

فيروس كورونا في كومينلاكسو الإرشادات والتوصيات بخصوص الفعاليات

فيروس كورونا موجود في كومينلاكسو (كوفولا، كوتكا، هامينا، بوهتا، ميهيغالا، فيرولا هتي). من المهم العمل بشكل صحيح. أطلب المساعدة إذا كانت لديك أعراض.

إذا مرضت، فمتوفرة مساعدات متنوعة في المستوصفات والمستشفيات. اختبارات كورونا، الاستقبال الخاص بالأمراض المعدية، مناوبة الطوارئ للأمراض المعدية).

افعل هكذا:



إذا لم يكن بإمكانك غسل يديك، فاستخدم مطهر اليدين.



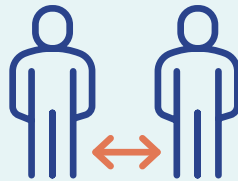
اغسل اليدين بشكل متكرر. اغسل اليدين مع الفرك لمدة 20 ثانية تقريبًا. استخدم الماء الدافئ والصابون. اغسل اليدين دائمًا: عندما تأتي من الخارج إلى الداخل وعندما تبدأ بتحضير الطعام وكذلك بعد الذهاب إلى المراض والسعال وتمخيظ الأنف والعطس.



احمي نفسك والأشخاص الآخرين. بإمكانك أن تُساعد، من خلال ألا تُصاب الآخرين بالعدوى وينتشر المرض.



استخدم الكمامة خارج البيت. استخدم الكمامة دائمًا في الأماكن التي فيها الكثير من الناس: في الباص والمستشفى والمحل التجاري والمكتبة العامة والكنيسة والمسجد والدوائر الرسمية والمسح وفي مختلف الأحداث.



ابق على مسافة مترين (2) على الأقل عن الأشخاص الآخرين. لا تذهب إلى الأحداث التي فيها الكثير من الناس. لا تُنظم حفلات كبيرة (أكثر من 10 أشخاص).



لا تسعل في اليدين أو تجاه الناس الآخرين. اسعل في منديل الأنف أو في أكمام الملابس. استعمل منديل الأنف الورقي. ارمي منديل الأنف الورقي في القمامة.

أعراض الإصابة بكورونا

تُسبب كورونا العديد من الأعراض المختلفة:

التعب وألم الرأس وارتفاع درجة حرارة الجسم وانسداد الأنف والسعال وألم الحلق وآلام البطن والتقيؤ والإسهال وكذلك فقدان مؤقتًا حاسة التذوق أو الشم.

إذا كان لديك أحد هذه الأعراض أو العديد منها، فيتوجب عليك الذهاب لإجراء اختبار كورونا. اختبار فيروس كورونا مجاني.

التعب وألم الرأس وارتفاع درجة حرارة الجسم وانسداد الأنف.

السعال وألم الحلق. فقدان حاسة التذوق أو الشم مؤقتًا.

آلام البطن والتقيؤ والإسهال.

كيف أذهب لإجراء اختبار فيروس كورونا؟

اتصل بإسعافات الطوارئ هاتف رقم **116 117**.
أنت تحصل على موعد لاختبار فيروس كورونا.



أو

فم بتقييم الأعراض من خلال رابط الإنترنت www.omaolo.fi أو www.koronabotti.hus.fi
تحتاج إلى التعريفات البنكية لكلا الخدمتين.



أماكن إجراء اختبارات فيروس كورونا

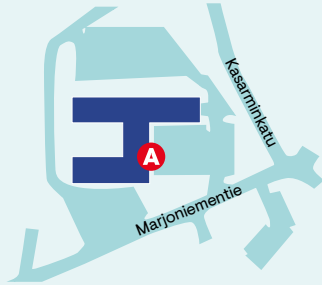
كوفولا (Kouvola)

استعمل الكمامة أثناء ذهابك إلى اختبار فيروس كورونا وأثناء رجوعك من هناك.

مستوصف ماريونييمي، العنوان
Marjoniementie 10, 45100 Kouvola

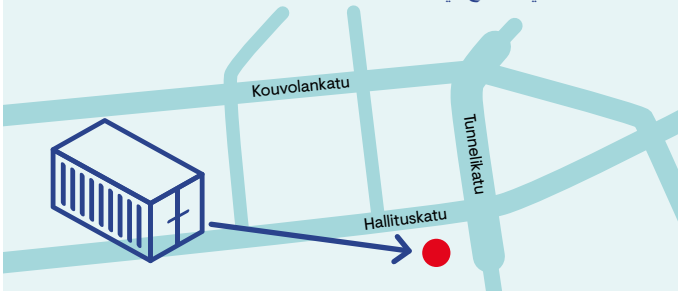


أذهب لاختبار فيروس كورونا من الباب (A) للمستوصف، حيث بإمكانك أن تدخل إلى هناك من خلال مكان كراج السيارات السفلي.



لكوفولا، العنوان in-drive مكان أخذ العينات:
Hallituskatu 7, 45100 Kouvola

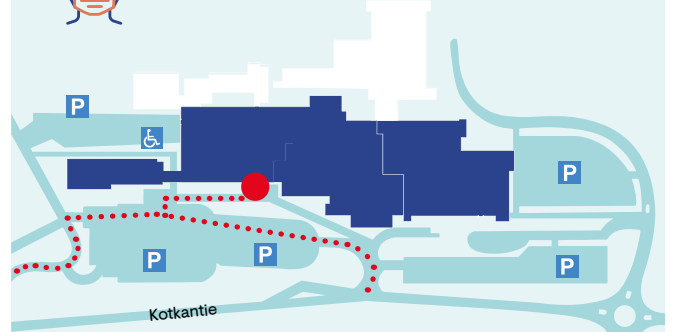
تُؤخذ العينة في الخارج في مكان إيقاف السيارات. انتظر دورك.



كوتكا (Kotka)

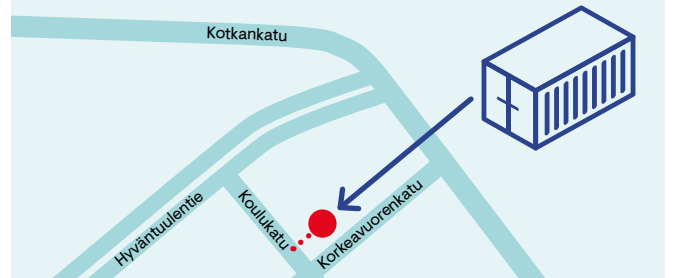
استعمل الكمامة أثناء ذهابك إلى اختبار فيروس كورونا وأثناء رجوعك من هناك.

المستشفى المركزي لكومينلاكسو، العنوان
Kotkantie 41, 48210 Kotka



لكوتكاساري، العنوان in-drive مكان أخذ العينات:
Korkeavuorenkatu 10, 48100 Kotka

الدخول إلى اختبار كورونا من خلال شارع Koulukatu. انتظر دورك.



كيف أحصل على نتيجة اختبار كورونا؟

إذا كنت مُصابًا بفيروس كورونا، فسيتم الاتصال لك.
ابق في البيت.
سوف يتم إعطائك إرشادات من خلال الهاتف، حيث يتوجب عليك الالتزام بها.



سوف تحصل على نتيجة الاختبار من خلال رسالة هاتفية قصيرة.
انقر على الرابط الموجود في نهاية الرسالة الهاتفية القصيرة
<https://korona.kymsote.fi>
فيكون بإمكانك قراءة النتيجة بلغات مختلفة على صفحات الإنترنت
لكومسوتي (Kymsote).



Negatiivinen

= أنت غير مُصاب بفيروس كورونا

Positiivinen

= أنت مُصاب بفيروس كورونا

الحجر الصحي

يتوجب أن تكون تحت الحجر الصحي عندما:

تنتظر الذهاب إلى الاختبار.

تنتظر نتيجة الاختبار.

قد تعرضت للإصابة بالعدوى بفيروس كورونا.
التعرض للإصابة بالعدوى = كنت مع شخص تم إثبات أنه مُصاب بكورونا، ومن المحتمل أن تكون أنت قد أصبت بالعدوى.

يوجد شخص من أفراد أسرتك مُصاب بالعدوى
بكورونا، وتم فرض العزل عليه.



الحجر الصحي:

لا تذهب إلى الأماكن المشتركة للمبنى السكني متعدد الطوابق
(غرفة الغسيل وما شابه ذلك) أو إلى المحل التجاري أو المدرسة أو
العمل أو إلى أي مكان خارج البيت.

بإمكانك التجول في الهواء الطلق. استخدم الكمامة في المصعد وفي ممر الدرج.
ابق على مسافة مترين (2) على الأقل عن
الأشخاص الآخرين في الخارج.

الفترة التي يستغرقها الحجر الصحي يكون قدرها في العادة 10 أيام.

ابق في البيت.

في غرفة مختلفة عن باقي أفراد الأسرة أو
حافظ على بُعد المسافة الآمنة (2-5 أمتار).

اغسل اليدين بشكل مُتكرر.

لا يجوز أن يأتي الأصدقاء أو الأقارب في زيارة.

إذا كنت بحاجة إلى الطبيب أو الممرضة، فاتصل:

بالمستوصف الذي تتبع له.
أنظر إلى الأرقام من خلال رابط الإنترنت:
korona.kymsote.fi/poikkeukset-kymsoten-toiminnassa/terveysasemat/

أو

بخصوص الأمور المستعجلة بإسعافات الطوارئ بالرقم:
116 117

في حالات الطوارئ الخطرة على الحياة، اتصل دائمًا برقم الطوارئ العام
112

من الممكن أن تُقدم لك من خلال الهاتف إرشادات للعلاج وموعد مع
الطبيب أو مع الممرضة.



في حالة المرض

غالبًا ما يكون بإمكان الشخص أن يبقى في
البيت عندما يُصاب بمرض كورونا.

خذ قسط من الراحة وتذكّر شرب السوائل.

من الممكن علاج الحرارة المرتفعة والألم، بالأدوية التي من
الممكن الحصول عليها من الصيدلية بدون وصفة طبيب
(على سبيل المثال بانادول Panadol).

اسعل أو مخط الأنف في منديل الانف الورقي.

اغسل الأيدي بشكل مُتكرر.

راقب حالتك الصحية.

العزل

إذا تم إثبات بأنك مُصاب بالعدوى بفيروس كورونا، فسوف يتم فرض العزل عليك.

سوف يتم الإبقاء عليك بعيداً عن الأشخاص الأصحاء. بذلك لا تعد الآخرين.



العزل:

ابق في البيت. لا تخرج.

كُن في غرفة مختلفة عن باقي أفراد الأسرة أو حافظ على بُعد المسافة الآمنة (2-5 أمتار).

اغسل اليدين بشكل مُتكرر.

لا يجوز أن يأتي الأصدقاء أو الأقارب في زيارة.

لا تذهب إلى الأماكن المشتركة للمبنى السكني مُتعدد الطوابق (غرفة الغسيل وما شابه ذلك) أو إلى المحل التجاري أو المدرسة أو العمل أو إلى أي مكان خارج البي ت.

ابق في البيت إلى أن تشفى وبالإضافة لذلك أن تكون يومين سليماً ومُعافى تماماً.

السفر

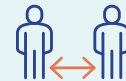
لا تُسافر إذا لم تكن مُلزماً بذلك.

يتوجب التفكير بدقة بخصوص السفر إلى الخارج وفي فنلندا أيضاً.

من المهم تذكّر الإرشادات أثناء السفر:



استخدام الكمامة



وبُعد المسافة الآمنة



المحافظة على نظافة الأيدي

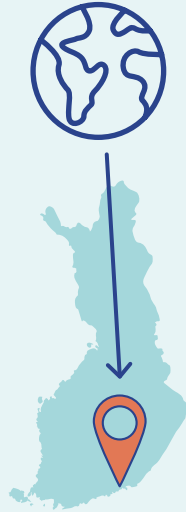
إذا سافرت إلى الخارج ورجعت إلى فنلندا:

استخدم الكمامة.

لا تستخدم القطار أو الباص عندما تعود إلى البيت.

ابق في البيت والتزم بالحجر الصحي الذاتي لمدة 10 أيام (أنظر ناحية الحجر الصحي).

إذا كانت لديك أعراض، فإذهب إلى اختبار كورونا.



اعتنِ بنفسك وبالآخرين. شكراً!

كوسوتي
Kymsote

korona.kymsote.fi