

نشرة استعلامات عن فيروس كورونا لزيابن خدمات الهجرة لتووسولا (TUUSULA)

هذا ملخص بشكل مكثف للإرشادات الأكثر أهمية للسلطات بخصوص فيروس كورونا

ما هي أعراض فيروس كورونا؟

- ارتفاع حرارة الجسم (السخونة)
- ألم العضلات
- السعال (القحة)
- ضيق التنفس
- التعب

إذا كنت تشك بأنك قد أصبت بالعدوى، فاتصل بالمستوصف الذي تتبع له.

إذا كانت الأعراض خفيفة لديك، فابقى مريضاً في البيت.

- لا تقابل الأصدقاء ولا تذهب للعمل، إذا كانت لديك أعراض الإنفلونزا أو تشك بأنك مُصاب بالكورونا.
- تجنب الأحداث الكبيرة.
- لا تزور المسنين (الأشخاص كبار السن)، لأنهم من ضمن الفئة المعرضة للخطر.

أغسل اليدين واسعل (قح) بشكل صحيح.

النظافة الجيدة هي الطريقة الأفضل للوقاية من فيروس كورونا ومن انتشار جميع الفيروسات الأخرى.

- أغسل يديك كثيراً وبعباية بالماء والصابون.
- إذا لم يكن بإمكانك غسل يديك، فاستخدم مطهر اليدين.
- قُم بحماية فمك عندما تسعل أي تقح أو عندما تعطس. استعمل على سبيل المثال منديل الأنف أو أكمام ملابسك. لا تسعل ولا تعطس على راحة يدك.

معلومات عامة عن فيروس كورونا

1. من المحتمل ألا يكون فيروس كورونا خطيراً للأطفال -> قم بالتخفيف من قلق الطفل، إذا كان يخاف من كورونا.
2. في العادة فيروس كورونا لا يكون خطيراً إذا كان الشخص بشكل عام في حالة صحية جيدة، ولا توجد لديه أمراض مُزمنة.
3. إذا كانت لدى طفلك أعراض إنفلونزا (الزكام، السعال، ارتفاع حرارة الجسم) فلا تأخذه إلى حضنة الأطفال أو إلى المدرسة.
4. تجنب وسائل النقل والمواصلات العامة (كالقطارات داخل المدن والباصات المزدحمة والمترو) قدر الإمكان.
5. لن تنفذ الأطعمة والحاجيات الأساسية الأخرى من المحلات التجارية في فنلندا: دولة فنلندا لديها مخزن للتخزين الاحتياطي ومصانع ترسل الطعام والحاجيات الأساسية إلى المحلات التجارية بشكل طبيعي جداً.
6. حافظ على مزاجك النفسي إيجابياً ولنندعم بعضنا البعض: فسوف نتخطى ذلك!