

Hướng dẫn cho người cách ly tại nhà

Nếu được chuyên gia về bệnh truyền nhiễm chỉ định cách ly vì có tiếp xúc với vi-rút corona, quý vị cần hạn chế mọi hoạt động cho đến khi nhận được hướng dẫn khác từ bác sĩ hoặc điều dưỡng đang chăm sóc quý vị.

Hãy ở yên tại nhà, hạn chế đến chơi nhà người khác hoặc mời người khác đến nhà chơi. Sẽ có một cán bộ điều dưỡng hoặc bác sĩ theo dõi tình hình sức khỏe của quý vị nếu cần.

Xin lưu ý, quý vị sẽ bị xử phạt nếu vi phạm lệnh cách ly của cơ quan quản lý bệnh truyền nhiễm. Quý vị có thể bị phạt tiền vì vi phạm lệnh cách ly hoặc phạt tù đến ba tháng (Bộ luật Hình sự Phần Lan, Chương 44(2)).

Trong thời gian cách ly theo chỉ định của chuyên gia về bệnh truyền nhiễm, quý vị không được:

- đến nơi làm việc
- đến trường hoặc bất kỳ địa điểm học tập nào khác
- đến nhà hàng, cửa hàng, trung tâm mua sắm hoặc những nơi công cộng khác
- đến bể bơi hoặc những cơ sở thể thao tương tự
- đến bất kỳ địa điểm giải trí nào khác
- đến nhà hát, rạp chiếu phim, nhà hàng hoặc quán bar
- sử dụng phương tiện giao thông công cộng như tàu hỏa, xe buýt hoặc taxi
- mời người khác đến nhà hoặc đến nhà người khác chơi
- gọi dịch vụ vệ sinh bên ngoài hoặc các dịch vụ khác đến làm việc tại nhà.

Khi ở nhà:

- Ngủ một mình trên giường riêng trong phòng ngủ.
- Mở cửa sổ trong ít nhất 15 phút vào buổi sáng và tối để phòng được thoáng khí.
- Trường hợp trong nhà có người đang nhiễm bệnh, cần tránh tiếp xúc gần nếu không cần thiết.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi. Nếu không có khăn giấy, cần dùng ống tay áo che miệng khi ho hoặc hắt hơi, tránh dùng bàn tay che miệng. Khăn giấy đã qua sử dụng phải bỏ ngay vào túi bóng kín hoặc vào thùng rác. Rửa tay bằng xà phòng và/hoặc dung dịch rửa tay có cồn.
- Vệ sinh đồ dùng cất gọt trong nhà như bình thường.
- Giặt giũ áo quần, chăn màn bằng máy giặt như bình thường.
- Quý vị có thể quét dọn nhà cửa như thường lệ (nhưng không được phép gọi dịch vụ vệ sinh đến nhà làm việc). Khuyến nghị sử dụng máy hút bụi có màng lọc không khí hiệu suất cao (HEPA).
- Lau chùi kỹ cánh cửa tủ lạnh, bộ điều khiển từ xa hoặc những bề mặt thường xuyên chạm tay vào.
- Lau sạch các chất tiết ra, chẳng hạn như chất nôn hoặc đờm, bằng chất khử trùng có gốc clo. Cần pha loãng dung dịch đến nồng độ 500mg/l. Xem hướng dẫn pha dung dịch trên nhãn chai.

Khi đi ra ngoài:

- Quý vị có thể ra ban công hoặc ra vườn nhưng không được tiếp xúc trực tiếp với bất kỳ ai bên ngoài hộ gia đình của mình.
- Nếu có thể, đặc biệt là tại các vùng đô thị, quý vị có thể nhờ người không bị cách ly dẫn thú nuôi đi dạo giúp mình. Hoặc nhờ người khác chăm sóc hộ thú nuôi. Nếu không, quý vị vẫn có thể tự mình dắt thú nuôi đi dạo với điều kiện không tiếp xúc trực tiếp với người khác.

Nhu yếu phẩm:

- Hãy nhờ người không bị cách ly đi mua hàng tạp hóa giúp mình.
- Quý vị cũng có thể yêu cầu giao hàng tận nhà qua mạng hoặc điện thoại. Quý vị cần tránh tiếp xúc trực tiếp với nhân viên giao hàng khi thanh toán và nhận hàng.

Thông tin khác

- Nếu quý vị phải cách ly hoặc tự cô lập theo chỉ định của chuyên gia về bệnh truyền nhiễm, quý vị sẽ nhận được trợ cấp bệnh truyền nhiễm cho phần thu nhập bị mất. Quý vị cũng được nhận trợ cấp bệnh truyền nhiễm nếu không thể đi làm vì có con dưới 16 tuổi đang cách ly. Hãy nộp hồ sơ đăng ký nhận trợ cấp cho Cơ quan Bảo hiểm Xã hội (Kela). Hồ sơ đăng ký cần có văn bản Quyết định cách ly hoặc Giấy chứng nhận y tế loại A (SVA) do chuyên gia về bệnh truyền nhiễm cấp. Người cách ly tự nguyện không thuộc diện được nhận trợ cấp bệnh truyền nhiễm. Tìm hiểu thêm thông tin về trợ cấp bệnh truyền nhiễm và cách nộp đơn tại trang web của Kela: www.kela.fi/tartuntatauti
- Nếu cần sử dụng xe cứu thương trong thời gian cách ly, hãy báo cho Trung tâm Ứng cứu Khẩn cấp biết là quý vị đang thực hiện cách ly khi liên hệ để gọi xe.

Trường hợp quý vị có những triệu chứng sau:

Triệu chứng của vi-rút corona có thể bao gồm sốt, ho, đau họng, chảy mũi, khó thở, mất khứu giác hoặc vị giác kết hợp tiêu chảy hoặc đau bụng không rõ nguyên nhân.

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào kể trên, hãy gọi đến Đường dây trợ giúp về vi-rút corona của thành phố Espoo theo số điện thoại 09 816 34600, từ 7:00 sáng - 6:00 chiều các ngày từ thứ Hai - thứ Sáu. Ngoài thời gian trên, hãy gọi đến Đường dây trợ giúp Y tế theo số điện thoại 116117.

Thông tin chung về vi-rút corona bằng nhiều ngôn ngữ tại: <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatieto-eri-kielilla>