

ابق في المنزل وتذكر النظافة الصحية الجيدة

في 16 (آذار) مارس، أعلنت الحكومة الفنلندية حالة الطوارئ لمنع انتشار فيروس كورونا (الفيروس التاجي) ونتيجة لذلك، تم تقديم العديد من التوصيات لحماية الناس. ولهذه الغاية، اتخذت مدينة هلسنكي القرارات والتوصيات التالية للسكان

- تجنب الاتصالات الاجتماعية
يجب على الجميع البقاء في المنزل. هذا يعني، على سبيل المثال، العمل من المنزل، إن أمكن. وتقتصر التجمعات العامة على عشرة أشخاص ويجب تجنب التواجد غير الضروري في الأماكن العامة
- إذا كنت بحاجة إلى الخروج من منزلك، ابق على بعد مترين من الآخرين
- على الأشخاص فوق سن 70 أن يلزموا المنزل
يجب على الأقارب التواصل فقط عبر الهاتف أو بأي وسيلة إلكترونية. إذا ذهبت للتسوق لكبار السن من أقاربك، فاترك الأغراض خارج الباب
- تذكر مبادئ النظافة الجيدة لليد وعند السعال
خاصة في الأماكن العامة. اغسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل. عندما تسعل أو تعطس، استخدم منديلًا أو أعطس في مرفقك، لا في يديك أبدًا
- إذا كنت تعاني من أعراض الأنفلونزا الخفيفة، ابق في المنزل
معظم المرضى المصابين بفيروس كورونا (الفيروس التاجي) يتعافى بعد اسبوع راحة في المنزل، دون الحاجة إلى رعاية طبية
- إذا كنت تعاني من حالة إنخفاض عامة في صحتك، وحمى طويلة بشكل واضح وضيق في التنفس فاتصل باستشارة هلسنكي لفيروس كورونا، هاتف: 09310 10024 (أيام الأسبوع من 7 صباحًا - 8 مساءً). في الأوقات الأخرى، اتصل بخدمات الطوارئ، هاتف: 116 117
- تجنب بقدر إمكانك استخدام وسائل النقل العام
- تم تعليق التعليم الابتدائي والثانوي والمهني المباشر ويمكنك متابعة الدراسة عن بعد من منزلك. يُسمح لتلاميذ المرحلة الابتدائية في الصفوف 1-3 بالتوجه إلى المدرسة للحصول على دروس على عين المكان ولكننا نوصي الجميع بشدة بالتزام الدراسة عن بعد من المنزل، إن أمكن.

- إذا كان في استطاعتك رعاية أطفالك الذين هم في سن الروضة في المنزل، فلا تأخذهم إلى روضة الأطفال. تبقى مراكز الرعاية النهارية مفتوحة لجميع المحتاجين للرعاية. ومع ذلك، نأمل، من أجل إبطاء الوباء، أن يبقى الأطفال الذين يمكن لوالديهم رعايتهم في المنزل.
- جميع الخدمات الثقافية والترفيهية في مدينة هلسنكي مغلقة حاليًا حتى إشعار آخر وهذا يعني أن المكتبات والمرافق الرياضية وأحواض السباحة والمتاحف والمراكز الثقافية ومراكز الشباب مغلقة إلى أجل غير مسمى