

## **Информация о коронавирусе в Ювяскюля**

### **Симптомы и заражение**

Симптомами заболевания, которое провоцируется коронавирусом (COVID-19), являются температура, кашель и дыхательная недостаточность. Большая часть заболевших испытывает симптомы свойственные инфекции дыхательных путей, то есть простуде. Тест на коронавирус делают только в тех случаях, когда выявление заражения является наиболее критичным.

Если у вас нет тяжелых симптомов, то Вы можете пережить заболевание в домашних условиях. Главное, чтобы заболевание не передалось другим людям, у которых симптомы могут быть гораздо серьезнее.

Заболевание может быть особенно опасным для пожилых людей и для тех у кого есть другие заболевания, например: заболевания легких и сердца. Лучший способ предотвратить заражение – тщательная гигиена рук.

### **Защити других от заражения – помни о тщательной гигиене рук**

Мойте руки мылом как минимум в течении 20 секунд. Высушивайте руки с помощью чистых бумажных полотенец.

Не трогайте глаза, нос и рот, предварительно не помыв руки. Вы также можете использовать антисептические средства для рук.

Когда чихаете или кашляете, защищайте лицо салфеткой, которую затем следует выкинуть в мусор. Если у Вас нет салфетки, то не прикрывайтесь рукой, а кашляйте в рукав.

### **Если у Вас легкие симптомы – оставайтесь дома, не заражайте других**

Большая часть зараженных легко переживает заболевание и выздоровление происходит в течении недели. Посещение врача в данном случае не обязательно. Главное – отдых и изоляция себя от людей входящих в группу риска. Если у Вас обычные симптомы простуды, например: кашель или температура, оставайтесь дома. При необходимости симптомы можно облегчить с помощью жаропонижающих и обезболивающих лекарств.

### **Если у Вас тяжелые симптомы – сначала звоните врачу**

Если Ваше состояние серьезно ухудшилось или Вам тяжело дышать – звоните на дежурную линию города Ювяскюля по коронавирусной инфекции по телефону 014 266 0133. На звонки отвечают с понедельника по пятницу с 8 до 16 часов.

В другое время звоните в консультацию дежурной части больничного округа Центральной Финляндии по номеру 116 117.

По телефону Вы получите инструкции для дальнейших действий: что делать, когда и куда приходить.

В экстренных случаях звоните 112.

### **Я болею дома и не могу пойти ни в магазин ни в аптеку – что делать?**

Если Вы больны и не можете пойти ни в магазин ни в аптеку, попросите помощи у родственников или соседей. У магазинов и аптек есть также услуги по доставке. Если возможности получить помощь нет – свяжитесь с муниципалитетом города Ювяскюля.

Жители Ювяскюля могут позвонить по номеру 014 266 0550 в будние дни с 8 до 16 часов.

Жители Ханкасалми могут позвонить по телефону 014 267 1490 в будние дни с 8 до 16 часов.

В другое время жители Ювяскюля и Ханкасалми могут получить помощь через дежурную часть социальной службы по телефону 014 266 0149

### **Как коронавирус влияет на жизнь жителей Ювяскюля?**

- Не путешествуйте за границу. Если Вы вернулись из-за границы, то Вам следует быть дома в течении 14 дней.
- Если болеете – не идите на работу, в магазин или в любые другие места, где есть люди.
- Не приводите больных детей в детский садик или к бабушке с дедушкой.
- Собрания более десяти человек не рекомендуются.
- Не обязательного нахождения в общественных местах лучше избегать.
- Людям старше 70 лет следует находиться дома. Прогулки на свежем воздухе позволительны.
- Посещение жилых комплексов для пожилых людей или инвалидов, например домов престарелых, запрещено.
- Всем посторонним, кроме непосредственно пациентов, запрещается приходить в больницу. Посещение также разрешено здоровым сопровождающим присутствие которых необходимо, супругам или помощникам рожениц.
- Школы и другие учебные учреждения закрыты до 13.04.2020. Дополнительная информация по ссылкам: <https://www.jyvaskyla.fi/opetus/perusopetus-jyvaskylassa/jyvaskylan-koulujen-varautuminen-koronavirukseen> и [Gradia keskeyttää lähiopetuksen](#)
- Учреждения культуры и спорта закрыты с 17.03.2020.
- На прием к зубному нельзя идти, если у Вас есть симптомы простуды. В срочных случаях, например при сильной зубной боли, пациентам дают инструкции о прибытии на прием по телефону.

## **Что я могу делать находясь на карантине или в изоляции?**

Попросите инструкции касающиеся карантина у медицинских работников. Инструкции переведены на разные языки, так что вы можете попросить инструкцию также на своем родном языке. Придерживаться инструкций чрезвычайно важно. Дополнительная информация о карантине: <https://www.jyvaskyla.fi/terveys/korona/karanteeni>

Информация написана 19.3.2020 согласно инструкциям. Следите за обновлением новостей.

### **Дополнительная информация:**

Страница о коронавирусе в городе Ювяскюля: <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)

Актуальная информация на английском языке со страницы Национального института здоровья и благополучия (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL): <https://thl.fi/en/web/infectious-diseases/what-s-new/coronavirus-covid-19-latest-updates>

Информация о решениях Финского правительства связанных с коронавирусом на английском языке <https://valtioneuvosto.fi/en/information-on-coronavirus>