

فيروس كورونا الجديد - COVID-19



حزمة المعلومات لسويتي (Soite) التي تُوزع على البيوت

قلل من خطر الإصابة بالعدوى:

- اغسل يديك بالصابون بحرص وعناية بشكل متكرر.
- استعمل المعقم الكحولي لتنظيف اليدين، إذا لم يكن بإمكانك غسل يديك.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك.
- اسعل (قح) وأعطس في أكمام الملابس أو في منديل الأنف الذي يُستخدم لمرة واحدة. ضع مناديل الأنف المستعملة حالاً في القمامة.
- إذا لم يكن لديك منديل للأنف، فاسعل أي قح أو أعطس في أكمام ملابسك، وليس في يدك.

من خلال تجنب التواصل عن قرب:

- ابق في البيت بأكبر قدر ممكن.
- لا تصافح باليد.
- ابق على مسافة قدرها 1 - 2 متراً بعيداً عن الأشخاص الآخرين.
- تجنب المجموعات الكبيرة من الناس.
- تجنب السفر.

لحماية المُقربين منك:

- لا تزر المستشفيات ولا مؤسسات ودور الرعاية.
- تجنب زيارة الشخص كبير السن أو الشخص المُصاب بمرض مُزمن.
- إذا كانت الزيارة ضرورية، فالتزم بنظافة اليدين والسعال (القحة) بشكل صحيح. فم بحماية جهازك التنفسي من خلال المناديل التي تُستخدم لمرة واحدة، إذا لم تكن متاحة الكمادات الواقية للتنفس.
- ابق في البيت إذا كانت تظهر لديك أعراض الإنفلونزا.

إذا كنت من ضمن الفئة المعرضة للخطر أو يزيد عمرك عن 70 عاماً

نفس التوصيات التي تمس الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 سنة، تمس أيضاً الأشخاص التابعين لفئة المعرضة للخطر من جميع الأعمار، أي يتوجب البقاء في البيت في ظروف مماثلة للحجر الصحي، ويتوجب تجنب التواصل عن قرب مع الآخرين.

- لا تقابل الأناص الآخرين وجهاً لوجه، وتجنب التحول خارج البيت.
- أطلب من الأشخاص المُقربين منك أو من الجيران أو من بلدية سكنك المساعدة بخصوص المعاملات.
- إذا كان من الضروري أن تذهب بنفسك إلى المحل التجاري أو إلى الصيدلية، فيتوجب القيام بذلك في الفترة التي يكون فيها القليل من الزبائن الآخرين. يتوجب الإبقاء على بُعد مسافة متر واحد على الأقل عن الأناص الآخرين.
- لا تزر أي شخص. من المُفضل على الرغم من ذلك البقاء على اتصال مع الأقارب والأصدقاء. يُفضل الاتصال من خلال المكالمات الهاتفية ومن خلال إرسال الرسائل.
- اعتن بالنظافة الجيدة والفعالة للأيدي.
- تذكر التجول والحركة داخل البيت بأكبر قدر ممكن. من الممكن التجول في الفناء الخاص بك وفي الوسط المحيط القريب منك، ولكن تجنب التواصل مع الأناص الآخرين. إرشادات ممارسة الجمباز موجودة على صفحات:

www.soite.fi/asiakasohjausja_avopalvelut

إذا كانت لديك أعراض الرشح أو الإنفلونزا فافعل ما يلي:

إذا كانت الأعراض التي لديك خفيفة، وأنت ليس من الفئة المُعرضة للخطر، فخذ قسط من الراحة وابق بهدوء في البيت وأنت مريض. ابق في البيت يوماً أيضاً بعد انتهاء الأعراض. الأعراض الخفيفة هي الرشح/الزكام والسعال (القحة) وألم الحلق وألم العضلات وارتفاع الحرارة.

تجد على صفحات سويتي (Soite) korona.soite.fi روابط مُفيدة بخصوص إرشادات تقييم الأعراض والرعاية في البيت، وكذلك وصف حديث للوضع في منطقة سويتي (Soite).

يتوجب على الأشخاص الذين يتبعون إلى الفئة المُعرضة للخطر التواصل مع سويتي (Soite) أسهل من الآخرين.

إذا كان لديك ضيق تنفس شديد، والرعاية المنزلية لا تكفي، أو تشك بأنك قد أصبت بالعدوى بفيروس كورونا،

فلا تات إلى داخل نقطة خدمات سويتي (Soite)، وإنما اتصل أولاً بنا هاتفياً:

هاتف استشارات كورونا

هاتف: 06 828 7499

مواعيد الافتتاح يومياً الساعة 8.00 – 20.00

خارج نطاق فترة عمل الخدمة الهاتفية

تواصل كما يلي:

الأشخاص الكبار المرضى الذين تزيد أعمارهم عن 16 سنة:

هاتف المناوبة المشتركة لسويتي (Soite): 06 826 4500

خارج نطاق فترة الدوام الرسمي

المرضى الذين تقل أعمارهم عن 16 سنة:

الهاتف المناوب للأطفال لسويتي (Soite): 06 826 4444

مفتوح دائماً على مدار الساعة 7/24

هل تشعر بالقلق؟ اتصل بنا!

الإسعافات الأولية النفسية وكذلك استشارات كبار السن:

06 828 7288. أوقات الافتتاح من الاثنين - الجمعة، الساعة: 9.00 - 15.00.

بإمكانك الاتصال هاتفياً بسبب القلق، إذا كان الوضع المتعلق بكورونا يُسبب قلقاً نفسياً لك وتشعر بأعراض نفسية، على سبيل المثال بالضيق النفسي بسبب الوضع. نُقدّم من خلال رقم الهاتف أيضاً استشارات عملية لكبار السن بخصوص فيروس كورونا، على سبيل المثال "من أين بإمكانني حجز كيس التسوق للمحل التجاري" أو "كيف أقوم برعاية الأمور المتعلقة بالصيدلية". لا نقدم استشارات بخصوص العلاج من خلال رقم الهاتف.

رقم هاتف إرشادات الخدمات للعائلات التي لديها أطفال 06 826 3011

يُقدّم المشورة ويُساعد بشأن الأمور المُقلقة المتعلقة على سبيل المثال بترتيبات الحياة اليومية وتأزم العلاقة فيما بين أفراد العائلة وما شابه ذلك. مفتوح: الاثنين والخميس والجمعة الساعة 8.00 - 12.00 وكذلك الثلاثاء والأربعاء الساعة 12.00 - 16.00.

الخدمة باللغة الفنلندية واللغة السويدية

من الممكن حجز مُترجم عند الحاجة.