

Yeni Koronavirüs - COVID-19

Kendinizi ve yakınlarınızı enfeksiyondan koruyun

Bulaşma riskini azaltın

Hiyyene özen göstererek

- Ellerinizi sabunla sık ve özenle yıkayın.
- Ellerinizi yıkayamıyorsanız alkol bazlı el antiseptiği kullanın.
- Gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmayın.
- Dirseğinizin iç kısmına ya da tek kullanımlık mendille öksürün ve hapşırın. Kullanılmış mendili hemen çöpe atın.
- Yanınızda mendil yoksa avucunuza değil dirseğinizin iç kısmına öksürün ve hapşırın.

Yakın temastan kaçınarak

- Tokalaşmayın.
- Diğer bir kişiden 1-2 metre uzakta durun.
- Kalabalık ortamlardan uzak durun.
- Seyahat etmeyin.

Yakınlarınızı koruyarak

- Hastanelere ve bakım tesislerine gitmeyin.
- Yaşlı ve kronik hastalığı olan kişileri ziyaret etmekten kaçının. Ziyaret kaçınılmazsa özenli el ve öksürme hijyenine uyun. Maske edinemiyorsanız solunum yolunuzu tek kullanımlık bez ile örtün.
- Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa evden çıkmayın.

Koronavirüs, çoğunlukla evde tedavi ile geçen hafif seyirli bir hastalığa yol açmaktadır.

Semptomlarınız hafifse ve risk grubuna dahil değilseniz dinlenin ve rahatça evde hastalığınız geçirin. Semptomlar kaybolduktan sonra daha bir gün evde kalın. Hafif semptomlar nezle, öksürük, boğaz ağrısı, kas ağrısı ve ateştir.

Risk grubundakiler diğer kişilere nazaran daha hassas bir şekilde sağlık merkezi veya doktor ile iletişime geçmelidir. Risk grubundaysanız hemen sağlık merkezini arayın eğer,

- bir anda ateşiniz yükselirse (38 derece ve üstü) **ve**
- hastalık semptomlarınızdan biri boğaz ağrısı ve/veya öksürükse.

Sağlık hizmetleri ile önce telefon yolu ile bağlantı kurun. Solunum zorluğu gibi ciddi semptomlarınız varsa ya da genel sağlık durumunuz kötüleşirse hemen kendi sağlık merkezini ya da 116 117 Nöbetçi Yardımcılığı arayın. 112 acil yardım numarasını ancak acil durumlarda arayın.

İletişim bilgileri

Koronavirüs ile ilgili genel sorularınız için ulusal telefon danışmanlığı Fince, İsveççe ve İngilizce olarak hizmet vermektedir. Bu numara sağlık rehberliği yapmamaktadır.

0295 535 535 (normal operatör ücreti)

Ek bilgi

Sağlık ve Refah Kurumunun internet sayfalarından koronavirüs ile ilgili güncel bilgileri okuyun.

thl.fi

