

## ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนาในเมือง Jyväskylä

### อาการและการติดเชื้อ

อาการที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ได้แก่ มีไข้ ไอ และหายใจลำบาก ผู้ที่ติดเชื้อส่วนใหญ่จะมีอาการติดเชื้อทางเดินหายใจทั่วไป กล่าวคือ เป็นไข้หวัดธรรมดา การตรวจคัดกรองเชื้อไวรัสโคโรนาจะใช้เฉพาะกับกลุ่มผู้ป่วยที่มีความจำเป็นเท่านั้น

หากคุณป่วย แต่ไม่มีอาการรุนแรง ให้พักผ่อนที่บ้าน การป้องกันไม่ให้ไวรัสแพร่เชื้อไปสู่กลุ่มบุคคลที่อาจเกิดอาการรุนแรงเป็นเรื่องที่สำคัญ

เชื้อไวรัสโคโรนาอาจเป็นอันตรายโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัวอื่น ๆ อาทิเช่น โรคปอดและโรคหัวใจ

วิธีป้องกันการติดเชื้อที่ดีที่สุด คือ การรักษาสุขอนามัยมือที่ดี

### ปกป้องผู้อื่นจากการติดเชื้อ - รักษาสุขอนามัยมือที่ดี

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อย่างน้อย 20 วินาที เช็ดมือให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดมือที่สะอาด

หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูก หรือปากด้วยมือที่ไม่ได้ล้าง คุณสามารถล้างมือด้วยเจลล้างมือแอลกอฮอล์ได้เช่นกัน

หากคุณจาม หรือไอ ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปาก แล้วทิ้งกระดาษทิชชูลงในถังขยะ หากคุณไม่มีกระดาษทิชชู ให้ไอใส่แขนเสื้อแทน อย่าไอ หรือจามใส่มือ

### หากคุณมีอาการไม่รุนแรง - พักผ่อนที่บ้าน อย่าแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น

ผู้ที่ติดเชื้อส่วนใหญ่จะมีอาการไม่รุนแรงมากและผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นภายในหนึ่งอาทิตย์โดยการพักผ่อนที่บ้าน ไม่จำเป็นต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ หากคุณมีอาการของไข้หวัดธรรมดา เช่น ไอ หรือมีไข้ ให้นอนพักที่บ้าน คุณสามารถใช้ยาแก้ปวดบรรเทาอาการได้

### หากคุณมีอาการรุนแรง - ให้โทรหาเป็นอันดับแรก

หากคุณมีอาการหนัก หรือหายใจลำบาก โทร 014 266 0133 (สำหรับการสอบถามเรื่องเชื้อไวรัสโคโรนา) ให้บริการ จันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 8-16 น.

ในเวลาอื่น โทร 116 117

ซึ่งเป็นหมายเลขบริการให้การแนะนำทางโทรศัพท์ของแผนกฉุกเฉินโรงพยาบาลศูนย์ภาคกลาง

คุณจะได้รับคำแนะนำว่า ควรปฏิบัติอย่างไร สามารถไปได้เมื่อไหร่และต้องไปที่ไหน

ในกรณีฉุกเฉิน โทร 112

**หากคุณป่วยอยู่ที่บ้านและไม่สามารถไปร้านค้าหรือร้านขายยาได้ คุณควรทำอย่างไร ?**

หากคุณป่วยและไม่สามารถไปร้านค้าหรือร้านขายยาได้ ให้ขอความช่วยเหลือจากญาติหรือเพื่อนบ้าน  
ซูเปอร์มาร์เก็ตและร้านขายยามีบริการรับส่งถึงบ้าน หากคุณไม่ได้รับความช่วยเหลือ  
ให้ขอความช่วยเหลือจากเมือง Jyväskylä

ชาวเมือง Jyväskylä: วันทำการปกติ เวลา 8-16 น. โทร 014 266 0550

ชาวเมือง Hankasalmi: วันทำการปกติ เวลา 8-16 น. โทร 014 267 1490

ในเวลาอื่น ชาวเมือง Jyväskylä และ Hankasalmi

สามารถได้รับความช่วยเหลือผ่านทางบริการฉุกเฉินด้านสังคมที่หมายเลขโทรศัพท์ 014 266 0149

**เชื้อไวรัสโคโรนาส่งผลอย่างไรต่อชีวิตประจำวันของชาวเมือง Jyväskylä**

- ห้ามเดินทางออกนอกประเทศ หากเดินทางกลับมาจากต่างประเทศ ให้ "กักตนเอง" ที่บ้านเป็นเวลา 14 วัน
- หากคุณป่วย ไม่ควรไปทำงาน ไปซื้อของ หรือไปที่อื่นที่มีผู้อื่นอยู่
- หากบุตรป่วย ไม่ควรนำบุตรไปฝากเลี้ยงที่สถานรับเลี้ยงเด็ก หรือฝากให้ปู่ย่าตายายเลี้ยงให้
- ไม่แนะนำให้มีการรวมตัวกันเกิน 10 คน
- หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่สาธารณะที่ไม่จำเป็น
- ผู้สูงอายุที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป ควรอยู่ในบ้าน ผู้สูงอายุสามารถเดินออกกำลังกายข้างนอกได้
- ห้ามเยี่ยมเยียนที่บ้านพักคนชราและบ้านพักผู้ทุพพลภาพ
- ผู้ป่วยเท่านั้นที่สามารถเข้าไปโรงพยาบาลได้ ในกรณีที่ต้องมีผู้ช่วย ให้เข้าได้เฉพาะผู้ช่วยที่ไม่ป่วยเท่านั้น หากคุณมาตลอดบุตร ให้เข้าได้เฉพาะสามี หรือผู้สนับสนุนเท่านั้น
- โรงเรียน และสถาบันการศึกษาถูกสั่งให้ปิดจนถึง วันที่ 13 เมษายน คุณสามารถอ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.jyvaskyla.fi/opetus/perusopetus-jyvaskylassa/jyvaskylan-koulujen-varautuminen-koronavirukseen> และ [Gradia keskeyttää lähiopetuksen](#)
- สถานที่ทางวัฒนธรรมและสถานที่ออกกำลังกายได้ปิดให้บริการตั้งแต่วันที่ 17 มีนาคม
- ห้ามไปทำฟัน หากคุณเป็นหวัด ในกรณีฉุกเฉิน (เช่น ปวดฟันอย่างมาก)  
ผู้ป่วยที่เป็นหวัดจะได้รับคำแนะนำผ่านทางโทรศัพท์เกี่ยวกับการพบทันตแพทย์

เมื่อคุณถูกกักตัว หรือแยกตัว คุณสามารถทำอะไรได้บ้าง ?

ให้ขอเอกสารการแนะนำเกี่ยวกับการกักตัวที่เป็นภาษาแม่ของตนเองจากพนักงานสาธารณสุข การปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับเป็นเรื่องสำคัญ คุณสามารถอ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

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

ข้อมูลนี้ได้ถูกบันทึกไว้ตามคำชี้แนะ วันที่ 19 มีนาคม 2020 กรุณาติดตามข่าวเรื่องเชื้อไวรัสโคโรนา

คุณสามารถอ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ตามเว็บไซต์ต่อไปนี้

เว็บไซต์เมือง Jyväskylä <https://www.jyvaskyla.fi/terveys/korona>

Updated information on Coronavirus in Jyväskylä in English [https://www.jyvaskyla.fi/en/news/2020-03-13\\_updated-information-coronavirus](https://www.jyvaskyla.fi/en/news/2020-03-13_updated-information-coronavirus)

ข่าวล่าสุด Finnish Institute of Health and Welfare (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL) <https://thl.fi/en/web/infectious-diseases/what-s-new/coronavirus-covid-19-latest-updates>

มาตรการเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนาของรัฐบาลฟินแลนด์ (ภาษาอังกฤษ)

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