

معلومات عن فيروس كورونا

العوارض والعدوى

تتضمن أعراض مرض الكورونا حمى وسعال وصعوبة بالتنفس. معظم المصابين بهذا الفيروس يكون لديهم عدوى إعتيادية في الجهاز التنفسي أو نزلة برد (رشح).

لا يتم إجراء إختبارات مرض كورونا إلا للحالات الحرجة من العدوى.

فإن لم يكن لديك أعراض شديدة (صعبة) إبقى في المنزل وخذ قسطا من الراحة.

إنه من الواجب والضروري أن تمنع إنتشار العدوى لأشخاص آخرين , والذين قد تكون أعراض المرض خطيرة عليهم. فقد يكون المرض خطيرا على الأشخاص الكبار في السن وخاصة أولئك الذين لديهم مشاكل في الرئة والقلب. والطريقة المثلى لحماية نفسك من العدوى هو إبقاء يديك نظيفتين.

إحمي الآخرين من العدوى - وتذكر نظافة اليدين

الإجراء الأمثل لتحمي نفسك من الإصابة بمرض كورونا هو نظافة اليدين. يجب عليك غسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون أو منظفات الأيدي لمدة عشرين ثانية. وقم بتجفيف يديك بمنديل نظيف. ولا تقم بلمس عينيك أو أنفك أو فمك إلا في حال كنت قد قمت بغسيل يديك. كذلك يمكنك إستخدام معقمات الأيدي.

عندما تسعل أو تعطس يتوجب عليك أن تغطي فمك وأنفك بالمنديل أو أنسجة تستخدم لمرة واحدة. ومن ثم يتوجب عليك التخلص من المنديل فورا. وإن لم يكن لديك منديل فاستخدم مرفقك ولا تستخدم يديك.

إذا كنت مصاب بأعراض طفيفة - إسترح في البيت ولا تقوم بنقل العدوى إلى الآخرين :

معظم الإصابات تكون طفيفة والمصاب بالعدوى يتعافى بالمنزل من غير الحاجة إلى عناية طبية. إذا كانت لديك أعراض رشح إعتيادية كالسعال والحمى فاسترح بالمنزل. ويمكن التخفيف من هذه الأعراض بالمسكنات وخافضات الحرارة.

إذا كانت لديك أعراض مرض شديدة - دائما قم بالإتصال أولا

إذا إشتد عليك المرض ,وأصبحت لديك صعوبة في التنفس إتصل بخط المساعدة الخاص بفيروس كورونا على الرقم التالي:

0142660133

أوقات الإتصال بالخدمة هي بين الإثنين لغاية الجمعة بين الساعة الثامنة صباحا لغاية الساعة الرابعة بعد الظهر. للإتصال في أوقات أخرى يرجى الإتصال على المستشفى المركزي على رقم المساعدة التالي.

116117

مختصوا الرعاية الصحية سوف يجيبون على إتصالك ويقومون بتوجيهك إلى أين ومتى ستذهب لتلقي الرعاية الطبية.

في الحالات الإسعافات يمكنم الإتصال 112

أنا مريض في المنزل ولا أستطيع الذهاب إلى المتجر أو صيدلية - ماذا بإمكانني أن أفعل؟.
إذا كنت مريض فإنك لا تستطيع الذهاب إلى المتجر أو الصيدلية إسأل أقاربك أو الجيران إذا كان بإمكانهم المساعدة. المتاجر والصيدليات لديها أيضا خدمة التوصيل إلى المنازل. إذا لم تتمكن من الحصول على مساعدة يمكنك طلب المساعدة من مدينة يوفاسكولا خلال أيام العمل بين الساعة الثامنة صباحا والرابعة مساء.

المقيمون في يوفاسكولا بإمكانهم الإتصال على الرقم **0142660550**

أما المقيمون في Hankasalmi فيمكنهم الإتصال على الرقم **0142671490**

في أوقات أخرى المقيمون في يوفاسكولا و Hankasalmi يمكنهم الحصول على مساعدة من خلال مركز الخدمات الإجتماعية الطارئة على الرقم **0142660149**

كيف يمكن لكورونا فيروس أن يؤثر على حياة المقيمين في يوفاسكولا.

- إذا كنت في رحلة خارج فنلندا، فلا تعاود السفر وأبقى في المنزل لمدة 14 يوما.
- إذا كنت مريض لا تذهب للعمل أو للسوق أو لأي مكان يوجد فيه أشخاص آخرون.
- لاترسل أطفالك إذا كانوا مرضى إلى الحضانة أو لزيارة أجدادهم.
- الإجتماعات التي يتواجد فيها أكثر من 10 أشخاص غير موصى بها.
- تجنب الأماكن العامة إلا للضرورة.
- الأشخاص الذين أعمارهم تفوق 70 عاما يجب أن يبقوا في منازلهم. بإمكانهم المشي في الخارج لوقت قصير.
- الزيارات غير ممكنة للوحدات السكنية للمسنين وذوي الإحتياجات الخاصة (مأوى العجزة).
- لا يمكن الذهاب إلى المستشفى إلا للمرضى. إلا الزوج أو المساعد في حالة الولادة.
- الجامعات والمدارس مغلقة حتى 13 من الشهر الرابع (أبريل / نيسان)
- لمزيد من المعلومات

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

و

Gradia keskeyttää lähiopetuksen

- المراكز والمنشآت الرياضية والثقافية مغلقة لغاية 17 من الشهر الرابع (أبريل / نيسان).
- لاتذهب إلى طبيب الأسنان أو العيادات السنوية إذا كنت تعاني من الرشح.
- في الحالات الطارئة (آلام مبرحة في الأسنان) سيتم توجيه المريض المصاب بالزكام (الرشح) من خلال الإتصال الهاتفي.

مالذي يمكنني القيام به خلال العزل أو الحجر الصحي؟

إسأل مختص العناية الصحية عن إرشادات الحجر الصحي بلغتك. من المهم جدا إتباع التعليمات. لمزيد من المعلومات:

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

الرجاء متابعة المستجدات. المعلومات المعطاة حسب النسخة الصادرة بتاريخ 19.03.2020

لمزيد من المعلومات

الصفحة الخاصة بكورونا فيروس في يوفاسكولا: <https://www.jyvaskyla.fi/terveys/korona>

المستجدات عل فيروس كورونا في يوفاسكولا باللغة إنكليزية

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

المستجدات من المعهد الفنلندي للصحة والرعاية باللغة الإنكليزية ((THL

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

المعلومات والقرارات الصادرة عن الحكومة الفنلندية بخصوص فيروس كورونا باللغة الإنكليزية:

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