

## 新型冠状病毒-COVID-19

# 请保护您自己和亲人免受感染

## 请通过以下方式降低感染风险

### 良好的卫生情况

- 经常用肥皂仔细洗手。
- 如果不能冲洗手部,请使用含酒精的洗手液。
- 请勿触摸您的眼睛、鼻子或嘴。
- 请对着衣袖或一次性纸巾咳嗽和打喷嚏,并立即将用过的纸巾丢弃。
- 如果您没有纸巾,请对着衣袖咳嗽或打喷嚏,而不要用手来遮挡。

### 避免近距离接触

- 请勿握手。
- 与他人保持1至2米的距离。
- 避免人群聚集。
- 避免旅游。

### 保护您的亲属

- 不要去医院或医疗机构。
- 避免探访老人或长期病患的住所。如果必须探访,请注意保持良好的手部卫生和咳嗽时的个人卫生。如果没有口罩,请用一次性纸巾保护您的呼吸道。
- 如果您出现流感症状,请留在家中。

冠状病毒引发的疾病通常都是轻症,可以居家自愈。

如果您的症状较轻,且不属于高危人群,请在家中休息、静养。在症状消失后,还要在家中留观一天。轻度症状包括流鼻涕、咳嗽、咽喉痛、肌肉酸痛和发热。

较其他人而言,高危人群更要留意与健康中心或医生联系。如果您属于高危人群,当您出现以下症状时,请立即致电健康中心:

- 突然发烧(38度或更高),且
- 伴有咽喉痛和/或咳嗽。

请事先通过电话与医疗机构联系。如果您出现呼吸困难或情况恶化等严重症状,请立即致电您的健康中心、急诊室,或拨打116 117医疗求助热线。仅在紧急情况下拨打112紧急救助电话。

### 联系信息

全国电话咨询服务热线回答与冠状病毒有关的一般问题,电话用芬兰语、瑞典语和英语应答。该热线不提供保健咨询。**0295 535 535** (标准运营商资费)

### 更多信息

请通过芬兰卫生与福利局网站阅读更多关于冠状病毒的最新信息。

[thl.fi](http://thl.fi)

