

ویروس جدید کرونا

به مسئولیت‌پذیری هر روزی خود ادامه دهید

دستان خود را با صابون بشوید

شستن دست‌ها بهترین راه محافظت در برابر ویروس کرونا است. دستان خود را با دقت و مرتباً همیشه قبل از غذا خوردن و همچنین زمانی که از بیرون یا مغازه باز می‌گردید و یا بعد از رفتن به توالت بشوید. اگر نمی‌توانید دستان خود را بشوید، از محلول ضد عفونی‌کننده‌ی دست با پایه الکل و یا محلول ضد عفونی‌کننده‌ی دیگری که به تایید مراجع ذیصلاح ناظر بر تولید محصولات شیمیایی رسیده باشد، استفاده کنید.



بر آستین لباس خود و یا در دستمال یکبار مصرف سرفه کنید

با پوشاندن دهان و بینی خود با دستمال یکبار مصرف در هنگام سرفه و عطسه از پخش شدن ویروس جلوگیری می‌کنید. دستمال را پس از استفاده به داخل سطل زباله بیندازید. اگر دستمال کاغذی در اختیار ندارید از آستین لباس خود برای پوشاندن دهان و بینی استفاده کنید. در صورت تمایل می‌توانید با ماسک جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید.



از دیگران حداقل یک متر فاصله بگیرید

فاصله حداقل یک متر را بین خود و دیگران حفظ کنید زیرا این ویروس اغلب از طریق تماس نزدیک سرایت می‌کند. اگر نمی‌توانید از داشتن تماس نزدیک بپرهیزید، بلافاصله پس از تماس، دستان خود را با آب و صابون بشوید.



در صورت بروز علائم، خود را ارزیابی کنید و یا با ما تماس بگیرید

از جمله علائمی که در اثر ویروس کرونا می‌تواند ایجاد شوند، علائمی از قبیل تب، سرفه، تنگی نفس، درد عضلانی، خستگی، آبریزش بینی، حالت تهوع، اسهال و یا از دست دادن ناگهانی حس بویایی و/یا چشایی می‌باشند. اگر دچار چنین علائم شدید با مراجعه به آدرس سامانه omaolo.fi علائم خود را ارزیابی کنید و یا با مراکز درمانی تماس بگیرید.



اگر بیمار شدید دستورالعمل‌های پزشک خود را رعایت کنید

اگر ابتلای شما به بیماری تشخیص داده شده و قطعی است حداقل بمدت ۱۴ شبانه‌روز در خانه بمانید. اگر در روز چهاردهم و یا پس از آن، هنوز دچار علائم هستید به ماندن در خانه ادامه دهید تا زمانی که حداقل دو شبانه‌روز از برطرف شدن علائم شما سپری شود. دستورالعمل‌های پزشک را رعایت کنید.



مراقب خود و نزدیکان خود باشید

طبیعی است که ویروس کرونا باعث ایجاد نگرانی می‌شود. می‌توانید با حفظ روال خوب زندگی روزمره، رعایت عادات سالم زندگی و همچنین انجام کارهایی که باعث خوشحالی‌تان می‌شوند، سلامتی خود و نزدیکان خود را حفظ کنید.



اگر بیمار شدید

اگر دچار علائم مربوط به ویروس کرونا شدید با مراجعه به سامانه omaolo.fi علائم خود را ارزیابی نمایید و یا از طریق تلفن با مراکز درمانی تماس بگیرید.

آگاهی بیشتر

برای مطالعه‌ی اطلاعات به‌روز شده درباره‌ی ویروس کرونا به وبسایت سازمان بهداشت و رفاه اجتماعی مراجعه کنید.

thl.fi/koronavirus