

تعليمات للأشخاص المصابين بفيروس كورونا

إذا كنت من سكان مدينة توركو، وكانت نتيجة فحص الكورونا الخاص بك إيجابية، فسيتم إبلاغك بذلك برسالة هاتفية نصية. تنص الرسالة الهاتفية النصية على أنه:

- قد أُصِبتَ بمرض كورونا
- قد فُرضَ عليك البقاء في البيت
- إنتظر(ي) مكالمةً هاتفيةً من الممرضة الصحية. تأتي المكالمة دائماً من رقم مجهول/ غير معلوم.

سيحصل الأطفال الذين ليس لديهم رقم هاتف خاص بهم، على نتائج فحص الكورونا الخاص بهم، عن طريق رقم الهاتف الذي سبق وان كنتم قد أعطيتموه الى طبيبكم أو الى ممرضتكم الصحية.

تذكّر(ي) هذه الأمور عندما يكون لديك فيروس كورونا

- بانه قد تم فرض العزل الصحي عليك من قبل طبيب الأمراض المعدية.
- إبقَ(ي) في البيت مدة ٧ أيام على الأقل، وذلك ابتداءً من اليوم الذي تمرضت فيه. سيكون بإمكانك مغادرة البيت والإلتقاء بالناس، وذلك بعد الشفاء وزوال المرض وإنقضاء ٢ (يومين) كاملين آخرين من بعد الشفاء، تكون فيها صحتك جيدة تماماً وليس لديك هناك اي اعراض.
- من الممكن ان تُعدي(ن) الناس الآخرين بفيروس الكورونا. لا تقترب(ي) من الآخرين.
- إذا كنت تعيش(ين) مع أناس آخرين، فمن المُستحسن ان تكون(ين) في غرفةٍ مُنفصلةٍ عن الآخرين.
 - إذا لم يكن بإمكانك الانفصال عن الآخرين في غرفةٍ لوحدهك، فحافظ(ي) عندها على مسافة أمان تبلغ ٢ مترين بينك وبين الأشخاص الآخرين الذين يعيشون معك في نفس المكان.
 - ان استخدام الكمامة يُقللُ من مخاطر التعرض للإصابة بالفيروس.
- على الرغم من شعورك بانك في حالةٍ جيدة، إلا انه لا يجوز لك الخروج والمغادرة الى خارج البيت، كالذهاب الى السوق او لقضاء الأمور الأخرى مثلاً. وإذا كنت بحاجة الى المواد الغذائية او الى اي شيء آخر من السوق، فأطلب(ي) من أحد معارفك، بان يذهب للتسوق نيابة عنك، ويجلب مشترياتكم ويتركها خلف باب بيتكم.
- لا تستخدم(ي) الأماكن المشتركة العامة التابعة للمجمع السكني الذي تسكنون فيه.
- لا تدعو/ تدعي الضيوف الى بيتكم.
- غُسل(ي) يديك مراراً، وجفف(ي) يديك بمنشفةٍ خاصةٍ بك.
- أسغُل(ي) وإغطس(ي) في منديل ورقي ذي استخدامٍ لمرةٍ واحدةٍ.
- قُم/ قومي بتهوية البيت، وإفتح(ي) النوافذ على سبيل المثال.
- تذكّر(ي) أخذ قسطٍ كافٍ من الراحة، وشرب السوائل بشكلٍ كافٍ.
- يمكنك تخفيف اعراض الحُمى والألم، وذلك باستخدام الأدوية المُسكّنة، والتي يمكن شرائها من الصيدلية بدون وصفة طبيّة.
- راقب(ي) حالتك واتصل(ي) بالمركز الصحي، إذا كنت قلقاً/ قلقاً على صحتك، أو إذا ساءت حالتك. وإذا اضطرت لمراجعة الطبيب فلا تُنسَوُا استعمال الكمامة.

متى يستوجب الإتصال بالمركز الصحي؟

اتّصل(ي) بالمركز الصحي او بالطبيب مباشرة، إذا كنت تعاني(ن) من ضيق في التنفس، أو إذا كنت لا تقدر(ي) على سبيل المثال شرب السوائل بكمياتٍ كافيةٍ، أو كنت تشعر(ين) بان حالتك ضعيفة جداً، بحيث يصعب عليك النهوض من السرير.

المزيد من المعلومات حول الموضوع تجدها:

www.turku.fi/korona

www.turku.fi/se/corona

www.turku.fi/en/corona (يتضمّن على ترجمة كوكل)