



ข้อมูลเกี่ยวกับ โควิด, เทศบาลเมือง Jyväskylä

อาการต่าง ๆ และการติดเชื้อ

อาการต่าง ๆ ของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส โควิด (COVID-19) ได้แก่อาการดังต่อไปนี้ เช่น มีไข้, ไอ, หายใจไม่สะดวก, อ่อนเพลีย, วิงเวียน และท้องร่วง. คนที่ติดเชื้อโรคโดยมากแล้วจะป่วยโดยมีลักษณะการติดเชื้อทางเดินหายใจโดยทั่วไป, หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งก็คือเป็นหวัด. การทำการทดสอบเพื่อหาเชื้อไวรัส โควิด นั้นจะทำกับบุคคล, ที่มีอาการต่าง ๆ ที่บ่งถึงการติดเชื้อไวรัส โควิด.

โรคนี้จะเป็นอันตรายอย่างยิ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้สูงอายุ (คนแก่), และกับบุคคลผู้ซึ่งมีโรคอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น โรคเกี่ยวกับกับปอด และหัวใจ. ฉะนั้นจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งว่าเชื้อโรคจะไม่แพร่ไปยังผู้อื่น, ผู้ซึ่งหากติดเชื้อแล้วอาการต่าง ๆ จะหนักมาก. วิธีที่ดีที่สุดเพื่อหลีกเลี่ยงจากการติดเชื้อคือ การล้างมือ และการเว้นระยะห่างจากคนอื่น.

ปกป้องผู้อื่นจากการติดเชื้อ - อย่าลืมรักษาสุขอนามัยของมือ

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ โดยใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที. เช็ดมือให้แห้งด้วยกระดาษที่สะอาด.

อย่าสัมผัสดวงตา, จมูก หรือปาก, ถ้าหากคุณยังไม่ล้างมือ. เช่นกันนั้นคุณสามารถที่จะใช้เจลแอลกอฮอล์.

ถ้าหากคุณจามหรือไอ, ให้คุณป้องกันของคุณด้วยกระดาษเช็ดจมูก แล้วให้ทิ้งกระดาษเช็ดจมูกนั้นลงขยะ. ถ้าหากคุณไม่มีกระดาษเช็ดจมูก, ให้ไอโดยหันหน้าชกับแขนเสื้อ, ห้ามใช้มือปิด.

ถ้าหากคุณสงสัยว่าติดเชื้อ, ให้ทำตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

ให้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับอาการ [ในบริการ Omaolo-palvelu](#) (แบบสอบถามเป็นภาษาฟินน์, ภาษาสวีดิช หรือภาษาอังกฤษ) หรือให้โทรศัพท์ไปยังเบอร์ 014 266 0133 ซึ่งเป็นเบอร์สำหรับให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับ โควิด สังกัดหน่วยงานด้านการดูแลสุขภาพ วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ระหว่างเวลา 8 - 16 นาฬิกา และวันหยุดสุดสัปดาห์ ระหว่างเวลา 9 - 15 นาฬิกา และนอกเหนือจากเวลาที่ระบุแล้ว ให้โทรไปที่เบอร์ 116 117. พักผ่อน. อย่าแพร่เชื้อไปยังผู้อื่น.

กรณีที่เป็นหวัดธรรมดา, ตัวอย่างเช่น ไอ หรือ มีไข้, ให้พักผ่อนอยู่ที่บ้าน. อาการต่าง ๆ สามารถบรรเทาได้โดยการใช้ยาลดไข้ และยาแก้ปวด. อย่าลืมที่จะดื่มน้ำให้มาก ๆ, เพราะเมื่อร่างกายที่มีไข้หรือร่างกายที่อุ่นจะขับน้ำ[-หรือของเหลว]ออกมามากกว่าปกติ.

ถ้าหากคุณมีอาการหนัก - ให้โทร, เพื่อที่ว่าคุณจะได้รับข้อปฏิบัติ

ถ้าหากอาการของคุณแย่มาก ๆ หรือคุณหายใจลำบากมาก, ให้โทรไปยังเบอร์ 014 266 0133 ซึ่งเป็นเบอร์ที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับ เชื้อไวรัสโควิด สังกัดเทศบาลเมือง Jyväskylä. การรับโทรศัพท์จากหมายเลขดังกล่าวระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ระหว่างเวลา 8 - 16 นาฬิกา และวันหยุดสุดสัปดาห์ ระหว่างเวลา 9 - 15 นาฬิกา.

ส่วนเวลานอกเหนือจากที่ระบุไว้ในข้างต้นแล้ว ให้โทรไปยังการให้บริการทางโทรศัพท์ เบอร์ 116 117 ซึ่งเป็นเบอร์ของหน่วยพร้อมบริการ สังกัดโรงพยาบาลในเครือข่ายเขตตอนกลางของประเทศฟินแลนด์ (Keski-Suomen sariaanhoitopiiri).

คุณจะได้รับคำแนะนำต่าง ๆ ผ่านทางโทรศัพท์ว่า, คุณจะต้องทำอะไร, เมื่อไร

และที่ไหนที่คุณจะไปได้. เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งว่าให้ปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับ, เพื่อที่ว่าบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ป่วยอื่น ๆ

จะไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ. กรณีที่คุณป่วยแล้ว ห้ามเด็ดขาดที่จะเดินทางไปยังศูนย์บริการสาธารณสุข โดยไม่มีการโทรไปก่อนล่วงหน้า.



กรณีฉุกเฉินให้โทรไปยังเบอร์ 112.

ผม/ดิฉันป่วยอยู่ที่บ้าน และผม/ดิฉันก็ไม่สามารถไปร้านค้าหรือร้านขายยาได้ - ผม/ดิฉันจะต้องทำอะไร?

ถ้าหากคุณป่วย, คุณไม่สามารถที่จะไปร้านค้าหรือร้านขายยาได้ ให้ขอความช่วยเหลือจากญาติหรือเพื่อนบ้าน.

ร้านค้าอาหารหรือร้านขายยามีบริการส่งสินค้าถึงบ้าน. กรณีที่คุณไม่ได้รับความช่วยเหลือ, ให้ขอความช่วยเหลือจากเทศบาลเมือง Jyväskylä.

พลเมืองของเทศบาลเมือง Jyväskylä: ระหว่างวันเวลาราชการ เวลา 8 -16 นาฬิกา ให้โทรไปยังเบอร์ 014 266 0550.

พลเมืองของเทศบาลเมือง Hankasalmi: ระหว่างวันเวลาราชการ เวลา 8 -16 นาฬิกา ให้โทรไปยังเบอร์ 014 267 1490.

ส่วนเวลาอื่น ทั้งพลเมืองของเทศบาล Jyväskylä และพลเมืองของเทศบาลเมือง Hankasalmi จะได้รับความช่วยเหลือผ่านงานสังคมสงเคราะห์ที่พร้อมปฏิบัติงานในขณะนั้น โทร. 014 266 0149.

เชื้อไวรัส โควิด ส่งผลกระทบต่อชีวิตของพลเมืองชาว Jyväskylä อย่างไร?

- กรณีที่ป่วย ห้ามไปทำงาน, ไปร้านค้า หรือไปสถานที่ใด ๆ ก็ตาม, ซึ่งมีคนอื่น ๆ อยู่.
- ห้ามนำเด็กที่ป่วยไปอนุบาล หรือไปให้ปู่ย่าตายายช่วยดูแล.
- การไปเยี่ยมสถานดูแลผู้สูงอายุ และผู้พิการ (ตัวอย่างเช่น บ้านพักคนชรา) สามารถทำได้แต่ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อความปลอดภัย.
- หากเป็นหวัด ห้ามมิให้ไปยังสถานบำบัดสุขภาพฟันและช่องปาก. กรณีเร่งด่วน (ตัวอย่างเช่น ปวดฟันมาก) จะมีการให้คำแนะนำผ่านทางโทรศัพท์แก่ผู้ป่วยที่เป็นหวัดว่าให้เดินทางมารับบริการอย่างไร.
- การเดินทางไปต่างประเทศ ก็ให้เดินทางไปเฉพาะประเทศที่ได้รับการแนะนำว่าปลอดภัยเท่านั้น.

ผม/ดิฉัน ทำอะไรได้บ้าง หากอยู่ในช่วงกักตัว หรือแยกตัว?

ให้ขอคำแนะนำ (ภาษาตนเอง) เกี่ยวกับการกักตัวจากบุคลากรทางการแพทย์. ถือว่าสำคัญมาก,

ถ้าคุณจะปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับ. ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการกักตัว:

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

การบันทึกข้อมูลในวันที่ 23.6.2020 นั้นเป็นไปตามทั้งคำแนะนำ และทั้งข้อเสนอว่าควรปฏิบัติตาม.

ข้อมูลเพิ่มเติม:

เว็บไซต์ โควิด ของเทศบาลเมือง Jyväskylä: <https://www.jyvaskyla.fi/terveys/korona>

เว็บไซต์ โควิด ของเทศบาลเมือง Jyväskylä ภาษาอังกฤษ: <https://www.jyvaskyla.fi/en/health-care-and-social-services/healthcare-services/information-coronavirus-jyvaskyla>

ข้อมูลที่ปรับให้เป็นปัจจุบันอยู่เสมอโดย Finnish Institute of Health and Welfare (องค์กรด้านสุขภาพและความผาสุก ประเทศฟินแลนด์) เป็นภาษาอังกฤษ: <https://thl.fi/en/web/infectious-diseases-and-vaccinations/what-s-new/coronavirus-covid-19-latest-updates>

ข้อมูลเกี่ยวกับการตัดสินใจต่าง ๆ โดยคณะรัฐมนตรีฟินแลนด์ เกี่ยวกับไวรัส โควิด ในภาษาอังกฤษ

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