

طرز العمل برای مصاب شدگان به ویروس کرونا

اگر اهل تورکو هستید و جواب تست کرونای شما مثبت معلوم شده است در مورد این موضوع با مسج به شما معلومات داده می‌شود. در مسج به شما گفته خواهد شد که:

- به کرونا مصاب شده‌اید.
 - مقرر شده است که شما باید در خانه بمانید.
 - برای تماس تلفونی نرس انتظاری بکشید. نمیری که از آن با شما به تماس می‌شوند همیشه نمیر ناشناس است.
- جواب تست اطفالی که تلفون نداشته باشند به آن نمبر تلفونی روان کرده می‌شود که پیش‌تر به داکتر یا نرس خود اعلام کرده‌اید.

وقتی به ویروس کرونا مصاب هستید این مطالب را به یاد داشته باشید

- داکتر بیماری‌های واگیردار دستور داده است که قرنطین باشید.
- پس از این که مصاب شدید باید حداقل ۷ شبانه‌روز در خانه بمانید. وقتی می‌توانید از خانه برآیید و دیگران را ملاقات کنید که پس از بیماری‌تان، حداقل ۲ شبانه‌روز کاملاً صحت‌مند بوده باشید.
- کرونا از طریق شما به دیگران هم سرایت می‌کند. به دیگران نزدیک نشوید.
- اگر همراه دیگران بود و باش می‌کنید بهتر است که خانه و اتاق شما از دیگران جدا شود.
 - اگر نمی‌توانید در خانه و اتاق جداگانه باشید از دیگر کسانی که همراه شما در یک خانه زندگی می‌کنند ۲ متر فاصله ایمنی نگه دارید.
 - استفاده از ماسک، خطر انتقال و سرایت ویروس را کم می‌کند.
- حتی اگر احساس کنید که حالتان خوب است، حق ندارید که از خانه برآیید و مثلاً به مارکت یا به کدام جای دیگری بروید. اگر به خرید مواد خوراکی یا کدام چیز دیگری ضرورت دارید از آشنایان خود بخواهید که برای‌تان خرید را انجام بدهند و اجناس را برای‌تان پشت در خانه بگذارند.
- از فضاهای مشترک عمارتی که در آن زندگی می‌کنید استفاده نکنید.
- مهمان به خانه خود دعوت نکنید.
- دست‌های خود را شسته کنید و آنها را با دست‌پاک خودتان خشک کنید.
- وقت سرفه و عطسه از دستمال کاغذی یکبار مصرف استفاده کنید.
- هوای خانه را مثلاً از طریق باز گذاشتن کلکین‌ها و روزنه‌ها تهویه کنید.
- به یاد داشته باشید که به‌قدر کافی استراحت کنید و مایعات بنوشید.
- می‌توانید تب و درد خود را با دواهای تسکینی که از داروخانه و بدون ضرورت به نسخه داکتر قابل تهیه هستند، کم کنید.
- حالت خود را تحت نظر داشته باشید و اگر نسبت به صحت خود تشویش پیدا کردید یا حالتان بدتر شد به مرکز صحتی تلفون کنید. اگر ناچار شدید که به داکتر مراجعه کنید ماسک استفاده کنید.

چه وقت باید با مرکز صحتی به تماس شد؟

اگر دچار نفس‌قیدی شدید و مثلاً نتوانستید به‌قدر کافی مایعات بنوشید یا حالتان چنان خراب شد که خیزیدن از تخت‌خواب برای‌تان سخت شد، عاجل به مرکز صحتی یا داکتر تلفون کنید.

معلومات بیشتر:

www.turku.fi/korona

www.turku.fi/se/corona

www.turku.fi/en/corona (قسمت‌هایی از متن‌ها با گوگل ترنسلیت ترجمانی شده‌اند)