

เชื้อไวรัส โควิด-19 – COVID-19

การปกป้องตัวคุณเองและบุคคลใกล้ชิดของคุณจากการติดเชื้อ

ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ

ด้วยสุขอนามัยที่ดี

- ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ อย่างถูกต้อง
- ใช้เจลแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ หากคุณไม่สามารถล้างมือได้
- อย่าจับตา จมูก หรือปาก
- ไอและจามใส่แขนเสื้อ หรือกระดาษทิชชู และทิ้งกระดาษทิชชูที่ใช้แล้วลงถังขยะทันที
- หากคุณไม่มีผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชู ให้ไอหรือจามใส่แขนเสื้อ อย่าจามใส่มือ

หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิด

- อย่าจับมือผู้อื่นเพื่อการทักทาย
- เว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร
- หลีกเลี่ยงกลุ่มคนขนาดใหญ่
- หลีกเลี่ยงการเดินทาง

ปกป้องบุคคลใกล้ชิดของคุณ

- อย่าไปเยี่ยมที่โรงพยาบาลหรือสถานพยาบาล
- หลีกเลี่ยงการเยี่ยมผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยระยะยาวที่บ้านของพวกเขา หากจำเป็นต้องไปเยี่ยม ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำด้านการรักษาสุขอนามัยที่ดีของมือและการไอจาม ปกป้องทางเดินหายใจของคุณด้วยกระดาษสำหรับใช้ครั้งเดียว หากไม่มีหน้ากากอนามัย
- หากคุณมีอาการไข้หวัด คุณควรอยู่ที่บ้าน

เชื้อไวรัสโควิด-19 มักจะทำให้เกิดอาการไม่มาก ซึ่งสามารถรักษาให้ดีขึ้นได้ที่บ้าน

หากคุณมีอาการน้อย และคุณไม่ใช่บุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ให้พักผ่อนและรอให้อาการดีขึ้นที่บ้าน ให้อยู่บ้านต่อไปอีกหนึ่งวันหลังจากที่อาการหายไปแล้ว อาการที่เบา คือมีน้ำมูก ไอ เจ็บคอ ปวดกล้ามเนื้อ และมีไข้

บุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงควรติดต่อมาที่สถานอนามัยหรือแพทย์ก่อน บุคคลอื่น หากคุณเป็นบุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ให้โทรศัพท์มาที่สถานอนามัยเป็นการด่วนในกรณีที่คุณ

- มีไข้อย่างฉับพลัน (38 องศาหรือสูงกว่า) และ
- มีอาการเจ็บคอ และ/หรือไอ ร่วมด้วย

ให้ติดต่อมาที่สถานพยาบาลทางโทรศัพท์ก่อนเสมอ

หากคุณมีอาการที่รุนแรง เช่น หายใจติดขัด หรือ สภาพร่างกายของคุณทรุดลง ให้โทรศัพท์ไปยังสถานอนามัยของคุณทันที หรือติดต่อแผนกฉุกเฉิน หรือสายด่วนให้ความช่วยเหลือ หมายเลข 116 117 เฉพาะในกรณีเหตุฉุกเฉิน เร่งด่วนเท่านั้น ให้ติดต่อที่หมายเลข 112

รายละเอียดการติดต่อ

หมายเลขบริการให้คำปรึกษาประชาชน ตอบคำถาม เกี่ยวกับไวรัสโควิด-19 เป็นภาษา ฟินนิช, สวีดิชและอังกฤษ โดยไม่คิดค่าบริการเกี่ยวกับสุขภาพทั่วไป

0295 535 535 (ค่าธรรมเนียมบริการปกติ)

รายละเอียดเพิ่มเติม

อ่านข้อมูลที่ทันเหตุการณ์เกี่ยวกับไวรัสโควิด-19 ได้จากเว็บไซต์ของสถาบันด้านสุขภาพและสวัสดิการ

thl.fi

