



ไวรัสโคโรนา

อาการต่าง ๆ และการติดเชื้อ

อาการต่าง ๆ ของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด 19) อาจจะมีดังต่อไปนี้คือ มีไข้, ไอ, หายใจลำบาก, เหนื่อย, เวียน และท้องเสีย. โดยส่วนมากของผู้ที่ติดเชื้อโรคแล้วจะป่วยคือมีอาการของการติดเชื้อทางเดินหายใจโดยปกติ, กล่าวคือ ป่วยเป็นหวัด. การตรวจหาเชื้อโคโรนา นั้น จะตรวจจากบุคคลต่าง ๆ, ผู้ซึ่งมีอาการต่าง ๆ ที่บ่งถึงการติดเชื้อไวรัสโคโรนา.

โรคนี้อาจจะมีอันตรายโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบรรดาผู้สูงอายุ, และกับบรรดาบุคคล, ผู้ซึ่งป่วยเป็นโรคต่าง ๆ, ตัวอย่างเช่น โรคเกี่ยวกับปอดและหัวใจ.

ป้องกันตนเองและปกป้องผู้อื่นจากการติดเชื้อ - อย่าลืมสุขอนามัยของมือ.

- ล้างมือด้วยน้ำ [-สะอาด] และสบู่ อย่างน้อยเป็นเวลา 20 วินาที. เช็ดมือให้แห้งด้วยกระดาษเช็ดที่สะอาด. เช่นกันนั้นคุณสามารถที่จะใช้น้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับมือ.
- อย่าสัมผัสดวงตา, จมูก หรือปาก, ถ้าหากคุณไม่ได้ล้างมือเสร็จ.
- ถ้าหากคุณจาม หรือไอ, ให้ปกป้องใบหน้าคุณด้วยกระดาษทำความสะอาดจมูก และหลังจากนั้นให้ทิ้งกระดาษดังกล่าวลงถังขยะ. ถ้าหากคุณไม่มีกระดาษทำความสะอาดจมูก, ให้คุณไอโดยชบเข้ากับแขนเสื้อ, อย่าไอโดยใช้มือป้อง.
- ให้เว้นระยะห่างจากคนอื่น ๆ เป็นระยะอย่างน้อย 1-2 เมตร.
- ให้ใช้หน้ากากอนามัยในการเดินทางโดยการขนส่งสาธารณะ และในสถานการณ์ต่าง ๆ, ที่ไม่สามารถเว้นระยะห่างทางสังคมได้.

ถ้าหากคุณสงสัยว่ามีการติดเชื้อ, ให้ปฏิบัติดังนี้.

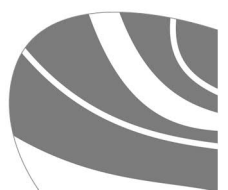
แม้จะมีอาการต่าง ๆ ที่ไม่หนักมากก็ตาม

- ให้ตอบแบบสอบถามอาการ [ผ่านบริการ Omaolo \[-palvelu\]](#) (แบบสอบถามภาษาฟินน์, ภาษาสวีดิช หรือ ภาษาอังกฤษ. โดยการทำการประเมินอาการผ่านบริการ Omaolo แล้วท่านสามารถที่จะจองเวลาแบบระบบอิเล็กทรอนิกส์เพื่อเข้ารับการตรวจสอบได้เช่นกัน.
- หรือ ไม่ก็โทรศัพท์ไปยังเบอร์โคโรนา ในสังกัดงานบริการสาธารณสุข คือเบอร์ 014 266 0133.
 - ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ระหว่างเวลา 8-16 นาฬิกา.
 - วันหยุดสุดสัปดาห์ ระหว่างเวลา 9-15 นาฬิกา.
 - ส่วนเวลาอื่น ๆ ให้โทรศัพท์ไปที่เบอร์ 116 117.

บุคลากรของงานบริการสาธารณสุขจะทำการประเมินผ่านทางโทรศัพท์ว่า, มีความจำเป็นหรือไม่ที่จะต้องเข้ารับการตรวจสอบ. ผ่านทางโทรศัพท์คุณจะได้รับคำแนะนำต่าง ๆ, ว่าคุณควรจะทำอย่างไร, เมื่อไร และให้ไปเข้ารับการตรวจสอบจากที่ไหน. ถือว่ามีความสำคัญ, ที่คุณจะปฏิบัติตามคำแนะนำต่าง ๆ, เพื่อนที่ว่าคุณบุคลากร หรือผู้ป่วยคนอื่น ๆ จะไม่ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ. ไม่ว่าจะกรณีใด ๆ หากคุณป่วยแล้ว ห้ามมิให้เดินทางไปยังสถานบริการสาธารณสุขโดยที่คุณไม่ได้โทรศัพท์ไปก่อนล่วงหน้า.

จะมีการแจ้งผลการตรวจสอบหาเชื้อโคโรนาผ่านทางข้อความทางโทรศัพท์.

ถ้าคุณได้เข้ารับการตรวจเชื้อโคโรนา, ระยะเวลาระหว่างการเข้ารับการตรวจเชื้อและการรับผลการตรวจนั้น คุณต้องอยู่ที่บ้านและหลีกเลี่ยงการติดต่อกับบุคคลอื่น ๆ ที่ไม่ใช่บุคคลในครอบครัวเดียวกัน.



กรณีนี้ผลการตรวจออกมาเป็นลบ แต่เป็นหวัดธรรมดา นั้น, ให้พักผ่อนอยู่บ้าน, อย่าแพร่เชื้อให้คนอื่น ๆ. อาการต่าง ๆ สามารถทำให้บรรเทาได้โดยการไช้ยาแก้ปวดเมื่อยได้. อย่าลืมดื่ม [-น้ำหรือเครื่องดื่ม] ให้มาก ๆ, เพราะร่างกายที่มีไช้และตัวร้อนจะทำการระเหยของเหลวออกมากกว่าปกติ.

ถ้าผลการตรวจเชื้อโคโรนา (โควิด 19) ออกมาเป็นบวก, ให้คุณอยู่ที่บ้านระการติดต่อทางโทรศัพท์จากหน่วยงานสาธารณสุข. ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำต่าง ๆ ทางโทรศัพท์จากหน่วยงานสาธารณสุข.

กรณีนี้อาการของคุณทรุดลงและคุณมีอาการต่าง ๆ หนักมาก, ให้ทำการติดต่อไปยังเบอร์โคโรนา 014 266 0133, ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ระหว่างเวลา 8-16 และ วันหยุดสุดสัปดาห์ ระหว่างเวลา 9-15, ส่วนเวลาอื่น ๆ ให้โทรศัพท์ไปยังเบอร์ 116 117. กรณีฉุกเฉิน ให้โทรศัพท์ไปเบอร์ 112.

ถ้าฉันป่วยอยู่ที่บ้าน และฉันไม่สามารถไปร้านค้า หรือร้านขายยาได้ - ฉันจะอย่างไร?

กรณีที่คนป่วย หรืออยู่ระหว่างการกักตัว, และฉันไม่สามารถไปที่ร้านค้า หรือร้านขายยาได้, ให้ขอความช่วยเหลือจากญาติ หรือจากเพื่อนบ้าน. ร้านค้าอาหาร และร้านขายยามีบริการส่งถึงบ้าน. กรณีที่คุณไม่ได้รับความช่วยเหลือ, ให้ขอความช่วยเหลือจากเทศบาลที่คุณอาศัยอยู่.

- พลเมืองของเทศบาลเมือง Jyväskylä: จนถึงวันที่ 30.9.2020 วันจันทร์-ศุกร์ ระหว่างเวลา 8-16 นาฬิกา, เบอร์โทรศัพท์ 014 266 0550, ตั้งแต่วันที่ 1.10.2020 เป็นต้นไป วันจันทร์-อังคาร ระหว่างเวลา 9-14 นาฬิกา เบอร์โทรศัพท์ 014 266 0550.
 - นอกเหนือจากเวลาที่ระบุไว้ข้างต้นแล้ว หากมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด, ความต้องการความช่วยเหลือกรณีวิกฤต, ท่านสามารถขอความช่วยเหลือได้ระหว่างวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 8-16 นาฬิกา จากงานสังคมสงเคราะห์ผู้ใหญ่ ที่พร้อมปฏิบัติงานในขณะนั้น ได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 014 266 9664.
 - กรณีผู้สูงอายุ ขอความช่วยเหลือได้จาก ศูนย์ OIVA เบอร์โทรศัพท์ 014 266 1801.
 - กรณีที่ครอบครัวที่มีเด็กอาศัยตกอยู่ในภาวะต้องการความช่วยเหลือกรณีวิกฤต จะได้รับความช่วยเหลือจากการงานการแนะนำบริการต่าง ๆ ในเบื้องต้น ระหว่างวันจันทร์-พฤหัสบดี ระหว่างเวลา 9-14 นาฬิกา เบอร์โทรศัพท์ 014 266 3501 หรือจากการงานให้คำแนะนำ สักัดงานอนามัยเด็กและครอบครัว ระหว่างวันจันทร์-ศุกร์ ระหว่างเวลา 8-15:30 นาฬิกา เบอร์โทรศัพท์ 014 266 3590.
- พลเมืองเทศบาลเมือง Hankasalmi: ทุกวันราชการ ระหว่างเวลา 8-17 นาฬิกา เบอร์โทรศัพท์ 014 267 1490.
- พลเมืองเทศบาลเมือง Urainen: ทุกวันราชการ ระหว่างเวลา 8-16 นาฬิกา เบอร์โทรศัพท์ 040 772 8543.

สำหรับเวลาอื่น ๆ นอกเหนือจากที่ระบุไว้

พลเมืองจะได้รับความช่วยเหลือจากงานสังคมสงเคราะห์ที่พร้อมปฏิบัติงานในขณะนั้น ได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 014 266 0149.

ไวรัสโคโรนาส่งผลกระทบต่อชีวิตพลเมืองอย่างไร?

- กรณีที่ป่วยหรืออยู่ในระหว่างการกักตัว ห้ามไปทำงาน, ห้ามไปร้านค้า หรือที่อื่น ๆ, ที่ซึ่งมีบุคคลอื่นอยู่.
- อย่าเอาลูกที่ป่วยไปสถานอนุบาล หรือเอาไปให้ปู่ย่าตายายช่วยดูแล.
- ส่วนบ้านพักสำหรับผู้สูงอายุหรือผู้พิการ ตัวอย่างเช่น บ้านพักคนชรา, การไปเยี่ยมมันทำได้โดยการปฏิบัติตามคำแนะนำด้านความปลอดภัยที่มีผลบังคับใช้อยู่.
- ห้ามมิให้ไปสถานทันตกรรม, ถ้าป่วยเป็นเป็นหวัด. กรณีที่คุณป่วยเป็นหวัด แต่คุณมีอาการปวดฟันที่ต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วนนั้น, คุณจะได้รับการคำแนะนำผ่านทางโทรศัพท์ว่าให้มารับการรักษาเวลาใด.
- ให้ใช้หน้ากากอนามัยในการเดินทางโดยการขนส่งสาธารณะ และในสถานการณ์ต่าง ๆ, ที่ไม่สามารถเว้นระยะห่างทางสังคมได้.
- การเดินทางให้เดินทางไปยังประเทศต่าง ๆ เฉพาะที่ได้รับคำแนะนำรับรองว่าเป็นประเทศที่ปลอดภัยเท่านั้น.

ฉันทำอะไรได้บ้างกรณีอยู่ในระหว่างการกักตัวหรืออยู่ในระหว่างการแยกตัว?

ให้ขอคำแนะนำ (เป็นภาษาตัวเอง) เกี่ยวกับการกักตัวจากบุคลากรด้านสาธารณสุข. ถือว่ามีความสำคัญ, ที่คุณจะปฏิบัติตามคำแนะนำต่าง ๆ. ข้อมูลเพิ่มเติมจาก เว็บไซต์การกักตัว

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

ให้ดาวน์โหลด Koronavilkku ลงในมือถือของคุณ

Koronavilkku เป็นโปรแกรมประยุกต์, ที่แจ้งเตือนว่า,

ตามการประเมินของโปรแกรมแล้วคุณมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อไวรัสโคโรนา. กรณีที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าติดเชื้อ, ให้คุณแจ้งเรื่องดังกล่าวผ่านโปรแกรม โดยไม่ต้องแจ้งชื่อของคุณ.

ในโปรแกรมประยุกต์ดังกล่าวมีระบบการป้องกันอย่างหนาแน่นเพื่อให้คงไว้ซึ่งความเป็นส่วนตัวผู้ใช้. การดาวน์โหลด

Koronavilkku ทำได้โดยไม่มีค่าใช้จ่ายจากโปรแกรมร้านค้าขายโปรแกรมประยุกต์โดยทั่วไป <https://koronavilkku.fi/>

ข้อมูลเพิ่มเติม:

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

เว็บไซต์เกี่ยวกับโคโรนา ฉบับภาษาอังกฤษ โดยเมือง Jyväskylä <https://www.jyvaskyla.fi/en/health-care-and-social-services/healthcare-services/information-coronavirus-jyvaskyla>

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

ข้อมูลเกี่ยวกับการตัดสินใจต่าง ๆ เกี่ยวกับไวรัสโคโรนา โดยรัฐบาลฟินแลนด์ ฉบับภาษาอังกฤษ <https://valtioneuvosto.fi/en/information-on-coronavirus>