SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

ویروس جدید کرونا COVID-19
طرزالعمل برای کسانی که بیشتر از ۷۰ سال عمر دارند

کسانی که بیشتر از ۷۰ سال عمر دارند باید اکیدا از قرار گرفتن در معرض ویروس کرونا خودداری کنند. اگر افراد مسن‌تر به ویروس کرونا مصاب شوند در مقایسه با افراد جوان‌تر، خطر پیدا شدن عارضه‌های جدّی بیشتر است یعنی آن‌طور عارضه‌هایی که باعث بستری شدن در شفاخانه شوند یا حتی جان شخص را تهدید کنند.

دولت فنلند طرزالعملی را جهت حفاظت از کسانی که عمر آنها ۷۰ ساله یا بیشتر هستند صادر کرده است. طبق این طرزالعمل افراد مسن‌تر از ۷۰ سال باید تا آنجا که ممکن است با دیگر اشخاص کدام ارتباط و تماس نزدیک نداشته باشند، یعنی عملا خود را در شرایطی مشابه با قرنطینه قرار دهند.

اگر سن شما بیشتر از ۷۰ سال است

- **با دیگر اشخاص رو در رو ملاقات نکنید و از رفت و آمد در بیرون از خانه خودداری کنید.**
- **از خویشاوندان و همسایگان خود برای انجام کارهای روزمره کمک بخواهید.**
- **اگر احتیاج داشتید از مسئولین شهری که در آن بود و باش می‌کنید کمک بخواهید، مثلا برای تهیه مواد خوراکی یا مراجعه به داروخانه. اگر برای تهیه مواد خوراکی یا مراجعه به داروخانه یا درمانگاه ناچار شدید خودتان بیرون بروید زمانی را برای بیرون شدن انتخاب کنید که رفت و آمد دیگران در چنین مکان‌هایی کمتر باشد.**
- **برای تهیه داروهایی که با نسخه پزشک تجویز شده باشند، می‌توانید به شخص دیگری وکالت بدهید. وکالت دادن پس از این که در سیستم Suomi.fi/valtuudetهویت خود را احراز کردید و از طریق همین سیستم امکان‌پذیر است.**
- **جهت کاهش خطر مصاب شدن به این بیماری، طرزالعمل‌های عمومی را هم رعایت کنید.**
- **به‌یاد داشته باشید که تا جایی‌که برای‌تان ممکن است در داخل خانه فعالیت و تحرک انجام بدهید. اما اگر برای قدم زدن از خانه بیرون می‌شوید از ارتباط نزدیک با دیگر اشخاص اجتناب کنید.**
- **با خویشاوندان و دوستان خود تیلفونی یا از طریق انترنتی در تماس باشید.**

همسایگان و خویشاوندان در این وضعیت استثنایی، پشتیبان‌های مهمی هستند تا کارهای روزمره زندگی خوب پیش بروند. کلّی افراد جامعه وظیفه دارند که مخصوصا به اشخاص مسن‌تر و کسانی که مقاومت بدن‌شان ضعیف‌تر از دیگران است توجه خاصی داشته باشند. مقاومت بدن می‌تواند مثلا به علت وجود بیماری‌های زمینه‌ای تضعیف شود.

اگر از خویشاوندان یا آشنایان کسی هستید که عمر او ۷۰ سال یا بیشتر است

- **از ملاقات‌های غیرضروری با افرادی که عمر آنها ۷۰ سال یا بیشتر است اجتناب کنید و همچنین از تماس با دیگر افرادی که در صورت مصاب شدن به بیماری، خطرات جدی آنها را تهدید می‌کند.**
- **مثلا تیلفونی یا از طریق انترنتی با آنها در تماس باشید.**
- **اگر کدام راه دیگری به جز از ملاقات حضوری وجود ندارد از دست دادن، بغل کشیدن و سایر تماس‌های نزدیک خودداری کنید. اگر ماسک طبی در دسترس نباشد بینی و دهان خود را با دستپاک یک‌بار مصرف بپوشانید.**
- **اگر نرس خویشاوند خود یا دستیار شخصی فرد دیگری هستید خطر احتمال مصاب شدن به بیماری را به علت تماس داشتن با افراد دیگر، مد نظر خود داشته باشید. حتی‌الامکان از تماس نزدیک با دیگر افراد اجتناب کنید.**