

در خانه بمانید و به رعایت نظافت و بهداشت دست ها و سرفه کردن، توجه نمایید!

بخاطر مدیریت بهتر امور مربوط به ویروس کرونا، شاروالی هلسینکی، تصمیم های ذیل را اتخاذ کرده و از تمام ساکنان شهر هلسینکی تقاضا می گردد، که بطور جدی در رعایت آنها توجه نمایند:

- از جمع شدن و معاشرت اجتماعی خود داری نمانید. هر فرد، نهایت سعی خود را انجام دهد تا در صورت امکان در خانه بماند. این به آن معنی است، که مثلاً "اگر امکانش باشد، در خانه کار کنید. جمع شدن بیش از ده نفر در اماکن عمومی ممنوع اعلان شده است؛ لذا از جمع شدن در اماکن عمومی، خود داری کنید.
- اگر بخاطر کار مهم، حتماً باید به بیرون از خانه بروید، با دیگران فاصله بگیرید و دو متر دو تر از دیگر قرار بگیرید.
- افراد بالای سن 70 ساله، در خانه بمانند. اقارب و آشنایان شما از طریق تلفن یا از راه های اینترنتی ارتباط بگیرند. اگر برای خریدن مایحتاج فرد مسن عضو فامیلی خود، به مغازه می روید، وسایل خریده شده را پشت دروازه بیرون خانه اش بگذارید تا تماس مسقیم با وی برقرار نشود.
- به رعایت نظافت و بهداشت، دست ها و سرفه کردن توجه نمایید، بخصوص در اماکن عمومی. دست خود را با صابون و آب گرم حد اقل به مدت 20 ثانیه بشوئید. در وقت سرفه کردن یا عطسه زدن از دست مال بینی استفاده کنید و یا آرنج دست خود را پیش بینی بگیرید. هرگز در این وقت، دست خود را بطرف بینی و دهان نبرید.
- اگر سرما خورده گی و ریزش اندک دارید، در خانه بمانید! بیشتر کسانی که به ویروس کرونا مصاب شده اند، در ظرف مدت یک هفته استراحت در خانه، صحت شان بهبود یافته است. چنانچه ضرورت به درمان پیدا کردید، حتماً به داکتر مراجعه کنید.
- اگر وضعیت صحتی شما بطور واضح ضعیف شده است، تب و تنگی نفس دارید، به نمبر تلفون مخصوص راهنمایی ویروس کرونا در شاروالی هلسینکی تماس بگیرید: تلفون 09 310 10024 (روزهای هفته 20-7). در آخر هفته و اوقات دیگر به نمبر تلفون خدمات اضطراری 116 117 زنگ بزنید.
- اگر ممکن است، سعی کنید از تردد با وسایل نقلیه عمومی خود داری کنید.
- مکاتب ابتدائیه، لیسه ها و مکاتب تخنیکي و حرفوی، از راه دور با ماندن شاگردان در خانه، بصورت دیجیتالی آموزش داده می شود؛ البته شاگردان صنف های اول تا سوم مکتب ابتدائیه 3-1 اگر ضرورت داشته باشند، می توانند به مکتب بروند و بطور حضوری درس بخوانند، اما جدا" تاکید می شود، که اگر امکانش باشد، آنها نیز در خانه بمانند و از طریق دیجیتالی و اینترنتی بیاموزند.
- کودکان ها برای آنهایی که ضرورت دارند، باز خواهند بود، بمنظور کاهش و پیش گیری از شیوع ویروس کرونا، جدا" از والدین تقاضا می شود که اگر می توانند، فرزندان شان را در خانه نگهداری کنند.
- تمام خدمات اداره کلتوری و اوقات آزاد **kulttuurin ja vapaa-aika** شاروالی هلسینکی تا اطلاع ثانوی، مسدود خواهند بود. این به آن معنی است، که بعنوان مثال، کتابخانه ها، مراکز سپورتی، حوض های اب بازی، موزیم ها، مراکز کلتوری، مراکز جوانان تا تصمیم ثانوی بسته خواهند بود.