

چی باید کرد اگر فکر میکنید ویروس کرونا دارید ؟

اگر احساس میکنید و یا فکر میکنید که ویروس کرونا دارید، با دید خودتان از مریضی ویروس کرونا خودرا ارزیابی کنید. مداوی و تشخیص مریضی ضروری است، تا به خاطر آرامش روحی تان زودتر نتیجه درست به دست آورید، تا مطمئن شوید که مریضی وجود نداشته باشد.

ارزیابی مریضی تانرا از اینجا انجام دهید»

در صورت شرایط تهدید کننده به زنده گی تان، به شماره ۱۱۲ زنگ بزنید

اگر شما دقیقاً به مریضی کرونا مبتلا شده اید:

به شماره ۱۱۶۱۱۷ به کومکهای روزانه به خاطر معاینه لابراتواری زنگ بزنید. معالج تان در تلفون ارزیابی میکند که در صورت ضرورت به پذیرش و/ یا به تست کرونا معرفی شوید. کوشش میشود تست کرونا در زمان ۱-۲ شبانه روز از روز شروع مریضی صورت بگیرد. ایزوت در حال حاضر قادر به معاینه هر کسی با علائم معمولی ویروس کرونا است.

علائم مریضی ویروس کرونا عبارتند از:

- مریضی حاد تنفسی (یک علامه کافی است: تب، سرفه، گلون دردی، عطسه، نفس تنگی، حس نکردن بوی/ذایقه) یا
- اسهال/شکم دردی بدون دلیل واضح دیگر

برای مداوی مشکل تنفسی استراحت بهترین مداوی است. علاوه بر ان میتوانید بخار را تنفس کنید و یا دواى را بخورید، که تب را پایین میاورد.

اگر شک میکنید که ویروس کرونا و یا ریزش دارید، تا مشخص شدن علائم مریضی و یا ختم ان یک روز دیگر مریضی در خانه بمانید.

از مبتلا شدن به ویروس کرونا جلوگیری کنید – کم گردش کنید و از تماس با دیگران خودداری کنید

با پاک نگاه کردن دستها میتوانید از ویروس کرونا جلوگیری کنید، سرفه را با گرفتن دستمال بینی به دهن انجام دهید و بعداز ان دستمال بینی را در زباله دانى بیاندازید. اگر شما دستمال بینی ندارید، عطسه و سرفه را در قسمت آرنج آستین پیراهن تان انجام دهید. نه به دست تان.

دستهای تانرا همیشه با صابون بشویید، و برای ۲۰ ثانیه انها را زیر آب بگیرید

- وقتیکه از بیرون به خانه میآید
- قبل از غذا گذاشتن و قبل از غذا خوردن
- بعداز تشناب رفتن ویا بعداز تبدیل کردن پامپرس
- اگر بینی را پاک کردید، سرفه کردید ویا عطسه کردید
- اگر در جای دست زدید که در انجا شخص بیمار فلونزا یعنی ریزش دست زده باشد

- توصیه می شود که در وسایط ترانسپورته عمومی و در مکانهای عمومی از ماسک صورت استفاده کنید، در صورتیکه نمی توانید فاصله ۱/۵ (یک و نیم) متری را رعایت کنید. علاوه بر این توصیه می شود که هنگام مراجعه برای تست ویروس کرونا و برگشتن از آنجا و همچنین هنگام برگشتن از کشورهای دارای ریسک از ماسک صورت استفاده کنید.
- توصیه به استفاده از ماسک صورت در میهمانی های عمومی، رویدادها و همچنین رویدادهای ورزشی شبیه مسابقات تا پایان سال جاری اعتبار دارد.

از کجا معلومات و کومک، توسط مکالمه یعنی صحبت کردن را به دست آورده می توانید

رهنمایی تلفونی سراسر کشور ۰۲۹۵۵۳۵۵۳۵ (روزهای رسمی از ۸ - ۲۱، شنبه از ۹ - ۱۵)

از رهنمایی تلفونی می توانید معلومات عمومی را در باره ویروس کرونا به دست بیاورید. از رهنمای تلفونی نمی توانید معلومات صحتی و رهنمایی خدمات روزانه و حاد را به دست بیاورید.

اگر از ویروس کرونا می ترسید و دلنگی برایتان پیدا میشود، و فکر میکنید که برای خاطر جمعی به مکالمه تلفونی ضرورت دارید، می توانید به ایکزوت صحت روانی- و یا به خدمات عاجل (۲۴ ساعته) به این تلفون تماس بگیرید. ۰۵۳۵۲۴۶۱ و یا به سوسیال-و خدمات اضطراری (۲۴ ساعته) تماس بگیرید.

در نمره ۰۹۲۵۲۵۰۱۱۱ خدمات اضطراری صحت روانی به زبان فنلندی ۷/۲۴ .

خدمات اضطراری صحت روانی در لین زبان عربی در نمره ۰۹۲۵۲۵۰۱۱۳ روزهای دوشنبه، سه شنبه از ساعت ۱۱.۰۰ - ۱۵.۰۰، چهارشنبه ساعت ۱۳.۰۰ - ۱۶.۰۰ و ۱۷.۰۰ - ۲۱.۰۰ همچنان پنجشنبه ۱۰.۰۰ - ۱۵.۰۰ به تلفون اضطراری زبان عربی، همچنان به زبان انگلیسی نیز تماس گرفته می توانید.

خدمات دیگر ایکزوت Eksote

ایکزوت خدمات عاجل کومکی را در تمام کلینیک ها و خدمات اجتماعی کاهش داده است.

به درجه اول با سوسیال- و خدمات صحتی تماس تلفونی گرفته میشود.

ایکزوت یادآوری میکند، اگر مشکلات تنفسی و ریزش دارید نمی توانید به خدمات صحتی و یا به طور مثال به اداره سوسیال مراجعه کنید.

کومک برای خریداری در مغازه و دوا خانه

اگر در قرنطین هستید و نمی توانید شخصاً به مغازه و یا به دواخانه بروید از خویشاوندان و یا دوستان تان کومک بخواهید. اگر از آنها نمی توانید کومک بخواهید، می توانید به تلفون ۰۴۰۱۳۹۰۳۶۶ از شخص ارتباطی رهنمای ایکزوت پرسان کنید و یا به تلفون ۰۵۶۶۷۷۸۸ به زبان انگلیسی پرسان کنید.