

9.3.2020

فيروس كورونا يتردد كثيراً في الأخبار الأيام الأخيرة. تم أدناه جمع معلومات عن نشرات الاستعلامات عن الوضع، وعن الإرشادات بشأن ما يتوجب فعله، حيث أنها منشورة على صفحات الإنترنت لمدينة كاركّيلا (Karkkila).

نهتم بقدر أكثر من السابق في المدرسة/ حضانة الأطفال بنظافة الأيدي للطلاب. نُذَكِّر أنه يتوجب غسل الأيدي عند تناول الطعام والذهاب إلى المرحاض وعند العطس/تمخييط الأنف ونُذَكِّر كذلك بطريقة العطس الصحيحة. بالنسبة لفيروس كورونا نلتزم بإرشادات مؤسسة الصحة والرفاهية (THL). نتابع الوضع وسوف نُبلِّغ عن مزيد من المعلومات. توجد على صفحات مؤسسة الصحة والرفاهية (THL) أيضاً مواد متعلقة بفيروس كورونا وبنظافة الأيدي.

#### **الطريقة الأفضل لمكافحة العدوى هي غسل الأيدي**

من الممكن الوقاية من فيروس كورونا بنفس طرق الوقاية من مسببات عدوى الجهاز التنفسي، وذلك بالاعتناء بنظافة الأيدي بشكل جيد. يتوجب غسل الأيدي عدة مرات مع استعمال الماء والصابون.

#### **اسعل أي قح بشكل صحيح - لا تعد الآخرين!**

يتوجب عند السعال أو القحة حماية الفم والأنف بالمنديل الذي يُستخدم لمرة واحدة، ويتوجب وضعة في القمامة مباشرةً بعد ذلك. إذا لم يكن هناك منديل موجود، فيتوجب السعال أو القحة أو العطس في الجزء العلوي من الكم، وليس في اليدين.

#### **لنكن حذرين - بإمكان كل منا من خلال تصرفاته أن يمنع انتشار المرض!**

إذا كنت قد أقيمت في منطقة وباء فيروس كورونا أو تواصلت مع شخص تم إثبات أنه مُصاب بفيروس كورونا COVID-19، وظهرت لديك أعراض خلال فترة 14 يوماً بعد مغادرتك للمنطقة/أو بعد تواصلك مع الشخص المُصاب، كأعراض مفاجئة لإصابة الجهاز التنفسي بالعدوى كالسخونة (ارتفاع درجة حرارة الجسم) أو السعال أي القحة أو ضيق في التنفس، فتواصل من خلال الهاتف مع المستوصف الخاص بك فيما بين الساعة 8.00 - 16.00 (كاركيلا 09 4258 2200). تواصل في الأوقات الأخرى مع إسعافات الطوارئ، هاتف: 116 117 (على مدار الساعة، 24 ساعة في اليوم). سوف تحصل على الإرشادات من خلال الهاتف بخصوص الحصول على العلاج. لا يتم فحص الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض، ولكن يُعطون إرشادات للمتابعة.

#### **هل من الممكن العودة إلى المدرسة / حضانة الأطفال بعد قضاء رحلة في منطقة الوباء؟**

إذا لم تكن هناك أعراض من حيث ارتفاع درجة حرارة الجسم أو أعراض إصابة الجهاز التنفسي كالسعال أي القحة أو ضيق النفس بعد العودة من منطقة الوباء، فمن الممكن بشكل رئيسي العودة إلى العمل أو إلى حضانة الأطفال أو إلى المدرسة. إذا ظهرت الأعراض خلال 14 يوماً من المجيء من منطقة الوباء، فتواصل في الحال مع الرعاية الصحية، في المقام الأول من خلال الهاتف.

#### **إذا تم إثبات أن الشخص المُقرب مني أصيب بفيروس كورونا؟**

يُفرض حجر (عزل) لمدة أسبوعين على الأشخاص الذين تعرضوا لفيروس كورونا، فيتواصل حينئذ طاقم عملي الرعاية الصحية مع الأشخاص الذين تعرضوا للفيروس، ويتم إعطائهم إرشادات منفصلة.

#### **إذا كان شخص مُقرب مني قد تعرض لفيروس كورونا، وأنا نفسي لم أتعامل مع الشخص المريض؟**

الأشخاص الذين تعرضوا للفيروس يتم فرض الحجر (العزل) عليهم، ولكن أفراد العائلة الآخرين/الأشخاص الآخرين الذين يعيشون مع نفس الأسرة بإمكانهم مواصلة حياتهم الطبيعية.

بإمكانك قراءة المزيد على صفحات الإنترنت لمدينة كاركّيلا (Karkkila).