

## فيروس كورونا الجديد - COVID-19

### إرشادات العمل والفعاليات للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 سنة

يتوجب على الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 سنة على وجه الخصوص تجنب التعرض لفيروس كورونا. من الواضح أن خطر إصابة كبار السن بالعدوى بفيروس كورونا بشكل خطير يتطلب العلاج في المستشفى وظهور أعراض مهددة للحياة، أكبر منه مقارنة مع الشباب.

قدمت الحكومة إرشادات للعمل والفعاليات لحماية الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 سنة. وفقاً لها يُلزم الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 سنة بالبقاء مُنفصلين عن التواصل مع الأشخاص الآخرين حسب الإمكانيات، أي في ظروف تُشبه الحجر الصحي.

#### إذا كان عمرك يزيد عن 70 سنة

- لا تقابل الأنااس الآخرين وجهاً لوجه، وتجنب التجول خارج البيت.
- أطلب من الأشخاص المُقربين منك ومن الجيران المساعدة بخصوص المعاملات.
- أطلب المساعدة عند الحاجة من بلدية سكنك، على سبيل المثال للحصول على الطعام والتعامل مع الصيدلية. إذا كان يتوجب عليك رعاية أمور ضرورية بخصوص المحل التجاري أو الصيدلية أو يتوجب عليك الذهاب إلى المستوصف، فقم بذلك في ذلك الوقت الذين تكون فيه حركة الناس الآخرين قليلة.
- بإمكانك أيضاً إعطاء توكيل لشخص آخر لإحضار أدويتك التي تحتاج إلى وصفة طبيب بالنيابة عنك. قم بالتعريف بنفسك للدخول للخدمة من الرابط: [suomi.fi/valtuudet](https://suomi.fi/valtuudet).
- التزم بالإرشادات العامة لتجنب خطر الإصابة بالعدوى.
- تذكّر التجول داخل البيت بأكبر قدر ممكن. إذا كنت تتجول على كل حال في الهواء الطلق، فتجنب التواصل مع الأنااس الآخرين.
- تواصل مع الأنااس المُقربين منك من خلال الهاتف أو من خلال الإنترنت.

الجيران والأنااس المُقربين داعمين مهمين لسير الحياة اليومية أثناء الظروف الاستثنائية (حالة الطوارئ). كل شخص مسؤول بأن يأخذ بعين الاعتبار على وجه الخصوص الأشخاص كبار السن، الذين مناعتهم ضعيفة. من الممكن أن تضعف المناعة على سبيل المثال بسبب المرض المُزمن.

#### إذا كنت قريب أو شخص مقرب للشخص الذي يزيد عمره عن 70 سنة

- تجنب الزيارات غير الضرورية عند الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 سنة وعند الأشخاص التابعين للفئة المعرضة للخطر.
- تواصل على سبيل المثال من خلال الهاتف أو من خلال الإنترنت.
- إذا كانت الزيارة ضرورية فلا تُصافح ولا تُعانق وتجنب الحالات الأخرى للتواصل عن قرب. قُم بحماية جهازك التنفسي من خلال المناديل التي تُستخدم لمرة واحدة، إذا لم تكن متاحة الكمادات الواقية للتنفس.
- إذا كنت راعي للقريب أو مُساعد شخصي، فخذ بعين الاعتبار إمكانية مخاطر الإصابة بالعدوى من خلال التواصل بطرق أخرى. يتوجب تجنب التواصل عن قرب مع الأنااس الآخرين حسب الإمكانيات.