Miongozo kwa kipindi cha karantini (karanteeni) na cha utengano (eristys)

Umewekwa kwenye karantini au kwenye utengano kwa sababu ya virusi vya korona (COVID-19). Kwa kawaida urefu wa karantini ni siku 10.

Ni muhimu kufuata miongozo hii usieneze virusi vya korona.

- Kaa nyumbani bila kutoka.
- Usiwakaribishe wageni nyumbani. Wewe mwenyewe usiwatembelee wengine.
- Usishinde na watu wanaokaa pia kwenye karantini.
- Watu wengine wa familia ambao hawajawekwa kwenye karantini au kwenye utengano wanaruhusiwa kuishi maisha ya kawaida. Miongozo hii haiwahusu.
- Usiingie ndani ya jengo lolote, kwa mfano kwenye duka la kawaida, duka la dawa, kituo cha afya, jengo la kazini kwako, shule ya kuwalea watoto, shule, nyumba ya vijana, maktaba, hoteli na makusanyiko ya watu.
- Ikiwa umetengwa na hauna dalili, unaweza kuenda inje ukiwa zaidi ya mita 2 kutoka kwa watu wengine
- Ikiwa una dalili kwenye ugonjwa au umegunduliwa na maambukizo ya coronavirus, hauwezi kutoka inje. Unaweza kutembea na mbwa yako ikiwa haijapangiliwa vinginevyo. Weka umbali wa usalama wa zaidi ya mita 2 kutoka kwa watu wengine ukiwa nje.
- Nawa mikono na maji na sabuni mara kwa mara. Unaweza kutumia hata kitakasa mikono.
- Tumia glavu ukigusa vipini, egemeo au vifiniko nje ya nyumba.
- Kohoa na kupiga chafya kwenye mkono wa nguo yako au funika kinywa na kitambaa safi cha mkononi. Virusi vya korona huambukizwa kwa njia ya matone.
- Tumia barakoa (maski) ukienda kwenye kipimo cha virusi vya korona.

Simu ya korona

Dalili za ugonjwa unaosababishwa na virusi vya korona ni kwa mfano homa, kikohozi, shida ya kupumua, uchovu, hali ya kusikia kichefuchefu, harisho, shida kwenye hisia ya ladha au ya harufu.

Ikiwa unasikia dalili hata ndogo, piga simu kwa nambari ya korona ya shirika la afya

- kuanzia Jumatatu hadi Ijumaa saa 8 - 16 (kuanzia saa mbili hadi saa kumi); Jumamosi na Jumapili saa 9 - 15 (kuanzia saa tatu hadi saa tisa). Nambari ni 014 266 0133.
- Wakati mwingine piga simu kwa nambari ya dharura, 116 117.
- Ukihitaji kuwa na mkalimani eleza ombi lako kwenye simu.
- Wale wenye shida ya kutokusikia wanapewa muda kwa kipimo na matokeo yake kwa kupitia ujumbe wa simu kwenye nambari ya 050 303 7722.

Kilpisenkatu 1 * PL 275, 40101 Jyväskylä
Anwani kwa kutuma bili PL 179, 00026 Basware
Alama ya OVT kwa bili ya mtandao 003701746664400
Simu: 014 266 3003 * Mapokezi ya simu 014 266 0000
jinalakwanza.jinalapili@jyvaskyla.fi * www.jyvaskyla.fi

Ikiwa una maswali kuhusu afya yako au ikiwa hali ya afya yako inabadilika, wasiliana hasa na daktari aliyekutunza kwa kufuatana na miongozo uliyoipewa.

Maana ya karantini na ya utengano ni nini?

Karantini ni hatua chini ya sheria ya magonjwa ya kuambukiza. Kusudi la karantini ni kuzuia virusi vya korona visienee kwa watu wengine. Hata ikiwa hujapata ugonjwa huu au ikiwa huna dalili, virusi vya korona vinaweza kuambukizwa hata kabla ya dalili kuonekana. Kwenye karantini kutembea kwako kunazuiliwa na inakubidi kutulia nyumbani.. Hata ikiwa wewe umewekwa kwenye karantini, wengine wa familia wanaruhusiwa kuishi maisha ya kawaida.

Ukipata dalili wakati wa karantini wasiliana na kituo cha afya. Kaa nyumbani muda wote kuanzia siku ya kupimwa hadi siku ya kupata matokeo. Epuka kuonana na watu nje ya familia yako.

Ikiwa matokeo ya kipimo cha virusi vya korona yanaonyesha kwamba hujapata ugonjwa wa korona, isipokuwa ni mafua ya kawaida tu, pumzika nyumbani ili usiwaambukize wengine.

Ikiwa matokeo ya kipimo chako cha virusi vya korona (COVID-9) yanaonyesha kwamba umepata ugonjwa huu wa korona, subiri nyumbani mpaka nesi akupigie simu. Fuata miongozo unayopewa na nesi.

Maana yake ya utengano ni kumtenga mtu aliyepata maambukizi kutoka kwa watu wenye afya. Katika utengano unaweza kuwa hospitalini au nyumbani.

Daktari anayesimamia magonjwa ya kuambukiza anaweza kukuweka kwenye karantini au kwenye utengano. Uamuzi rasmi utakuja nyumbani kwa njia ya posta. Utapata kwa njia ya posta cheti cha likizo ya ugonjwa. Ile karatasi inakuwezesha kuomba posho ya siku kutoka Kela.

Msaada kwa manunuzi ya chakula na dawa kwenye duka la dawa.

Kwa manunuzi ya chakula na ya dawa unaweza kuomba msaada kutoka kwa ndugu au majirani. Unaweza pia kutumia huduma inayoleta vitu mpaka nyumbani au kununua vitu katika duka la intaneti. Kumbuka kupanga na watu wanaokusaidia kwamba waache vitu nje ya mlango wako ili usiwaambukize wengine. Lazima ulipe manunuzi haya kabla ya kumtuma mtu kwenda dukani.

Ikiwa unashindwa kupata njia ya vitu kufikishwa nyumbani, unaweza kupata miongozo kwa manunuzi ya chakula na dawa ukipiga simu §kwenye siku za kazi

- familia zenye watoto kwenye hitaji la ghafla zinazaidiwa na miongozo ya huduma ya msaada wa mapema (varhaisen tuen palveluohjaus)
kuanzia Jumatatu hadi Alhamisi saa 9 - 14 (kuanzia saa tatu hadi saa nane) kwenye nambari 014 266 3501
- maulizo ya kliniki ya familia (perheneuvolan neuvonta) kuanzia Jumatatu hadi Ijumaa saa 8 - 15.30 (kuanzia saa mbili hadi saa tisa na nusu) kwenye nambari 014 266 3590
- sehemu ya dharura ya huduma za ustawi wa jamii kwa watu wazima (aikuissosiaalityön päivystys) wakati wa saa za kazi kwenye nambari 014 266 9664
- wazee wanasaidiwa na kituo cha Oiva (Oiva-keskus) kwenye nambari 014 266 180.

Wakati mwingine sehemu ya dharura ya huduma ya ustawi wa jamii inatoa msaada kwenye nambari 014 266 0149.

Utunzaji wa watoto wazazi wakiugua

Ikiwa kwenye kipindi cha utengano hali yako ya afya ni mbaya sana kiasi cha kushíndwa kuwatunza watoto au ukilazwa hospitalini, uliza ungeweza kupata msaada kwa mfano kutoka kwa marafiki, majirani au ndugu. Ikiwa msaada haupatikani, piga simu kwa nambari zifuatazo

Unapata msaada kwa utunzaji wa watoto

- familia zenye watoto kwenye hitaji la ghafla zinazaidiwa na miongozo ya huduma ya msaada wa mapema (varhaisen tuen palveluohjaus)
kuanzia Jumatatu hadi Alhamisi saa 9 - 14 (kuanzia saa tatu hadi saa nane) kwenye nambari 014 266 3501
- maulizo ya kliniki ya familia (perheneuvolan neuvonta) kuanzia Jumatatu hadi Ijumaa saa 8 - 15.30 (kuanzia saa mbili hadi saa tisa na nusu) kwenye nambari 014 266 3590

Wakati mwingine sehemu ya dharura ya huduma ya ustawi wa jamii inatoa msaada kwenye nambari 014 266 0149.

Matunzo ya watoto wadogo chini ya miaka 6 (päivähoito), mafunzo ya awali (esiopetus) na mafunzo ya msingi (perusopetus) kwenye kipindi cha karantini au utengano

Ikiwa mtoto wako anayesoma kwenye matunzo ya watoto wadogo au kwenye mafunzo ya awali amewekwa kwenye karantini kwa mujibu wa sheria ya magonjwa ya kuambukiza, ada itarejeshwa kulingana na siku zilizoonyeshwa katika uamuzi wa karantini. Juu ya malipo wasiliana na shule ya kuwalea watoto au shule ya mafunzo ya awali.

Shule ya msingi ya mtoto wako itatoa miongozo kwa kusoma kwa mtoto kwenye kipindi cha karantini au utengano cha mtoto. Ikiwa mtoto wako yuko kwenye karantini au ameugua na yuko kwenye utengano, wasiliana na mwalimu wa mtoto kwa kupitia Wilma. Mtoto anapewa miongozo kwa kupitia Wilma kwa kazi na mazoezi ya masomo yake anayotakiwa kufanya kwenye kipindi cha karantini au utengano.

Shule inaleta miongozo jinsi ya kupanga mafunzo ya msingi ya mtoto kwenye kipindi cha karantini au utengano. Wasiliana na mwalimu wa mtoto kwa kupitia Wilma, ili mtoto wako apate mazoezi anayoyatakiwa kufanya.

Ada ya kilabu ya alasiri (iltapäivätoiminta) inapunguzwa kulingana na kipindi kile mtoto anachokikaa kwenye karantini au utengano. Punguzo linahesabiwa kulingana na idadi ya siku za kutokuwepo kwa mtoto kwenye kilabu ya alasiri na makubaliano ya shughuli.

Ikiwa karantini na utengano zinakupatia wasiwasi

Ikiwa karantini na utengano zinakuletea wasiwasi mwingi, unaweza kuongea kuhusu wasiwasi wako uki wasiliana na Crisis Center Mobile masaa 24 kwa simu 044 788 8470.

Mtu aliyewekwa kwenye karantini, ana haki ya kupata posho ya siku ya magonjwa ya kuambukiza (tartuntatautipäiväraha)

Kela inalipa posho ya siku ya magonjwa ya kuambukiza kuwa fidia ya upotezaji wa mapato ikiwa umekatazwa kwenda kazini au kuwekwa kwenye karantini au utengano. Unaweza kupokea posho ya siku ya magonjwa ya kuambukiza kama mlezi wa mtoto chini ya umri wa miaka 16 ikiwa mtoto wako amepewa amri ya kukaa nyumbani kwa sababu ya ugonjwa wa kuambukiza na kwa hivyo huwezi kwenda kazini.

Miongozo na fomu ya maombi zinapatikana kwenye anwani ya intaneti *
https://www.kela.fi/tartuntatauti

Kwa ajili ya maombi unahitaji
- uamuzi wa kutokwenda kazini kutoka kwa daktari anayesimamia magonjwa ya kuambukiza kwenye manispaa yako au
- cheti A cha daktari kilichosainiwa na daktari anayesimamia magonjwa ya kuambukiza. Uamuzi unapatikana kama kiambatisho cha ujumbe huu.
- anwani na nambari ya simu za mwajiri wako. Kela inaomba kutoka kwa mwajiri wako taarifa juu ya pesa uliyoipoteza.

Posho ya siku ya magonjwa ya kuambukiza inafidia kiasi kile cha pesa ulichokipoteza

Ikiwa wewe ni mfanyakazi anayepokea mshahara, posho ya siku unayoipewa inalinganishwa na mshahara wako wa kawaida ungaliupata bila kukatazwa kwenda kazini.

Ikiwa wewe ni mwenye biashara na umelipa bima yako kwa shirika la YEL (biashara mbalimbali) au MYEL (biashara ya kilimo), posho ya siku inahesabiwa kwa kutumia makadirio ya mshahara wako wa mwaka mmoja ambao ungepata kutoka biashara yako. Makadirio yanaeleza hali ya biashara yako ya siku ile ulipokatazwa kwenda kazini.

Ikiwa wewe huna kazi au ikiwa wewe ni mwanafunzi anayetunza mwenyewe uchumi wake, huwezi kupata posho ya siku ya magonjwa ya kuambukiza, kwa sababu ya kutokupoteza mapato. Lakini ikiwa daktari anayekutunza anaona kwamba huna uwezo wa kufanya kazi kwa sababu ya ugonjwa wa kuambukiza, unaweza kuomba posho ya siku ya ugonjwa (sairauspäiväraha).

Ikiwa licha ya kusoma au licha ya kutokuwa na kazi rasmi unafanya kazi fulani mara mojamoja na unakatazwa kufanya kazi kwa sababu ya ugonjwa wa kuambukiza, inawezekana kwamba una haki ya kupata posho ya siku ya magonjwa ya kuambukiza.

Sehemu ile ya posho ya siku ya magonjwa ya kuambukiza ambayo mwajiri wako alilipa kwako kama mshahara wa kazi kwa kipindi kile cha kutokwenda kwako kazini.

Unapewa posho ya siku ya magonjwa ya kuambukiza mpaka unaporuhusiwa kurudi kazini tena au siku zako kwenye karantini au kwenye utengano zitaisha. Posho hizo zote mbili, posho ya siku ya magonjwa ya kuambukiza na posho ya siku ya ugonjwa, zinatozwa kodi kwa njia moja.

Taarifa ya ziada juu ya posho za siku kwa wateja https://www.kela.fi/tartuntatauti

Taarifa ya ziada juu ya huduma mbalimbali za mji wa Jyväskylä

www.jyvaskyla.fi/terveys/korona