است. نقض دستور قرنطین می تواند مجازات جریمه و یا حداکثر سه ماه حبس داشته باشد (فقره 2 ماده 44 قانون کیفری).

در دوران قرنطین که توسط داکتر متخصص مریضی هایی سرایت کننده تعیین شده، شما نباید:

- به محل کار بروید
- به مکتب یا محل درسی دیگر بروید
- به رستوران، فروشگاه، مرکز خرید یا مکان های عمومی دیگر بروید
- به استخر سرپوشیده یا مکان های ورزشی مشابه دیگر بروید
- به مکان سرگرمی دیگر بروید
- به تئاتر، سینما، رستوران یا بار بروید
- از وسایل نقلیه عمومی مثل ترین، بس یا تاکسی استفاده کنید
- مهمان به خانه دعوت کنید یا به مهمانی بروید
- از نظافتچی یا کارگر دیگری بیرون از خانه، در خانه خود استفاده کنید.

در هنگامی که در خانه هستید:

- در اتاق خود تنها بخواهید.
- در صبح و شب پنجره را حداقل به مدت 15 دقیقه برای عوض شدن هوای اتاق باز بگذارید.
- در صورتی که اشخاص دیگری که مریضی به آنها انتقال پیدا کرده در خانه زندگی می کنند، از تماس نزدیک غیر ضروری با آنها خودداری کنید.
- وقتی که سرفه یا عطسه می کنید جلوی دهان و بینی خود را با استفاده از دستمال کاغذی یکبار مصرف محکم بگیرید. در صورتی که دستمال کاغذی ندارید، در دستهای خود سرفه یا عطسه نکنید، بلکه با قسمت بالایی آستین خود جلوی دهان خود را محکم بگیرید 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 دان 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 معمولی بشوئید.
- لباس ها و ملافه ها را در ماشین لباسشویی به طور معمولی بشوئید.
- در خانه به طور معمولی نظافت می توان کرد (ولی از نظافتچی بیرون از خانه 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 نظیر استفراغ یا ترشحات سرفه را با ماده ضد عفونی کننده دارای کلر تمیز کنید. میزان رقیق کردن باید 500 پی پی ام (ppm) باشد. طرز 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.

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

مسائل مربوط به مواد غذایی:

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

مسائل دیگر

- در صورتی که داکتر متخصص مریضی هایی سرایت کننده به شما گفته که در قرنطین یا جداسازی بسر ببرید، پول روزانه مریضی سرایت کننده، معاش از دست رفته شما را جبران می کند. در مواردی هم که به فرزند زیر 16 سال شما گفته شده که در قرنطین باشد و شما به این دلیل سر کار خود رفتن نمی توانید، پول روزانه مریضی سرایت کننده را دریافت کرده می توانید. پول روزانه مریضی سرایت کننده را از کلا (Kela) درخواست کنید. برای انجام درخواست، به تصمیم کتبی قرنطین که توسط داکتر متخصص مریضی هایی سرایت کننده انجام شده یا به گواهی SVA ضرورت دارید. پول روزانه مریضی سرایت کننده به اشخاصی که در قرنطین اختیاری هستند پرداخت نمی شود. برای دریافت معلومات بیشتر در مورد پول روزانه مریضی سرایت کننده و درخواست آن، به صفحات کلا (Kela) مراجعه کنید: www.kela.fi/tartuntatauti
- در صورتی که مجبور شوید که در زمان قرنطین خود از آمبولانس استفاده کنید، در هنگام تماس با مرکز امور اضطراری (häätäkeskus) بگوئید که در قرنطین هستید.

در صورتی که علائم مریضی پیدا می کنید:

علائم مریضی ویروس کرونا می توانند تب، سرفه، گلودرد، سرماخوردگی، نفس تنگی، از دست دادن حس بویایی یا چشایی و اسهال یا شکم درد باشند که دلیل مشخص دیگری برای این علائم وجود ندارد.

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

معلومات 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>