

إذا مرضت أو ترعى قريب لك مريض في البيت

قلل من خطر الإصابة بالعدوى

بالنظافة الجيدة

- اغسل يديك بالصابون بحرص وعناية بشكل متكرر.
- استعمل المعقم الكحولي لتنظيف اليدين، إذا لم يكن بإمكانك غسل يديك.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك.
- اسعل (قح) وأعطس في أكمام الملابس أو في منديل الأنف الذي يُستخدم لمرة واحدة. ضع مناديل الأنف المستعملة حالاً في القمامة.
- إذا لم يكن لديك منديل للأنف، فاسعل أي قح أو أعطس في أكمام ملابسك، وليس في يدك.

من خلال تجنب التواصل عن قرب

- لا تصافح باليد.
- ابق على مسافة قدرها ١ - ٢ متراً بعيداً عن الأشخاص الآخرين.
- تجنب المجموعات الكبيرة من الناس.
- تجنب السفر.

لحماية المقربين منك

- لا تزور المستشفيات ولا مؤسسات ودور الرعاية.
- تجنب زيارة الشخص كبير السن أو الشخص المُصاب بمرض مُزمن. إذا كانت الزيارة ضرورية، فالتزم بنظافة اليدين والسعال (القحة) بشكل صحيح. قُم بحماية جهازك التنفسي من خلال المناديل التي تُستخدم لمرة واحدة، إذا لم تكن متاحة الكمادات الواقية للتنفس.
- ابق في البيت إذا كانت تظهر لديك أعراض الإنفلونزا.

غالباً ما يتسبب فيروس كورونا بمرض خفيف، يتم الشفاء منه من خلال الرعاية في المنزل.

إذا كانت الأعراض التي لديك خفيفة، وأنت ليس من الفئة المعرضة للخطر، فخذ قسط من الراحة وابق بهدوء في البيت وأنت مريض. ابق في البيت يوماً أيضاً بعد انتهاء الأعراض. الأعراض الخفيفة هي الرشح/الزكام والسعال (القحة) وألم الحلق وألم العضلات وارتفاع الحرارة.

يتوجب على الأشخاص الذين يتبعون إلى الفئة المعرضة للخطر التواصل مع المستوصف أو الطبيب أسهل من الآخرين. إذا كنت من ضمن الفئة المعرضة للخطر، فاتصل بسرعة بالمستوصف، إذا كان لديك:

- ارتفاع مُفاجئ في درجة الحرارة (٣٨ درجة أو أكثر) و
- المرض مرتبط بألم في الحلق و/أو سعال (قحة).

تواصل مع الرعاية الصحية دائماً بالهاتف أولاً. إذا أصبت بأعراض خطيرة كضيق التنفس أو ضعف الحالة الصحية العامة، فاتصل حالاً بمناوبة الطوارئ للمستوصف الذي تتبع له، أو بإسعافات الطوارئ ١١٦١١٧. اتصل فقط في حالات الطوارئ المستعجلة برقم الطوارئ العام ١١٢.

بيانات الاتصال:

الاستشارات الهاتفية الوطنية تقدم خدماتها بشأن المسائل العامة المتعلقة بفيروس كورونا باللغة الفنلندية والسويدية والإنجليزية. من غير الممكن الحصول على الاستشارة الصحية من الرقم.

(الأجر الطبيعي لمشغل الخدمة) 0295 535 535

معلومات إضافية:

اقرأ المزيد من المعلومات الحديثة عن فيروس كورونا من صفحات الإنترنت لمؤسسة الصحة والرفاهية (THL).

thl.fi

