

دستورالعمل کورونا / COVID19 در کابینو

تماس های نزدیک را محدود کنید! تمام قرارهای غیرضروری در خارج از خانواده یا نزدیکان شما باید محدود باشد. جلسات غیر ضروری ، جشن ها و سرگرمی های گروهی بهتر است لغو شود. برگزاری جشن های خانوادگی فقط با اشتراک اقارب نزدیک توصیه می شود.

از خودت محافظت کن!

همیشه هنگام پیمایش از ماسک صورت استفاده کنید. قرار ملاقات ها فقط در فواصل ایمنی دو متری یا با استفاده از ماسک صورت گیرد. محدود کردن گردشگری (رفت و آمد بیرون) به آنچه ضروری است و تشویق به کار و کنفرانس از راه دور تا آنجا که ممکن است مهم است. اگر می توانید ، خرید و سایر معاملات را خارج از ساعات ازدحام انجام دهید

متحرک باش ، اما با تدابیر محافظت!

ورزش در فضای باز خوب است ، اما از ورزش گروهی خودداری کنید. در ارتباط با فعالیتهای اوقات فراغت. جهانگردی و سفر ، باید از دستورالعمل های اساسی داده شده پیروی کنید. ماندن در کنار خانواده خود خطر قابل توجهی نیست ، اما ارتباط گسترده تر این خطر را افزایش می دهد.

از گروه های در معرض خطر محافظت کنید!

همچنان باید به حمایت از افراد بالای 70 سال یا افرادی که به دلیل بیماری در معرض خطر هستند توجه شود. به عنوان مثال ، پس از سفرها و حوادثی که خطر ابتلا به عفونت را دارد ، بهتر است از مقررات محافظتی پیروی کرده و از قرارهای غیر مهم و عاجل خودداری کنید.

تست کنید!

برای آزمایش د آستانه پایین اقدام کنید. فرد بیمار فقط باید به آزمایش کورونا از خانه بیرون برود و برگردد . بعد از آزمایش در خانه منتظر نتیجه باشید ، به جاهای دیگر نروید

علائم ویروس کرونا

ویروس کرونا نوع مریضی است که علائمان قرار ذیل است:

تب

سرفه

تنگی نفس

ریزش

اسهال

از دست دادن حس بویایی یا بینایی

ویروس کرونا می تواند برای افراد مسن یا بیماران خطرناک باشد. ویروس کرونا هنگام عطسه یا سرفه بیمار به دیگران منتقل می شود. ویروس کرونا نیز از طریق تماس قابل انتقال است.

در صورت بروز علائم ویروس کرونا چه کاری انجام دهم؟

اگر علائم ویروس کرونا دارید ، برای آزمایش اقدام کنید.

تماس بگیرید
به بیمارستان 116 117 یا
+358 40165 0020
(+358 8 6156 6000
تلفن لینی)

خدمات به زبان های فنلندی و انگلیسی ارائه می شود.
(فقط در موارد اضطراری با 112 تماس بگیرید)

برای آزمایش اقدام کنید.

در بیمارستان کایانی یا مرکز بهداشت شهرداری

پس از آزمایش، مستقیم به خانه بروید و منتظر نتیجه آزمایش باشید.

تنها در صورت منفی بودن تست می توانید از خانه خارج شوید.

اطلاعات بیشتر:

"<https://sote.kainuu.fi/en/in-english>" <https://sote.kainuu.fi/en/in-english>

چگونه می توانم از خود در برابر کورونا محافظت کنم؟

از افراد دیگر 2 متر فاصله داشته باشید یا از ماسک صورت استفاده کنید.

جلسات با مردم را کاهش دهید. از شرکت در گروه های بزرگ مردم خودداری کنید.

اگر مجبور نیستید سفر نکنید.

دستان خود را کاملاً با آب و صابون بشویید.

اگر نمی توانید دست های خود را بشویید ، از مایع ضد عفونی برای دست استفاده کنید.

هنگام سرفه یا عطسه دهان خود را پُت کنید. بطور مثال با دستمال یا آستین در کف دست خود عطسه نزنید یا سرفه نکنید.

چشم ، بینی یا دهان خود را لمس نکنید.

طبق توصیه دراماکن ذیل باید از ماسک یا روکش کامل صورت استفاده شود

در کالج ها و مدارس متوسطه (از جمله مکاتب لیسه یا لوکیو ها).

در محل کاری که نمی توان از تماس نزدیک جلوگیری کرد (مثال آرایشگری ، کودکانستان یا کارهای که سروکار با مشتری داشته باشد)

در وسایل حمل و نقل عمومی و فضاهای عمومی ، مغازه ها ، کلیساها ، موزیم ها و مکان های داخلی مشابه که نمی توان از تماس نزدیک آنها جلوگیری کرد

هنگام بازگشت سفر از مناطق در معرض خطر و انتقال به قرنطینه یا دلیل ضروری برای رفت و آمد بیرون خانه

هنگام رفت و آمد بخاطر آزمایش کورونا

مثال اماکن و مواردی که در آن استفاده از ماسک توصیه می شود

مغازه ها ، مراکز خرید ، دفاتر پستی ، بانک ها ، کتابخانه ها و فضای داخلی مشابه
امکانات ورزشی ، سونا عمومی ، استخرهای شنا ، سالن های ورزشی و فضاهای عمومی آنها (حداقل فضاهای عمومی و اتاق تبدیل لباس)

کلیساها و اماکن جوامع مذهبی

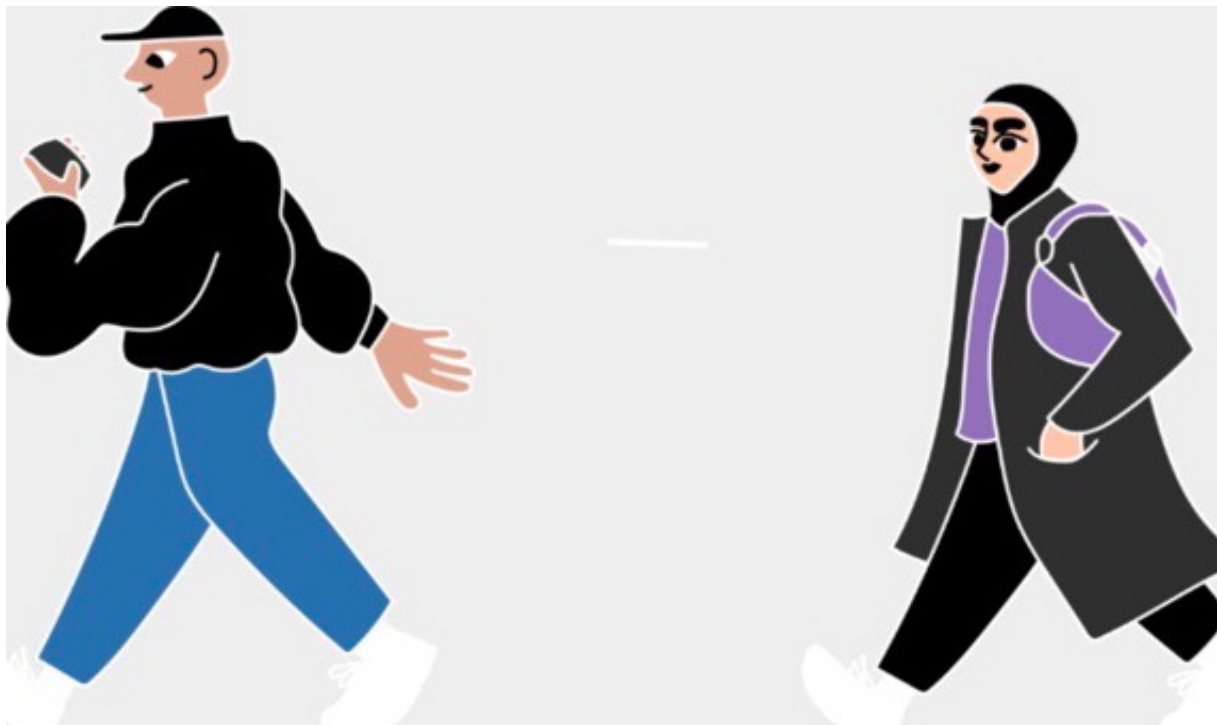
موزه ها ، سینماها ، تئاترها ، سالن های کنسرت و اماکن برگزاری

اتاق میتنگ یا سایر جلسات

دستورالعمل ها

تصاویر **THL**

1 فاصله ایمنی را بین افراد تا **2** متر نکه دارید



2 اگر فاصله ایمنی امکان پذیر نیست از ماسک صورت استفاده کنید



3 دستان خود را بشویید و یا از مایع ضد عفونی برای دست استفاده کنید



4 اگر بیمار هستید یا منتظر آزمایش کرونا هستید در خانه بمانید

