

دستورالعمل‌های مربوط به قرنطینه یا جدا کردن "ایزوله" در شهر اولو

اگر در معرض ویروس کرونا قرار بگیرید ، یک پزشک بیماری عفونی (واگیر) می تواند شما را قرنطینه کند.

اگر آزمایش نشان داده است که شما به ویروس کرونا مبتلا شده اید ، مقامات بیماری های عفونی (واگیر) شما را در محل جدا "ایزوله" قرار می دهند.

اگر شما را قرنطینه یا جدا "ایزوله" کنند ، به شما شخصاً از طریق پیامک یا تلفنی اطلاع داده می شود. پرستار یا پزشک در صورت لزوم وضعیت شما را کنترل می کند.

قرنطینه یا جدا "ایزوله" کردن توسط سازمان بیماری های عفونی فقط یک توصیه نیست بلکه دستور است. طبق قوانین فنلاند ، نقض قرنطینه یا جدا "ایزوله" بودن مجازات جرمه نقدی یا حبس دارد.

اگر شما را قرنطینه یا جدا "ایزوله" کرده اند ، باید این دستورالعمل ها را برای کل مدت زمان مشخص شده اجرا کنید:

دستورالعمل های قرنطینه یا جدا "ایزوله" سازی

- فرد قرنطینه و جدا "ایزوله" شده باید در خانه بماند.
- شما فقط می توانید با اعضای خانواده که در یک مسکن زندگی می کنند ملاقات کنید.
- اگر افراد دیگری که بیماری به آنها سرایت کرده در یک خانه زندگی می کنند ، از تماس نزدیک غیر ضروری با آنها خودداری کنید.
- شما اجازه ندارید کسی را به خانه خود دعوت کنید یا به ملاقات کسی بروید.
- شما اجازه رفتن به محل کار ، مدرسه یا سرگرمی را ندارید.
- شما اجازه رفتن به فروشگاه ، داروخانه ، مرکز خرید ، استخر های شنا ، سینما ، رستوران یا سایر مکان های عمومی ندارید.
- شما اجازه استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی مانند قطار ، اتوبوس یا تاکسی را ندارید.
- اگر هیچ کس دیگری در حیاط نیست ، می توانید در حیاط خود برای هواخوری بروید. در صورت لزوم می توانید به بیرون بروید (به عنوان مثال قدم زدن با سگ) ، اما باید بیش از ۲ متر از افراد دیگر فاصله داشته باشید.
- از کسی بخواهید که خرید مواد غذایی برای شما را انجام دهد و یا از فروشگاه آنلاین یا تلفنی غذا برای خانه خود سفارش دهد. مواظب باشید که در هنگام پرداخت و دریافت غذایی که سفارش دادید با آورنده غذا در تماس نباشید. اگر به کمک نیاز دارید ، به قسمت مددکاری اجتماعی نگاه کنید.
- اگر کرونا گرفته اید و به شما را جدا "ایزوله" کرده اند ، باید همیشه در دسترس باشید.
- اگر در حین قرنطینه نیاز به تماس با آمبولانس دارید ، به مرکز اورژانس (اضطراری) بگویید که در قرنطینه هستید.

دوره قرنطینه

وقتی دستور به قرنطینه شما می دهند ، مدت زمان قرنطینه به شما اطلاع داده می شود.

- قرنطینه توسط پزشک بیماری واگیر در صورت عدم وجود بیماری کرونا در خانواده ، ۱۰ روز طول می کشد.
- اگر علائمی پیدا کردید و آزمایش کرونا دادید ، قرنطینه شما تا تاریخ تعیین شده ادامه خواهد یافت ، حتی اگر نتیجه آزمایش منفی کرنا منفی باشد.
- اگر کسی در خانواده به کرونا مبتلا شود ، پزشک بیمارهای واگیر دستور قرنطینه شدن سایر اعضای خانواده را خواهد داد. در صورتی که خانواده در معرض کرونا قرار گرفته باشند ، قرنطینه آنها دو هفته یا ۱۴ روز طول می کشد. زمان از تاریخ شروع علائم بیماری یا در صورت بدون علائم بودن از تاریخ نمونه گیری محاسبه می شود.
- اگر عضوی از اعضای خانواده دیرتر از سایر اعضای خانواده به این بیماری مبتلا شود ، زمان قرنطینه شدن خانواده را از زمان شروع علائم بیماری عضوی که دیرتر بیمار شده محاسبه می کنند.

زمان جدا بودن "ایزوله" (انزوا)

- اگر بیماری ویروس کرونا در مورد شما تأیید شده ، شما باید تا ۲ روز بعد از اینکه علامت کرونا تمام شده و حداقل تا ۷ روز بعد از شروع علائم گذشته باید در خانه بمانید.
- اگر هنوز در روز هفتم یا بعد از آن علائمی از بیماری دارید ، حداقل تا دو روز بعد از بدون علامت داشتن در خانه بمانید.
- برای راهنمایی بیشتر در مورد پایان جدا "ایزوله" بودن با پرستار بیماری عفونی شهر اولو تماس بگیرید:
- پرستار بیماری عفونی از دوشنبه تا پنج شنبه از ساعت ۸ تا ۴ بعد از ظهر و جمعه ها از ساعت ۸ تا ۳ بعد از ظهر با شماره تلفن ۰۴۴۷۰۳۴۱۹۷ یا شماره ۰۴۴۷۰۳۴۲۲۴ .
- اگر برای تلفن کردن به کمک زبان نیاز دارید ، به مشاوره چند زبانه مراجعه کنید.
- در صورت بهبودی از کرونا ، می توانید حداقل ۷ روز پس از بروز علائم و به مدت ۲ روز بدون علامت بودن به محل کار یا مدرسه برگردید، حتی اگر کسی در خانواده شما هنوز به عفونت کرونا مبتلا باشد.

در صورت بروز علائم برای کسی که در قرنطینه است چه باید کرد؟

از شروع عفونت تا شروع علائم آن ۱ تا ۱۴ روز طول می کشد ، معمولاً ۵ تا ۶ روز. علائم معمول بیماری کرونا ویروس شامل تب ، سرفه ، سردرد ، حالت تهوع ، اسهال ، درد عضلانی ، گلودرد ، آبریزش بینی ، تنگی نفس ، از دست دادن حس بویایی یا چشایی است.

فرد قرنطینه شده باید از امکان پیشرفت این علائم را پیگیری کند. اگر در حین قرنطینه شما یا فرزندتان حتی علائم خفیفی را از عفونت ویروس کرونا مشاهده کردید ، بدون معطلی برای انجام تست اقدام کنید. دستورالعمل های چند زبانه در مورد نحوه درخواست برای انجام تست را می توان در آدرس زیر یافت: www.ouka.fi/korona. حتی اگر نتیجه آزمایش (تست) منفی باشد ، یعنی در زمان آزمایش عفونت کرونا نداشته باشید ، قرنطینه تا تاریخ داده شده ادامه خواهد داشت.

اعضای خانواده

اعضای خانواده فردی که در معرض کرونا قرار گرفته شده، یعنی فرد قرنطینه شده ، قرنطینه نیستند و می توانند زندگی عادی داشته باشند. اگر فرد قرنطینه ای علائمی را نشان داد که مربوط به علائم کرونا می شود ، باید برای نمونه دادن اقدام کند. در این صورت ، خوب است که اعضای خانواده در خانه بمانند تا نتیجه آزمایش آماده شود.

اعضای خانواده بیمار کرونا قرنطینه می شوند.

کودکان قرنطینه شده چگونه به مدرسه می روند؟

اگر کودک در قرنطینه در منزل باشد ، مدرسه کودک دستورالعمل هایی را درباره چگونگی مدرسه رفتن را ارائه می دهد.

کمک از خدمات اجتماعی (سوسیال)

اگر در تأمین مواد غذایی در حین قرنطینه ، پشتیبانی مالی یا کمک به کنار آمدن (حال و حوصله داشتن) به کمک نیاز دارید ، خدمات اجتماعی به شما کمک می کند. می توانید با مددکار اجتماعی در مرکز سلامتی خود تماس بگیرید:

- کوئی کانگاس Kontinkangas شماره ۰۴۰۱۸۲۸۰۷۸
- تویرا Tuira شماره ۰۴۰۶۸۳۸۱۳۸
- هاوکیپوداس Haukipudas شماره ۰۴۰۶۳۰۶۵۲۵
- کاکوری Kaakkuri شماره ۰۵۰۳۱۶۹۰۹۵
- کیمنیکی Kiiminki شماره ۰۵۰۴۰۷۳۵۱۳
- خدمات اضطراری اجتماعی و بحرانی در تمام ساعات روز به شماره تلفن ۰۴۴۷۰۳۶۲۳۵ کمک می کنند. (خدمات مترجم برای رایج ترین زبانها.)
- اگر برای تلفن کردن به کمک زبان نیاز دارید ، به مشاوره چند زبانه *Monikielinen neuvonta* مراجعه کنید.

اگر به دلیل قرنطینه نمی توانید به محل کار خود بروید ، می توانید از اداره Kela درخواست غرامت کنید

کمک هزینه روزانه یک بیماری عفونی در صورت قرنطینه شدن یا جدا " ایزوله" کردن توسط پزشک بیماری عفونی ، از دست دادن درآمد شما را جبران می کند. اگر کودک زیر ۱۶ سال شما قرنطینه شده باشد و بنابراین نتوانید سر کار بروید ، می توانید کمک هزینه روزانه بیماری عفونی را دریافت کنید. کمک هزینه روزانه بیماری های عفونی را از اداره Kela درخواست کنید. برای درخواست ، شما نیاز به تصمیم قرنطینه کتبی دارید که توسط یک پزشک بیماری عفونی نوشته شده باشد. کمک هزینه روزانه بیماری های عفونی به کسانی که داوطلبانه در قرنطینه هستند پرداخت نمی شود. [اطلاعات بیشتر در مورد کمک هزینه روزانه بیماری واگیر و نحوه درخواست آن را در وب سایت اداره کلا Kela بخوانید.](#)

فروشگاه های تحویل غذا در منطقه اولو

- Foodie / S-ryhmän فروشگاه آنلاین گروه S
[/https://www.foodie.fi](https://www.foodie.fi)
- فروشگاه آنلاین گروه K- Ruoka
[/https://www.k-ruoka.fi](https://www.k-ruoka.fi)
- MatsMart [/https://www.matsmart.fi](https://www.matsmart.fi)
- Ruokaboksi [/https://ruokaboksi.fi](https://ruokaboksi.fi)

اطلاعات بیشتر از:

- دستورالعمل های مربوط به درخواست آزمایش کرونا یا درمان آنرا می توانید به زبان های مختلف در www.ouka.fi/korona بیابید.
- اطلاعات مربوط به ویروس کرونا به زبانهای مختلف (THL):
<https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatietoa-eri-kielilla>

مشاوره چند زبانه

[مشاوره چند زبانه](#) در درجه اول به عنوان مشاوره تلفنی و همچنین در واتزآپ WhatsApp انجام وظیفه می کند. در مشاوره های چند زبانه ، می توانید در صورت مشکوک شدن یا ابتلا به سرایت کرونا ، برای تعیین وقت ملاقات یا مراجعه به درمان کمک بگیرید. همچنین می توانید اطلاعات مربوط به قرنطینه یا جدا کردن " ایزوله" و کمک را در گوشی خود دریافت کنید.

از دوشنبه تا جمعه از ساعت ۹ صبح تا ۴:۳۰ بعد از ظهر به زبان های فنلاندی ، انگلیسی ، عربی ، بربری و فرانسوی مشاوره خواهید گرفت. سایر زبانها طبق برنامه زیر.

- **عربی / بربری / فرانسوی تلفن ۰۴۰۶۵۱۵۶۸۷**
محل اطلاعات را می توان به آدرس Oulu 10 و در سطح خیابان یافت
دوشنبه ها از ساعت ۹ تا ۴:۳۰ بعد از ظهر
سه شنبه ها از ۹ تا ۴:۳۰ بعد از ظهر
چهارشنبه ها از ۹ تا ۴:۳۰ بعد از ظهر
پنج شنبه ها از ۹ تا ۴:۳۰ بعد از ظهر
جمعه ها از ساعت ۹ تا ۴ بعد از ظهر
زبانهای دری/فارسی شماره تلفن تنها از راه دور ۰۴۰۴۸۴۲۹۹۳
چهارشنبه ها از ۹ صبح تا ۱۱ بعد از ظهر
جمعه ها از ساعت ۹ تا ۱۲ بعد از ظهر
- **چینی، ژاپنی شماره تلفن تنها از راه دور ۰۴۰۶۱۷۴۴۷۰**
سه شنبه ها از ۱ تا ۳ بعد از ظهر
- **سومالی تلفن شماره تلفن تنها مشاوره از راه دور ۰۴۰۵۸۹۳۰۵۲**
چهارشنبه ها از ۱۲ صبح تا ۱۵ بعد از ظهر
پنج شنبه ها از ۹ تا ۱۲ بعد از ظهر

- زبان تاي تلفن شماره تلفن تنها مشاوره از راه دور ۰۴۰۴۸۰۶۲۹۵
جمعه ها از ساعت ۲ تا ۴ بعد از ظهر
- زبان تيگرينيا شماره تلفن تنها مشاوره از راه دور ۰۴۰۸۵۶۱۷۲۴
دوشنبه ها از ساعت ۴:۳۰ تا ۶ بعد از ظهر
چهار شنبه ها از ۴:۳۰ تا ۶ بعد از ظهر
- زبان ويتنام شماره تلفن تنها مشاوره از راه دور ۰۴۰۱۸۲۶۱۹۸
جمعه ها از ساعت ۱۲ تا ۲ بعد از ظهر
- ترکي / کردی شماره تلفن تنها مشاوره از راه دور ۰۴۰۴۸۲۹۲۶۰
سه شنبه ها از ۳:۳۰ تا ۵:۳۰ بعد از ظهر
پنج شنبه ها از ۳:۳۰ تا ۵:۳۰ بعد از ظهر
- روسي / هلندي شماره تلفن تنها مشاوره از راه دور ۰۴۰۶۲۱۱۷۱۴
سه شنبه ها از ۹ تا ۱۲
پنج شنبه ها از ۱۲ تا ۳ بعد از ظهر

مشاوره چند زبانه

www.ouka.fi/oulu/villavictor/ohjaus-ja-neuvonta