

26.10.2020

ما الذي يجب عمله، إذا ساورك الشك، أنك مصاب بعدوى فيروس كورونا؟

إذا كنت تتساءل عن إمكانية تعرّضك لفيروس كورونا أو عدواه، قم بتقييم عوارض فيروس كورونا في موقع Omaolo. يمكنك من خلال الأسئلة المطروحة الحصول بسرعة على تقييم موثوق به عن ضرورة العلاج، والاطمئنان إذا كان القلق غير ضروري. يعمل تقييم العوارض حالياً باللغة الفنلندية فقط.

[قم بالتقييم هنا](#)

في الحالات التي تشكل خطراً على الحياة، اتصل بالرقم 112

إذا كان لديك أعراض مشابهة لعدوى فيروس كورونا:

اتصل بالرقم الساخن 116 117 لاخذ عيّنة محتملة لفيروس كورونا. تقيّم الممرضة على الهاتف الحاجة إلى قدومك إلى العيادة و/أو لإجراء فحص فيروس كورونا. نسعى لإجراء فحص فيروس كورونا خلال يوم أو اثنين من بداية الأعراض. لدى هيئة الشؤون الاجتماعية والصحية في جنوب كاريالا (Eksote) إمكانية إجراء الفحص لكل الذين يمرضون بأعراض فيروس كورونا النموذجية.

إن أعراض فيروس كورونا هي التالية:

- التهاب حاد في الجهاز التنفسيّ (إن عارض واحد كافٍ: حرارة، سعال، ألم في الحنجرة، زكام، ضيق نفس، فقدان حاسة الشم/الذوق) أو
- إسهال/ألم في المعدة دون أي سبب ظاهر

إن الراحة هي عادةً أفضل دواء لعلاج التهاب الجهاز التنفسي. يمكنك أيضاً تجربة تنفّس البخار وتناول الدواء المخفّف للحرارة.

إذا كنت تشك بعدوى فيروس كورونا أو الأنفلونزا، لازم المنزل طوال مدة العوارض، وعند انتهائها لازم المنزل ليوم إضافي دون أي عوارض.

امنع عدوى الفيروس – قلّل من تنقلاتك وتجنّب الاحتكاك بالناس

يمكنك منع عدوى الفيروس بغسل اليدين جيداً، السعال في المنديل ورمي المنديل في النفايات بعد استعماله. إذا لم تكن تحمل منديلاً، اسعل واعطس في القسم الأعلى من كم قميصك وليس في يديك.

26.10.2020

- اغسل يديك دائماً بالصابون، افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل
- عندما تدخل من الخارج إلى الداخل
- قبل تحضير الطعام وتناوله
- بعد استخدام المراض وتغيير حفاض الطفل
- عندما تمخّط، تسعل أو تعطس
- عندما تلمس مسطّحات، لمسها قبلك شخص يعاني من الزكام

يوصى باستعمال الكمامة في وسائل النقل العام وفي الأماكن العامة، إذا تعذّر الحفاظ على مسافة التباعد الاجتماعي 1.5 متراً. إضافةً إلى هذا يوصى باستعمال الكمامة عند الذهاب لإجراء فحص كورونا وعند العودة منه وكذلك عند العودة من دول ذات درجة خطورة عالية.

إنّ التوصية باستعمال الكمامة في المناسبات العامة والمناسبات الرياضية سارية المفعول لغاية نهاية العام الجاري.

### من أين تحصل على معلومات وأحاديث داعمة

خدمة استشارية هاتفية على مستوى الوطن، هاتف 0295 535 535 (في بحر الأسبوع 8.00-21.00، السبت 9.00-15.00)

يمكن الحصول على معلومات عامة بشأن فيروس كورونا من الخدمة الاستشارية الهاتفية. لا يمكن الحصول على معلومات صحية من الخدمة الهاتفية ولا على إرشادات طبية للعوارض الطارئة.

إذا كان فيروس كورونا يخيفك ويزعجك وتشعر، انك بحاجة إلى أحاديث داعمة لرفاهيتك الصحية، يمكنك الاتصال برقم مناوبة المسكّرات والصحة النفسية التابع لـ Eksote 05 352 4610 (على مدار الساعة) أو رقم مناوبة الشؤون الاجتماعية والأزمات 040 651 1828 (على مدار الساعة).

تتأوب رابطة الصحة النفسية والأزمات على الرقم 09 2525 0111 باللغة الفنلندية 7/24.

تتأوب رابطة الصحة النفسية والأزمات الناطقة بالعربية على الرقم 09 2525 0113، الإثنين والثلاثاء 11.00-15.00، الأربعاء 13.00-16.00 و 17.00-21.00 والخميس 10.00-15.00. يمكن الاتصال أيضاً بهاتف الأزمات الناطق بالعربية والتكلم بالانكليزية.

### خدمات Eksote الأخرى

لقد قامت Eksote بتخفيض المساعدات غير الطارئة في جميع الخدمات الصحية والاجتماعية.

26.10.2020

يتم الاتصال بالخدمات الاجتماعية والصحية بواسطة الهاتف بشكل أولي.

تود Eksote التذكير، أنه لا يحق للشخص الذي يعاني من عوارض التنفس أو الزكام الذهاب إلى مكاتب الاستقبال، على سبيل المثال مكتب الشؤون الاجتماعية.

### مساعدة للذهاب إلى المتجر أو الصيدلية

إذا كنت في الحجر ولا تستطيع الذهاب إلى المتجر أو الصيدلية، اطلب المساعدة من الأصدقاء أو الأصدقاء. إذا كان الحصول على مساعدتهم غير ممكن، يمكنك الاتصال بموظف الاتصال المعني التابع لـ Eksote على الرقم 040 139 0366 أو بالانكليزية على الرقم 05 667 788.