

اطلاعات در مورد ویروس کرونا در شهر یوسکولا

علائم و سرایت ویروس

علائم بیماری ویروس کرونا شامل: تب، سرفه و تنگی نفس است. بیشتر افرادی که به این بیماری مبتلا شدن، از عفونت مجرای تنفسی رایج به آنفولانزا رنج می‌برند. تست ویروس کرونا فقط برای گروه‌های ریسک انجام می‌شود که تشخیص سرایت ویروس مهم است.

اگر علائم جدی ندارید، می‌توانید در خانه با آرامش استراحت کنید. مهم است که این ویروس به افراد دیگری منتقل نشود که بیماری حاد دارند.

این بیماری به ویژه برای افراد مسن (سالمندان) و برای مبتلایان به بیماری‌های دیگر مانند بیماری ریوی و قلبی می‌تواند، خطرناک باشد.

بهترین راه برای محافظت از خود در برابر سرایت به این ویروس، بهداشت صحیح دست می‌باشد.

از دیگران در برابر سرایت ویروس محافظت کنید، بهداشت صحیح دست را به خاطر بسپارید.

دستان خود را با آب و صابون حداقل ۲۰ ثانیه شستشو دهید و با دستمال تمیز یک بار مصرف خشک کنید.

از دست زدن به چشم، بینی و دهان بپرهیزید. مگر اینکه که دستان خود را شسته باشید یا با مایع ضد عفونی تمیز کرده باشید. هنگام عطسه یا سرفه کردن جلوی دهان خود را با دستمال تمیزی بگیرید و سپس دستمال را به سطل زباله باندازید. اگر دست دستمال ندارید از آستین لباستان استفاده کنید، نه دستتان.

اگر علائم خفیف دارید، در خانه استراحت کنید. تا از سرایت ویروس به دیگران پیشگیری کنید.

بیشتر اشخاصی که به ویروس کرونا مبتلا میشوند علائم شان خفیف می‌باشد و بیمار با یک هفته استراحت در منزل بهبود می‌یابد، بدون مراجعه به پزشک. اگر علائم سرماخوردگی عادی را دارید به طور مثال سرفه یا تب، در منزل استراحت کنید. علائم را میتوان با استفاده از داروهای مسکن کاهش داد.

اگر علائم حاد و نیاز به درمان دارید. در اسرع وقت تماس بگیرید.

اگر وضعیت حالتان بد است یا تنفس برایتان دشوار است، با شماره تلفن جوابگوی ویروس کرونا در شهر یوسکولا 0142660133 تماس بگیرید.

زمان پاسخ گویی تماسها از دوشنبه تا جمعه از ساعت ۸ صبح الی ۴ بعد از ظهر میباشد.

در سایر اوقات میتوانید، با شماره تلفن کشیک بیمارستان مرکزی 116117 تماس بگیرید. در زمان پاسخ به شما مشاوره داده میشود چطور اقدام نمایید و چه زمان به کجا مراجعه کنید. در زمان اضطراری با شماره تلفن 112 تماس بگیرید.

من بیمارم و در خانه هستم، نمیتوانم به فروشگاه و داروخانه برم چه کنم؟

اگر بیمار هستید و نمیتوانید به فروشگاه و یا به داروخانه بروید، از اقوام و همسایه تان کمک بگیرید.
فروشگاه مواد غذایی و داروخانه دارای خدمات تحویل درب منزل هستند

اگر کمکی پیدا نکردید میتوانید از شهرداری شهر یوسکولا کمک بگیرید.

اطلاعات خدمات شهرداری:

ساکنین یوسکولا (Jyväskylä): روزهای هفته از ساعت ۸ صبح الی ۴ بعداز ظهر با شماره تلفن 0142660550 تماس بگیرید.

ساکنین هانکاسالمن (Hankasalmen): روزهای هفته از ساعت ۸ صبح الی ۴ بعداز ظهر با شماره تلفن 0142671490 تماس بگیرید.

ساعات دیگر، ساکنین شهر یوسکولا و هانکاسالمن میتوانند از طریق اورژانس های اجتماعی با شماره تلفن 0142660149 تماس بگیرید.

چگونه ویروس کرونا بر روی زندگی ساکنین شهر یوسکولا تاثیر گذاشته است؟

- به خارج از کشور سفر نکنید. اگر از خارج از کشور به فنلاند آمده اید ، به مدت 14 روز در خانه بمانید.
- اگر بیمار هستید سر کار ، فروشگاه یا هر مکانی که اشخاص دیگر هستند، نروید.
- کودکان بیمار را به مهد کودک و یا به خانه پدر و مادر بزرگ نبرید.
- دور همی بیش از 10 نفر توصیه نمی شود.
- جلوگیری از قرار گرفتن در مکان های عمومی غیر ضروری.
- افراد بالای 70 سال باید در خانه بمانند. پیاده روی می توانید.
- به مکانهای مسکونی افراد مسن و معلولین برای مثل خانه سالمندان مراجعه نکنید.
- هیچ کس غیر از بیمار نباید به بیمارستان برود. همراه سالم مجاز است همسر یا شخص پشتیبانی برای زایمان.
- مراکز آموزشی مدارس و دانشگاه ها تا 13.4 بسته است.

اطلاعات بیشتر:

: <https://www.jyvaskyla.fi/opetus/perusopetus-jyvaskylassa/jyvaskylan-koulujen-varautuminen-koronavirukseen>

[Gradia keskeyttää lähiopetuksen](#)

- مکانهای فرهنگی و ورزشی 17.3 به بعد تعطیل شده است..
- در صورت ابتلا به آنفلوانزا به مراقبت های دندانپزشکی نروید. در موارد فوری (به عنوان مثال درد شدید دندان) ، به بیمار آنفلوانزا دستور داده می شود از طریق تلفن تماس بگیرید.

در قرنطینه یا انزوا چه کاری می توان انجام داد؟

از متخصص بهداشت خود در مورد قرنطینه درخواست مشاوره به زبان مادری خود کنید. مهم است که راهنمایها را درست دنبال کنید. برای اطلاعات بیشتر در مورد قرنطینه به صفحه اینترنتی ذیل مراجعه کنید :

<https://www.jyvaskyla.fi/terveys/korona/karanteeni>

با دستورالعمل داده شده این اطلاعات در تاریخ 19.3.2020 یادداشت شده است.

اطلاعات بیشتر

صفحه ویروس کرونا در شهر یوسکولا: <https://www.jyvaskyla.fi/terveys/korona>

اطلاعات به روز شده در مورد ویروس کرونا در شهر یوسکولا به زبان انگلیسی

https://www.jyvaskyla.fi/en/news/2020-03-13_updated-information-coronavirus

آخرین اطلاعات موسسه بهداشت و رفاه فنلاند (THL) به زبان انگلیسی

<https://thl.fi/en/web/infectious-diseases/what-s-new/coronavirus-covid-19-latest-updates>

اطلاعات از تصمیمات دولت فنلاند در مورد ویروس کرونا به زبان انگلیسی

<https://valtioneuvosto.fi/en/information-on-coronavirus>